

Hubungan Perilaku Impulsif dan Stres Pengasuhan Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja

Devi Monicca Sari¹, IGAA Noviekayati², Adnani Budi Utami³
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2,3}

*Email Korespondensi: devimonicca10@gmail.com

Diterima: 19-07-2026 | Disetujui: 25-07-2026 | Diterbitkan: 27-07-2026

ABSTRACT

Excessive smartphone use among adolescents has increased the risk of psychological problems, including nomophobia, which describes the feeling of anxiety or fear arising from the inability to access or utilize a smartphone. The purpose of this study was to examine the relationships between impulsive behavior and parenting stress with nomophobia among adolescents in Surabaya. A quantitative correlational design was employed involving 384 adolescents aged 13–18 years selected through purposive sampling. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), and Parenting Stress Scale, then analyzed using Spearman's rho correlation. The findings indicated a significant positive relationship between impulsive behavior and nomophobia ($r = 0.225$, $p < 0.001$) as well as between parenting stress and nomophobia ($r = 0.148$, $p = 0.004$). Most participants demonstrated moderate levels of impulsive behavior, parenting stress, and nomophobia. These findings indicate that impulsive behavior has a stronger association with nomophobia than parenting stress among adolescents.

Keywords: impulsive behavior, parenting stress, Nomophobia, adolescents, smartphone.

ABSTRAK

Penggunaan smartphone yang berlebihan pada remaja meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah nomophobia, yaitu rasa takut atau cemas saat tidak dapat memakai smartphone. Penelitian ini mempunyai tujuan menganalisis hubungan perilaku impulsif dan stres pengasuhan dengan nomophobia pada remaja di Kota Surabaya. Penelitian memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 384 remaja berusia 13–18 tahun yang dipilih memakai teknik purposive sampling. Data dihimpun menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), dan Skala Stres Pengasuhan, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman's rho. Temuan penelitian memperlihatkan terdapatnya hubungan positif yang signifikan antara perilaku impulsif serta nomophobia ($r = 0,225$; $p < 0,001$) serta antara stres pengasuhan dan nomophobia ($r = 0,148$; $p = 0,004$). Kebanyakan responden ada di kategori sedang pada ketiga variabel. Temuan ini mengungkapkan bahwasanya perilaku impulsif memiliki hubungan yang lebih kuat dengan nomophobia dibandingkan stres pengasuhan.

Kata Kunci: Perilaku Impulsif, Stres Pengasuhan, Nomophobia, Remaja, Smartphone.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sari, D. M., Noviekayati, I. ., & Utami, A. B. (2026). Hubungan Perilaku Impulsif dan Stres Pengasuhan Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(3), 2995-3002. <https://doi.org/10.63822/3mq9rn83>.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital sudah mengubah pola kehidupan masyarakat dengan signifikan. *Smartphone* tidak lagi sekadar dipakai selaku alat komunikasi, namun juga menjadi sarana utama untuk memperoleh informasi, mengikuti pembelajaran, bekerja, hingga menjalin hubungan sosial. Kemudahan tersebut menjadikan *smartphone* sebagai bagian yang hampir melekat pada kehidupan sehari-hari, terutama pada kelompok remaja yang merupakan generasi digital. Remaja memanfaatkan *smartphone* untuk mengakses media sosial, berkomunikasi dengan teman sebaya, mencari hiburan, hingga menyelesaikan tugas akademik. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi menyebabkan remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengalami berbagai dampak psikologis akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Salah satu dampak psikologis yang semakin banyak ditemukan adalah *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yakni perasaan takut, cemas, ataupun tidak nyaman saat individu tidak bisa menggunakan *smartphone*, kehilangan sinyal, kehabisan baterai, maupun tidak dapat mengakses internet. Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* yakni wujud kecemasan modern yang timbul akibat ketergantungan seseorang terhadap *smartphone*. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi akademik, hubungan sosial, serta kesejahteraan psikologis seseorang.

Fenomena *nomophobia* semakin meningkat seiring meningkatnya durasi penggunaan *smartphone* pada remaja. Data Data Reportal (2024) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan lebih dari lima jam setiap hari untuk mengakses internet menggunakan perangkat digital. Penelitian Adinda *et al.* (2025) juga menemukan bahwa rata-rata siswa menggunakan *smartphone* selama 7,9 jam per hari, bahkan terdapat responden yang menggunakan *smartphone* hingga 18 jam per hari. Durasi penggunaan yang tinggi tersebut meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, hingga *nomophobia*. Temuan tersebut didukung oleh teori Twenge dan Campbell (2018) yang menjelaskan bahwa semakin lama remaja menggunakan media digital setiap hari, semakin besar risiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Salah satu faktor internal yang diperkirakan berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* ialah perilaku impulsif. Barratt (1994) menjelaskan bahwa perilaku impulsif merupakan kecenderungan individu bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan diterima. Individu yang memiliki impulsivitas tinggi cenderung sulit mengontrol hasrat guna terus memakai *smartphone* hingga lebih rentan mengalami ketergantungan terhadap perangkat digital. Penelitian Billieux *et al.* (2015) menunjukkan bahwa impulsivitas merupakan salah satu prediktor utama *problematic smartphone use* yang berhubungan erat dengan munculnya *nomophobia*.

Selain faktor eksternal, faktor lingkungan keluarga juga berperan terhadap perkembangan perilaku remaja. Salah satunya adalah stres pengasuhan, yaitu tekanan yang dialami orang tua dalam menjalankan perannya sebagai pengasuh (Abidin, 1992). Tingginya stres pengasuhan dapat menurunkan kualitas hubungan antara orang tua dan anak sehingga remaja cenderung mencari pelarian melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penelitian Safaria *et al.* (2025) menunjukkan bahwa rendahnya kualitas hubungan keluarga meningkatkan risiko penggunaan *smartphone* yang tidak sehat dan munculnya *nomophobia*.

Penelitian mengenai *nomophobia* telah banyak dilakukan dengan mengkaji faktor-faktor psikologis maupun faktor lingkungan keluarga secara terpisah. Namun, penelitian yang menganalisis hubungan perilaku impulsif dan stres pengasuhan dengan *nomophobia* pada remaja Indonesia, khususnya di Kota

Surabaya, masih relatif terbatas. Selain itu, perkembangan penggunaan *smartphone* yang semakin intensif pada remaja menjadikan penelitian tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan *nomophobia* semakin relevan. Maka karenanya, kajian ini mempunyai tujuan guna menganalisis hubungan perilaku impulsif serta stres pengasuhan dengan *nomophobia* pada remaja di Kota Surabaya sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan upaya pencegahan *nomophobia* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan **kuantitatif** berdesain **korelasional**. Pendekatan kuantitatif diterapkan sebab penelitian mempunyai tujuan menguji hubungan antara variabel perilaku impulsif, stres pengasuhan, dan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain korelasional dipakai guna mencermati keeratan hubungan antarvariabel tanpa memberi perlakuan terhadap subjek penelitian.

Populasi pada analisis ini yakni seluruh remaja yang berdomisili di Kota Surabaya. Sampel penelitian sejumlah **384 responden** yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu remaja berusia **13–18 tahun**, berdomisili di Kota Surabaya, serta menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Teknik pengambilan sampel memakai **purposive sampling**, yakni teknik penetapan sampel menurut karakteristik spesifik yang sudah ditentukan peneliti sehingga responden yang dipilih selaras dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala psikologi, yaitu ***nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*** yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015) untuk mengukur kecenderungan *nomophobia*, ***Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11)*** yang dikembangkan oleh Barratt untuk mengukur perilaku impulsif, serta **Skala Stres Pengasuhan** yang disusun berdasarkan teori Abidin (1992). Seluruh instrumen menggunakan model skala **Likert lima pilihan jawaban**, mulai dari sangat tidak sesuai sampai sangat sesuai. Sebelum dipakai pada penelitian utama, seluruh instrumen telah melalui uji validitas serta reliabilitas sehingga dinyatakan layak sebagai alat ukur penelitian.

Analisis data dijalankan dengan **IBM SPSS**. Tahap awal analisis melingkupi uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, multikolinearitas, serta heteroskedastisitas. Temuan uji normalitas mengungkapkan bahwasanya data tidak berdistribusi normal maka hipotesis tidak dapat dianalisis memakai korelasi parametrik maupun regresi linear berganda. Oleh karena itu, uji hipotesis dilaksanakan memakai **uji korelasi Spearman's rho**, yang selaras guna menganalisis hubungan antarvariabel di data yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Nilai signifikansi yang dipakai pada analisis ini yakni **0,05**, maka hubungan antarvariabel ditetapkan signifikan jikalau nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
1	Laki-laki	80	20,8%
2	Perempuan	304	79,2%
Total		384	100%

Sumber 1 Data primer diolah menggunakan SPSS Ver 27.0 (2026).

Pada tabel 1 menunjukkan rekapitulasi jenis kelamin responden yang sudah berpartisipasi pada kajian ini sejumlah 80 responden laki-laki (20,8%) dan 304 responden perempuan (79,2%).

Tabel 2 Karakteristik Usia

No	Usia	Jumlah Responden	Presentase
1	13	33	8,6%
2	14	85	22,1%
3	15	56	14,6%
4	16	85	22,1%
5	17	77	20,1%
6	18	48	12,5%
Total		384	100%

Sumber 2 Data primer diolah menggunakan SPSS Ver 27.0 (2026).

Pada tabel 2 diketahui bahwa dari 384 responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 33 berusia 13 tahun (8,6%), sebanyak 85 berusia 14 tahun (22,1%), sebanyak 56 berusia 15 tahun (14,6%), sebanyak 85 berusia 16 tahun (22,1%), sebanyak 77 berusia 17 tahun (20,1%), sebanyak 48 berusia 18 tahun (12,5%). Sehingga dalam penelitian ini reponden paling banyak berusia 14 dan 16 tahun.

Analisis Deskriptif

Berdasarkan deskripsi data yang diperoleh, maka data selanjutnya yaitu untuk mengetahui tingkat kategori variabel Perilaku Impulsif, Stres Pengasuhan, dan *nomophobia* pada remaja dalam tingkat kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 3 Deskripsi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
Perilaku Impulsif	63 (16,6%)	239 (63,1%)	77 (20,3%)
Stres Pengasuhan	51 (13,5%)	257 (67,8%)	71 (18,7%)
<i>Nomophobia</i>	65 (17,2%)	258 (68,1%)	56 (14,8%)

Sumber 3 Data primer diolah menggunakan SPSS Ver 27.0 (2026).

Menurut Tabel 3 dicermati bahwasanya kebanyakan responden ada di kategori sedang pada ketiga variabel penelitian. Sebanyak 63,1% responden memiliki perilaku impulsif kategori sedang, 67,8% memiliki tingkat stres pengasuhan kategori sedang, dan 68,1% memiliki kecenderungan *nomophobia* kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja masih mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*, namun tetap memiliki kecenderungan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho* antara Perilaku Impulsif dan *Nomophobia*

Variabel	Correlation Coefficient	Sig.
Perilaku Impulsif – <i>Nomophobia</i>	0,225	0,001

Sumber 4 Data primer diolah menggunakan SPSS Ver 27.0 (2026).

Menurut temuan analisis di Tabel 4 dicermati bahwasanya nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar 0,225 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil daripada 0,05 memperlihatkan bahwasanya ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku impulsif serta kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Maka karenanya, hipotesis yang mengemukakan terdapat hubungan antara perilaku impulsif dan kecenderungan *nomophobia* diterima.

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho* antara Stres Pengasuhan dan *Nomophobia*

Variabel	Correlation Coefficient	Sig.
Stres Pengasuhan – <i>Nomophobia</i>	0,148	0,004

Sumber 5 Data primer diolah menggunakan SPSS Ver 27.0 (2026).

Menurut temuan analisis di Tabel 5 dicermati bahwasanya nilai koefisien korelasi sebesar 0,148 dengan nilai signifikansi 0,004. Nilai tersebut mengungkapkan bahwasanya ada hubungan positif yang signifikan antara stres pengasuhan dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Maka karenanya, hipotesis yang mengemukakan ada hubungan antara stres pengasuhan dengan kecenderungan *nomophobia* diterima.

Pembahasan

Hubungan Perilaku Impulsif terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Temuan studi memperlihatkan yakni perilaku impulsif mempunyai hubungan positif serta signifikan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja ($r = 0,225$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan yakni remaja dengan tingkat impulsivitas yang lebih tinggi berpeluang mempunyai tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Walaupun kekuatan hubungan termasuk lemah, hasil tersebut menandakan bahwasanya perilaku impulsif ialah termasuk faktor psikologis yang berkontribusi kepada kecenderungan *nomophobia*.

Perilaku impulsif ditandai dengan kecenderungan individu bertindak secara spontan tanpa mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya (Barratt, 1994). Remaja dengan tingkat impulsivitas tinggi umumnya mengalami kesulitan dalam mengontrol keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* sehingga lebih mudah mengembangkan ketergantungan terhadap perangkat tersebut. Ketergantungan yang tinggi menyebabkan munculnya rasa cemas ketika *smartphone* tidak dapat digunakan, kehabisan baterai, kehilangan jaringan internet, maupun tertinggal di tempat lain. Kondisi tersebut merupakan karakteristik utama dari *nomophobia* sebagaimana dijelaskan oleh Yildirim dan Correia (2015).

Temuan analisis ini selaras dengan teori Billieux *et al.* (2015) yang menyatakan yakni impulsivitas yakni termasuk faktor psikologis yang mempunyai peranan krusial pada munculnya *problematic smartphone use*. Individu impulsif cenderung menggunakan *smartphone* sebagai respons spontan terhadap

dorongan emosional tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilakunya. Penggunaan *smartphone* secara terus-menerus akhirnya meningkatkan ketergantungan psikologis sehingga individu merasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian Mawardi (2018), Nata dan Amseke (2024), El-Ashry *et al.* (2024), serta Akman (2025) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat impulsivitas tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami *nomophobia* maupun perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Dengan demikian, perilaku impulsif dapat dipandang sebagai termasuk faktor internal yang berhubungan dengan bertambahnya potensi *nomophobia* di remaja.

Hubungan Stres Pengasuhan terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Temuan studi mengemukakan yakni ada hubungan positif dan signifikan antara stres pengasuhan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja ($r = 0,148$; $p = 0,004$). Meskipun hubungan yang ditemukan relatif lemah, hasil ini menunjukkan bahwa kondisi pengasuhan dalam keluarga tetap memiliki kaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Menurut Abidin (1992), stres pengasuhan merupakan tekanan yang dirasakan orang tua saat tuntutan pengasuhan lebih dari sumber daya yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hubungan antara orang tua dan anak, seperti berkurangnya dukungan emosional, komunikasi yang kurang efektif, serta menurunnya kehangatan dalam keluarga. Situasi demikian mendorong remaja mencari kenyamanan melalui penggunaan *smartphone* sebagai sarana memperoleh hiburan, dukungan sosial, maupun pelarian dari tekanan yang dirasakan.

Capaian ini selaras dengan kajian Chen *et al.* (2025) yang mengungkapkan bahwasanya tingginya stres pengasuhan berkaitan dengan meningkatnya kontrol psikologis orang tua sehingga menghambat perkembangan otonomi remaja. Di samping itu, penelitian Safaria *et al.* (2025) menjelaskan yakni hubungan orang tua serta anak yang kurang harmonis meningkatkan kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang pada akhirnya berhubungan dengan munculnya *nomophobia*. Hasil penelitian Çelik dan Alan (2023) juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan keluarga memiliki hubungan dengan tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja.

Walaupun hubungan yang ditemukan lebih rendah dibandingkan perilaku impulsif, temuan analisis ini mengemukakan bahwasanya faktor lingkungan keluarga tetap memiliki kontribusi kepada munculnya kecenderungan *nomophobia*. Oleh karena itu, upaya pencegahan *nomophobia* tidak hanya berfokus pada pengendalian diri remaja, tetapi juga perlu melibatkan keluarga melalui peningkatan kualitas pengasuhan serta komunikasi antara orang tua serta anak.

Temuan analisis mengemukakan bahwasanya perilaku impulsif mempunyai hubungan yang lebih kuat dengan *nomophobia* daripada stres pengasuhan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor personal lebih dominan dibandingkan faktor lingkungan keluarga dalam menjelaskan variasi tingkat *nomophobia* pada responden penelitian. Meskipun demikian, kedua variabel menunjukkan hubungan yang signifikan sehingga keduanya dapat dipandang sebagai faktor yang saling melengkapi dalam menjelaskan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa *nomophobia* ialah fenomena yang terpengaruh oleh kombinasi faktor internal serta eksternal. Dari sisi internal, kemampuan mengendalikan impuls berperan dalam mengatur perilaku penggunaan *smartphone*. Dari sisi eksternal, kualitas pengasuhan dan hubungan dalam keluarga dapat membentuk pola penggunaan *smartphone* yang lebih sehat. Oleh karena itu,

pendekatan preventif terhadap *nomophobia* sebaiknya tidak sekadar berpusat kepada perubahan perilaku individu, namun juga melibatkan keluarga sebagai lingkungan terdekat remaja.

Meskipun penelitian ini memperlihatkan terdapatnya hubungan yang signifikan antara perilaku impulsif, stres pengasuhan, serta kecenderungan *nomophobia*, hasil penelitian perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penggunaan desain korelasional tidak memungkinkan peneliti menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel. Di samping itu, responden penelitian hanya mempunyai asal dari Kota Surabaya maka temuan kajian belum bisa digeneralisasikan pada populasi remaja di daerah lain. Kajian selanjutnya disarankan mengikutsertakan wilayah yang lebih luas dan memperhitungkan variabel lain yang berpeluang berhubungan dengan kecenderungan *nomophobia*.

Implikasi Penelitian

Capaian penelitian ini memberikan implikasi teoritis serta praktis. Dari segi teoritis, penelitian ini memperkaya kajian tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja dengan mengungkapkan bahwasanya perilaku impulsif serta stres pengasuhan sama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, meskipun perilaku impulsif menunjukkan hubungan yang lebih kuat.

Dari segi praktis, temuan analisis ini bisa menjadi dasar untuk sekolah, orang tua, psikolog, serta konselor dalam merancang program pencegahan kecenderungan *nomophobia* melalui penguatan kemampuan regulasi diri remaja, peningkatan literasi digital, serta pengembangan pola komunikasi dan pengasuhan yang suportif di lingkungan keluarga. Intervensi yang melibatkan remaja dan orang tua secara bersamaan diharapkan lebih efektif dalam mendorong penggunaan *smartphone* yang sehat dan seimbang.

KESIMPULAN

Penelitian ini mempunyai tujuan guna mencermati hubungan perilaku impulsif dan stres pengasuhan terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Surabaya. Temuan analisis mengemukakan bahwasanya **perilaku impulsif mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*** ($r = 0,225$; $p < 0,001$). Capaian ini menunjukkan yakni kian tinggi perilaku impulsif yang dimiliki remaja, maka kian tinggi juga kecenderungan mengalami *nomophobia*.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwasanya **stres pengasuhan mempunyai hubungan positif dan signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*** ($r = 0,148$; $p = 0,004$). Meskipun kekuatan hubungannya lebih rendah dibandingkan perilaku impulsif, hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi pengasuhan dalam keluarga tetap berperan dalam meningkatkan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Dengan menyeluruh, penelitian ini menunjukkan yakni **perilaku impulsif ialah faktor yang memiliki hubungan lebih kuat terhadap kecenderungan *nomophobia* dibandingkan stres pengasuhan**. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya pencegahan *nomophobia* pada remaja perlu dilakukan melalui peningkatan kemampuan pengendalian diri serta penguatan kualitas pengasuhan dan komunikasi antara orang tua dengan remaja sehingga penggunaan *smartphone* dapat dilakukan secara lebih sehat dan proporsional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R. R. (1992). *The determinants of parenting behavior*. Journal of Clinical Child Psychology, 21(4), 407–412.
- Adinda, N., Prasetyo, A., & Rahmawati, D. (2025). Intensitas penggunaan *smartphone* dan kesehatan mental pada remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(1), 45–57.
- Akman, E. (2025). Attention deficit hyperactivity disorder symptoms and *Nomophobia* among young adults. *Current Psychology*, 44(3), 2158–2169.
- Barratt, E. S. (1994). Impulsiveness and aggression. In J. Monahan & H. J. Steadman (Eds.), *Violence and Mental Disorder: Developments in Risk Assessment* (pp. 61–79). University of Chicago Press.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Chen, X., Li, Y., & Zhang, H. (2025). Parenting stress and psychological control as predictors of adolescent mental health. *Journal of Adolescence*, 102, 45–56.
- Çelik, Ç., & Alan, H. (2023). Family relationships and *smartphone* addiction among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 145, 106786.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- El-Ashry, F. R., Mohamed, M. A., & Hassan, S. M. (2024). *Nomophobia*, impulsivity, and sensation seeking among nursing students. *BMC Nursing*, 23(1), 1–11.
- Mawardi, M. (2018). Hubungan perilaku impulsif dengan kecenderungan *Nomophobia* pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 101–109.
- Nata, Y., & Amseke, F. (2024). Hubungan perilaku impulsif dengan *Nomophobia* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(1), 54–66.
- Safaria, T., Prasetyo, A., & Lestari, R. (2025). Parenting relationship and problematic *smartphone* use among adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 34(2), 327–339.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.