

Nomophobia pada mahasiswa generasi Z: Bagaimana peranan loneliness?

Muhammad Tri Hadi Saputro^{1*}, Herlan Pratikto², Suhadianto³,

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

Advances in technology have changed people's lives. The use of smartphones can have both positive and negative impacts, one of which is nomophobia. This study aims to analyze the relationship between loneliness and nomophobia in Gen Z students. This study used a correlational quantitative method involving 216 Z generation students as participants. The data collection instrument used the nomophobia scale and the loneliness scale. The results of data analysis using Spearman's Rho show the value of $\rho = 0.848$ with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.01$) so that there is a very significant positive relationship between loneliness and nomophobia in gen Z students. Suggestions for students to be more active in a social environment, for parents of students are advised to communicate more often with their children, and for future researchers it is advisable to pay more attention to the composition of the respondents.

Keywords: *smartphone; loneliness; nomophobia*

Abstrak

Kemajuan teknologi telah mengubah kehidupan masyarakat. Penggunaan smartphone dapat memberikan dampak positif dan juga dampak negatif, salah satunya nomophobia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara loneliness dengan nomophobia pada mahasiswa gen Z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 216 mahasiswa generasi Z sebagai partisipan. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala nomophobia dan skala loneliness. Hasil analisis data menggunakan spearman's rho menunjukkan nilai $\rho = 0,848$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga ada hubungan positif yang sangat signifikan antara loneliness dengan nomophobia pada mahasiswa gen Z. Saran bagi mahasiswa untuk lebih aktif dalam lingkungan sosial, bagi orang tua mahasiswa disarankan untuk lebih sering berkomunikasi dengan anak, dan bagi peneliti selanjutnya disarankan lebih memperhatikan komposisi responden.

Kata kunci: *smartphone; loneliness; nomophobia*

Copyright © 2023. Muhammad Tri Hadi Saputro, Herlan Pratikto, Suhadianto

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin modern memberikan berbagai inovasi teknologi yang bermanfaat bagi kehidupan manusia. Kemajuan teknologi telah mengubah kehidupan masyarakat secara signifikan (Gezgin, dkk., 2018). Pesatnya perkembangan teknologi telah menciptakan *mobile phone* canggih yang memiliki multifungsi atau dikenal *smartphone* (Cumiskey, 2011).

Indonesia merupakan negara dengan pengguna *smartphone* paling aktif keempat di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat, penggunaan media sosial dan bermain *game online* adalah hal yang banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia (Rahmayani, 2015). Sebanyak 20% pengguna *smartphone* di Indonesia termasuk dalam kategori rakus akan data (Hafni, 2019). Jumlah pengguna *smartphone* yang mengakses internet di Indonesia terus bertambah dari tahun ke tahun. Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Indonesia diperkirakan memiliki 210,03 juta pengguna internet pada 2021-2022 (APJII, 2022). Jumlah tersebut didominasi oleh kelompok pelajar atau mahasiswa.

Maraknya penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa disebabkan oleh kemudahan yang diberikan (Park, dkk., 2013). *Smartphone* sangat membantu mahasiswa dalam mencari ilmu baru dan membantu dalam berbagai kegiatan terutama dalam kegiatan perkuliahan, namun tidak semua hal yang didapatkan dari *smartphone* mampu menunjang proses perkuliahan (Daeng, dkk., 2017). Penggunaan *smartphone* telah meningkat, berbagai efek samping yang ditimbulkan karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan pun telah muncul (Gezgin, dkk., 2018).

Selain memberikan dampak positif, *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan ketergantungan berupa rasa cemas yang berlebihan saat berada jauh atau saat tidak menggunakan *smartphone* (Durak, 2018). *Smartphone* juga dapat menimbulkan kecemasan pada orang-orang tertentu, seperti cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*, beberapa orang khawatir tentang jika *smartphone* mereka tiba-tiba rusak, kehabisan baterai, kehilangan koneksi internet, atau ketika kesulitan berkomunikasi dengan teman dan keluarga melalui *smartphone* (Paray, dkk., 2020). Fenomena kecemasan ketika jauh dari *smartphone* tersebut dikenal dengan *nomophobia* (Irham, 2022).

Fenomena *nomophobia* telah terjadi di berbagai negara, seperti di India ditemukan bahwa 39,5% siswa memiliki kecenderungan *nomophobia* dan 27% lainnya berisiko mengalami *nomophobia* (Pavithra & Madhukumar, 2015). Penelitian lain di India juga dilakukan oleh Kaur, dkk., (2021) yang melakukan penelitiannya di salah satu Universitas di India, dari penelitian tersebut diperoleh hasil dari 209 mahasiswa yang terdiri dari 52,15% laki-laki dan 47,85% perempuan, semua siswa mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang sebanyak 118 mahasiswa (56,5%), kategori berat sebanyak 74 mahasiswa (35,4%), sedangkan hanya 17 mahasiswa (8,1%) yang mengalami *nomophobia* ringan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Turki memperoleh hasil bahwa 42,6% orang dewasa muda mengalami *nomophobia*, dan mereka sangat ketakutan jika kehilangan akses komunikasi dan informasi dari *smartphone* mereka (Yildirim, dkk., 2016). Sebuah studi yang dilakukan oleh Gezgin & Cakir (2016) pada siswa sekolah menengah di Turki menunjukkan bahwa tingkat perilaku *nomophobia* mereka di atas rata-rata, siswa perempuan memiliki kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi daripada siswa laki-laki.

Sementara itu, penelitian di Indonesia pernah dilakukan oleh Widyastuti & Muyana (2018) pada pelajar SMK, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan

smartphone di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi sebanyak 5%, kategori tinggi sebanyak 31%, kategori sedang sebanyak 35%, kategori rendah sebanyak 24%, dan kategori sangat rendah hanya 5%. Selain itu, Hestia (2021) juga melakukan penelitian tentang *nomophobia* yang dilakukan pada Mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman, hasil menunjukkan sebanyak 39% mengalami *nomophobia* kategori berat, sementara sebanyak 41% mengalami *nomophobia* kategori sedang dan kategori ringan hanya sebanyak 20%.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi cemas ketika jauh dari *smartphone*, salah satunya *loneliness*. Arpaci (2020) menyatakan *loneliness* sebagai faktor yang dapat mempengaruhi individu mengalami *nomophobia*. Individu yang merasa *loneliness* menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, ketakutan, dan kepanikan yang lebih tinggi jika jauh dengan ponselnya, sehingga penggunaan *smartphone* meningkat ketika mereka merasa lebih kesepian dan lebih cemas. Rasa kesepian menjadi salah satu penyebab individu lebih memilih melakukan interaksi melalui *smartphone* secara berlebihan (Bian & Leung, 2014).

Penelitian sebelumnya yang mendukung bahwa *loneliness* memiliki korelasi dengan *nomophobia* adalah penelitian yang dilakukan Gezgin, dkk. (2018). Penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja. Temuan menunjukkan bahwa individu yang merasa *loneliness* akan cemas jika kehilangan akses ke *smartphone* karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir, dkk. (2018) juga menunjukkan terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *nomophobia* yang berarti semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia*. Penelitian di Indonesia yang mengkaji tentang *loneliness* dan *nomophobia* adalah penelitian oleh Irham, dkk. (2022) dengan judul yang menemukan hubungan antara *loneliness* dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia*.

Nomophobia berasal dari kata “*no mobile phone phobia*” (Hafni, 2019). *Nomophobia* merupakan perasaan atau keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014). *Nomophobia* dapat diartikan sebagai sebagai ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone* atau fitur yang ada di dalamnya seperti kecemasan tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, cemas kehilangan koneksi dari *smartphone*, cemas jika tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone*, dan cemas apabila harus melepaskan kenyamanan yang dimiliki *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Lebih lanjut definisi *nomophobia* yaitu sebagai ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone*, tidak dapat terhubung dan dihubungi melalui *smartphone* yang mengacu pada perasaan tidak nyaman atau kecemasan (Yildirim, dkk., 2016). Terdapat empat aspek *nomophobia* yang diungkapkan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu, *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience* (Menyerah pada kenyamanan).

Loneliness merupakan perasaan negatif yang timbul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan sehingga dapat membuat individu merasakan situasi yang tidak menyenangkan (Russel, 1996). Individu yang mengalami *loneliness* dapat ditandai dengan perasaan sedih, depresi, tidak termotivasi, dan tidak berharga yang membuat individu sulit bersosialisasi dengan orang lain (Russel, dkk., 1980).

Loneliness dapat didefinisikan sebagai kepribadian dinamis yang terdapat dalam diri individu dari sistem psikofisik, kondisi tersebut menentukan karakteristik kognitif dan perilaku

individu, kesepian juga dapat diartikan sebagai keinginan individu untuk kehidupan sosial dan lingkungan yang di dalamnya terdapat perasaan depresi yang merupakan salah satu gangguan perasaan alami yang ditandai dengan putus asa, sedih, kurang antusias, merasa rendah diri dan hanya berorientasi pada kegagalan (Aryono & Dani, 2019). Russel (1996) mengungkapkan tiga aspek *loneliness* yaitu, *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan untuk menjalani kehidupan sosial), dan *depression* (tekanan dalam diri individu).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z, dengan asumsi semakin tinggi tingkat *loneliness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia*, begitu pun sebaliknya.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dimana data yang diperoleh akan berbentuk angka. Data ini diolah dengan menggunakan perhitungan statistika agar dapat diketahui hubungan antara variabel X (*loneliness*) dengan variabel Y (*nomophobia*). Penelitian kuantitatif korelasional dipilih karena menyesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu menganalisis hubungan antar variabel.

Partisipan Penelitian

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 216 mahasiswa yang termasuk dalam generasi Z. Untuk memberikan batasan partisipan peneliti menetapkan beberapa kriteria yaitu termasuk dalam generasi Z (usia 17 – 27 tahun) dan memiliki *smartphone*.

Instrumen

Instrumen pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan skala likert. Pernyataan dalam skala ini terdiri dari dua macam, yaitu pernyataan *favourable* (mendukung) dan pernyataan dan pernyataan *unfavorable* (tidak mendukung).

Skala *nomophobia* disusun berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu, tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan yang diberikan *smartphone*. Hasil uji validitas diperoleh hasil 32 item valid dan 4 item gugur dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,928. Beberapa contoh pernyataan dalam skala *nomophobia* yaitu saya panik ketika mengetahui kuota internet telah habis dan saya harus membawa *smartphone* kapanpun dan dimanapun.

Skala *loneliness* disusun berdasarkan empat 3 aspek yang dikemukakan oleh Russel (1996) yaitu, *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Hasil uji validitas diperoleh hasil 22 item valid dan 5 item gugur dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,955. Beberapa contoh pernyataan dalam skala *loneliness* yaitu saya sering menghindari kegiatan sosial dan saya sering merasa sendiri.

Teknik Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* adalah menggunakan *Spearman's rho* dengan bantuan program *IBM SPSS 26.0 for Windows*.

Hasil

Sebelum melakukan uji hipotesis peneliti melakukan uji prasyarat untuk menentukan teknik analisis data yang akan digunakan. Uji prasyarat yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software IBM SPSS 26.0 Statistics for Windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan dengan uji *Kolmogorov-smirnov* diperoleh nilai sig. = 0,023, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disebut data berdistribusi tidak normal. Sedangkan uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *test for linearity* dibantu dengan *program IBM SPSS 26.0*. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *test for linearity* yang dibantu dengan *program IBM SPSS 26.0*. diperoleh nilai $f = 631.687$ dan sig. = 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga data dapat dikatakan linear.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* adalah menggunakan *Spearman's rho* dengan bantuan program *IBM SPSS 26.0 for Windows*. Hasil analisis data antara variabel *loneliness* dengan *nomophobia* menggunakan uji *correlation Spearman's rho* diperoleh nilai sebesar $\rho = 0,848$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0.01$). Berdasarkan hasil tersebut maka terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *loneliness* dengan variabel *nomophobia*. Artinya semakin tinggi tingkat *loneliness* maka akan semakin tinggi pula tingkat *nomophobia*. Koefisien korelasi antara variabel *loneliness* dengan *nomophobia* mendapatkan skor 0,848 sehingga hubungan antara kedua variabel sangat kuat.

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi Spearman's rho

Variable		<i>Loneliness</i>	<i>Nomophobia</i>
1. <i>Loneliness</i>	Spearman Correlation	1,000	0,848
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	216	216
2. <i>Nomophobia</i>	Spearman Correlation	0,848	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	216	216

Sumber: Output Statistics Program SPSS 26 for Windows

Pembahasan

Hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima, bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa gen Z di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, sehingga hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang mengalami *loneliness* merasa tidak nyaman dan akan mengatasi perasaan tidak nyaman tersebut menggunakan *smartphone*. Kemudian, pada saat mahasiswa sudah merasa sangat nyaman dengan penggunaan *smartphone* maka mahasiswa tersebut akan merasakan kecemasan atau dapat disebut *nomophobia*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapatkan dalam penelitian ini sebesar 0,000 ($p < 0,01$) sehingga dapat dinyatakan *loneliness* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan *nomophobia*. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu sebesar 0,848. Nilai koefisien korelasi yang telah diperoleh

menunjukkan nilai positif yang artinya terdapat hubungan yang sangat kuat antara *loneliness* dengan *nomophobia*.

Semakin tinggi individu mengalami *loneliness* maka akan semakin tinggi pula individu mengalami *nomophobia*, begitupun sebaliknya. Kondisi tersebut terjadi karena seseorang yang mengalami *loneliness* atau dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman tentang hubungan sosial yang diharapkan berbeda dengan kenyataan sehingga dapat menjadi pemicu munculnya perasaan-perasaan negatif pada diri individu. Ketika individu mengalami perasaan *loneliness* maka akan membutuhkan pengalihan untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut dengan berbagai hal atau aktivitas yang membuat individu merasa lebih baik yaitu bermain *smartphone* (Durak, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irham, dkk., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia*. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Gezgin, dkk., (2018) yang mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *nomophobia*, semakin tinggi individu mengalami *loneliness* maka semakin rentan individu mengalami *nomophobia*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang cemas karena tidak bisa menggunakan *smartphone* mengalami perasaan *loneliness* karena takut dan tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian lain tentang *nomophobia* juga pernah dilakukan oleh Ozdemir (2018) pada siswa di Turki. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dari beberapa variabel yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, *loneliness* merupakan variabel yang memiliki korelasi paling tinggi dengan *nomophobia* dibandingkan variabel lainnya sehingga *loneliness* menjadi salah satu variabel yang memiliki kontribusi besar dalam mempengaruhi *nomophobia*. Individu yang mengalami *loneliness* tidak mampu melakukan interaksi sosial yang baik sehingga individu tersebut akan merasa lebih nyaman hadir di lingkungan *online* menggunakan *smartphone* yang dimiliki (Durak, 2018).

Arpaci (2020) menjelaskan bahwa kesepian akan melibatkan perasaan kognisi depresif dan merasa tidak berharga. Individu yang mengalami kesepian akan menunjukkan kecemasan, ketakutan, kegelisahan, kepanikan, yang lebih tinggi ketika sedang tidak bersama ponselnya, sehingga kecemasan saat tidak menggunakan *smartphone* akan meningkat ketika individu sudah nyaman mengalihkan rasa kesepiannya dengan bermain *smartphone*.

Apabila situasi *loneliness* yang mengarah pada perilaku *nomophobia* pada individu meningkat, maka akan berdampak negatif pada kinerja akademik, tingkat motivasi dalam proses belajar, hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosialnya (Durak, 2018). Selain itu dampak lain yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah merusak diri sendiri, seperti munculnya perilaku agresif, *nomophobia* juga berdampak pada kesehatan akibat terpancarnya sinyal dari *smartphone*, yang dapat mengakibatkan kanker dan penyakit janin selama kehamilan (Wilantika, 2015).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *nomophobia* pada mahasiswa generasi Z. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi dengan uji *Spearman's rho* pada 216 responden yang memiliki kriteria usia 17 sampai 27 tahun. Hasil analisis data memperoleh hasil nilai sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *loneliness* dengan *nomophobia* karena hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Nilai

koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan skor 0,848, dengan demikian hasil tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara *loneliness* dengan *nomophobia*.

Saran bagi para mahasiswa disarankan untuk lebih aktif dalam lingkungan sosial agar terhindar dari *loneliness* yang dapat berujung pada *nomophobia*. Bagi orang tua mahasiswa disarankan untuk dapat meluangkan waktu dan lebih memperhatikan anak sehingga interaksi dan komunikasi tetap terjalin sehingga dapat mengurangi kemungkinan individu merasa *loneliness* yang dapat berujung pada *nomophobia*. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan konteks yang sama dengan penelitian ini sebaiknya lebih memperhatikan komposisi responden yang digunakan agar lebih proporsional.

Referensi

- APJII. (2022). *Hasil Survei Profil Internet Indonesia 2022*. Diakses melalui <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>.
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41(9), 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Lansia yang Memilih Melajang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 162-171.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Christina Rahayuningrum, D., & Novita Sary, A. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Cummiskey, M. (2011). There's an App for That Smartphone Use in Health and Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(8), 24–30. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598672>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa fispol unsrat manado. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358–374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Al-Hikmah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 6(2), 41-50.
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332.
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15. <https://doi.org/10.1016/i.ijans.2021.100352>

-
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.008>
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344. www.njcmindia.org
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 39, Issue 3).
- Van, M., Buladaco, M., Kim, S., Espinosa, K. A., Paray, M., Tanquiamco, D., Espinosa, K., Borlio, J., & van Buladaco, M. (2020). IJRIS (Volume IV, Issue VI). Dalam *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. www.rsisinternational.org
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Wilantika, C. F. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstetika Scienta*, 3(2).
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., & Uk, A. (t.t.). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research CORE View metadata, citation and similar papers at core*. <https://lib.dr.iastate.edu/etd>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>
- Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3). <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
-