HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN KEENDERUNGAN NOMOPHOIA PADA REMAJA PEREMPUAN

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND TENDENCY OF NOMOPHOBIA IN ADOLESCENT FEMALES*

**Imas Bringo Wijaya1**

1Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1Johaneswijaya07@gmail.om

085865057670

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *self-esteem* dengan kecenderungan nomophobia pada remaja perempuan. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 150 dengan rentang usia 12 - 21 tahun. Metode pengumpulan menggunakan Skala *Self-Esteem* dan skala *Nomophobia (NMP-Q*). Metode analisis data yang digunakan adalah *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi sebesar r= - 0,175 dan p=0,033 (p<0,050) yang berarti ada hubungan negatif antara antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Nilai koefisien determinasi (R²) diperoleh 0,030 menandakan bahwa *self-esteem* memberikan sumbangan efektif sebesar 3% tehadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan dan 97% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci**: *self-esteem*, *nomophobia*, remaja perempuan.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in adolescent females. The hypothesis put forward is that there is a negative relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in adolescent females. This study used 150 subjects with an age range of 12-21 years. The collection method uses the Self-Esteem Scale and the Nomophobia scale (NMP-Q). The data analysis method used is the Pearson product moment. The results of data analysis obtained a correlation value of r = - 0.175 and p = 0.033 (p <0.050), which means that there is a negative relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in adolescent females. The coefficient of determination (R²) is 0.030, indicating that self-esteem provides an effective contribution of 3% to the tendency of nomophobia in adolescent females and the remaining 97% is influenced by other variables not involved in this study. Based on these results, the hypothesis proposed in this study is accepted.*

***Keywords****: self-esteem, nomophobia, adolescent female.*

**PENDAHULUAN**

Teknologi sudah tidak bisa dipisahkan dari berbagai aspek kehidupan manusia. Hampir seluruh aktivitas sehari - hari manusia selalu memanfaatkan teknologi, mulai dari teknologi yang sederhana sampai teknologi yang paling canggih. Esensi penciptaan teknologi sesungguhnya bertujuan untuk mempermudah kehidupan manusia. Teknologi khususnya teknologi informasi mempunyai pengaruh sangat besar bagi manusia dalam memperoleh informasi dan pengetahuan baru yang dibutuhkan (Pribadi, 2017). Teknologi informasi yang berkembang begitu pesat, telah memberikan kesempatan bagi semua orang untuk dapat mengakses informasi terbaru secara *realtime* dari berbagai belahan dunia manapun tanpa ada batasan sama sekali (Kasemin, 2015).

Pada penggunaannya, dewasa ini remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling aktif dalam menggunakan teknologi informasi (Budiharjo, 2016). Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling aktif dalam menggunakan teknologi informasi (Budiharjo, 2016). Remaja merupakan masa yang terbentang dari umur 12 tahun sampai umur 21 tahun, dengan perincian remaja awal berumur 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan berumur 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir berumur 18 – 21 tahun (Mönks, Knoers, & Hadinoto, 2014). Budiharjo (2016) juga menambahkan bahwa saat ini para remaja sudah difasilitasi sebuah teknologi yaitu *smartphone* oleh orang tuanya. Survei yang dilakukan *Pew Research Center* (2018) menyatakan bahwa saat ini sekitar 95% remaja mempunyai atau memiliki akses ke *smartphone*, data tersebut mengalami peningkatan 22% dari 73% pada survei tahun 2014 hingga 2015. Nixon dan Dusterhoft (2017) juga menyatakan bahwa remaja rata-rata menghabiskan 44,5 jam per-minggu untuk menatap layar *smartphone*, bahkan seringkali menatap layar *smartphone* secara bersamaan.

*Smartphone* pada dasarnya adalah alat komunikasi yang diciptakan untuk aksesbilitas manusia dalam jaringan selular (Mulawarman, 2020). Sangadji, Ruhmah, dan Fauzi (2020) menambahkan bahwa kehadiran *smartphone* sesungguhnya menguntungkan bagi masyarakat jika dapat dimanfaatkan dengan bijak. Berbagai pengembangan pun telah dilakukan sehingga *smartphone* dapat digunakan untuk keperluan internet, mendengarkan audio video, *game,* media sosial, mengambil foto, dan sebagainya (Anggraini, 2019). Pada penggunaannya, remaja laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk tujuan hiburan seperti *games*, video, atau sekedar mendengarkan musik, sedangkan remaja perempuan menggunakan *smartphone* lebih pada untuk keperluan berkomunikasi seperti menggunakan aplikasi berkirim pesan atau *chatting* (Lee & Kim dalam Essau & Delfabbro, 2020).

Menurut Mulawarman (2020) problematika penggunaan *smartphone* muncul akibat dari penggunan *smartphone* secara berlebihan sehingga berdampak pada psikologis, kinerja, dan kehidupan sosial individu. Studi yang dilakukan Kormendi (2015) menemukan bahwa rata-rata durasi penggunaan *smartphone* per hari pada remaja perempuan lebih tinggi yaitu 5,39 jam jika dibandingkan dengan remaja laki-laki yang hanya 3,40 jam per hari. Berkaitan dengan itu, Louragli (dalam Essau & Delfabbro, 2020) juga menyatakan bahwa sekitar 69% remaja perempuan enggan berpisah dengan *smartphone* miliknya dibandingkan dengan remaja laki-laki sebesar yaitu 63%. Hal ini menunjukan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami permasalahan dalam penggunaan *smartphone* daripada remaja laki-laki (Essau & Delfabbro, 2020).

Lee, Chang, Lin, dan Chenget (2014) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti kebiasaan memeriksa panggilan masuk atau pesan mengakibatkan perilaku kompulsif dan menimbulkan kecanduan bagi pengguna *smartphone* itu sendiri. King, Valenca, Silva, Baczynski, dan Carvalho (2014) menambahkan bahwa kebiasaan seperti sering mengecek *smartphone* dapat mengakibatkan seseorang mengalami *nomophobia.* Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan Roseliyani (2019), dalam penelitianya mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* secara signifikan mempengaruhi kecenderungan *nomophobia.*

*Nomophobia* singkatan dari *No-Mobile-Phone-Phobia* merupakan ketakutan dan kecemasan karena tidak dapat menjangkau ponsel (Moreno & Hoopes, 2020).*Nomophobia* merupakan kecemasan atau ketakutan karena berada jauh dari ponsel, yang merupakan kecemasan yang mengalami peningkatan belakangan ini (Kazmi, Masih, Hasan, Ali, & Talib, 2019). Sementara itu, Subagijo (2020) juga menambahkan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan dan kecemasan untuk melakukan aktivitas sehari - hari tanpa adanya *smartphone* ataupun *gadget* dalam bentuk lainnya. Yildirim (2014) juga mengemukakan bahwa terdapat empat dimensi yang membentuk *nomophoia* yaitu : a) tidak dapat berkomunikasi, b) kehilangan konektivitas*,* c) tidak dapat mengakses informasi*,* dan d) menyerah pada kenyamanan.

Berdasarkan penelitian dan wawancara yang telah peneliti lakukan bahwa *nomophobia* memang benar - benar terjadi, terutama pada remaja perempuan. Sesuai pernyataan Lalitha dan Puvana (2019) yang meyatakan bahwa *nomophobia* lebih rentan terjadi pada kelompok perempuan dan remaja. Maka dari itu, seharusnya para pengguna *smartphone* termasuk remaja perempuan lebih memahami dan mengikuti perkembangan jaman, karena *smartphone* saat ini merupakan alat komunikasi yang canggih dan lengkap yang membawa pengaruh sangat besar bagi penggunanya (Ulfa, 2020). Penggunaan *smartphone* akan berpengaruh positif jika digunakan secara bijak artinya menggunakan *smartphone* sesuai fungsi dan waktunya, sebaliknya jika tidak maka akan menimbulkan *problematic smartphone* (Mulawarman, 2020).

Terdapat beberapa dampak negatif yang dapat disebabkan oleh *nomophobia.* Tavolacci, Meyrignac, Richard, dan Dechelotte (2015) dalam penelitiannya pada mahasiswa dengan rata-rata umur 20 tahun, menunjukan bahwa permasalahan penggunaan *smartphone* *nomophobia* terutama memengaruhi remaja perempuan berkaitan dengan kecanduan siber dan ganguan tidur. Penelitian dampak *nomophobia* juga dilakukan oleh Gul (2018) yang mengungkapkan bahwa *nomophobia* berpengaruh pada turunnya kualitas kesehatan mental individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmed, Pokhrel, Roy, dan Samuel (2019) menyatakan bahwa *nomophobia* secara signifikan berdampak pada prestasi akademik remaja.

Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Argumosa-Villar, Boada-Grau, dan Vigil-Colet (2017) di studinya mengungkapkan empat faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu : a) *ekstraversion*, b) *self-esteem*, c) *conscientiouness*, dan d) *emotional stability*. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* tersebut, peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor *self-esteem* sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti diperoleh bahwa kecenderungan *nomophobia* pada subjek remaja perempuan secara implisit karena *self-esteem* yang cukup rendah. Seperti pernyataan beberapa subjek yang mengatakan tidak nyaman dan kurang percaya diri saat tidak memegang *smartphone* terutama di tempat umum. Kurang percaya diri merupakan indikator dari tidak terpenuhinya *self-esteem*, karena menurut Ghufron dan Risnawati (2010) keterpenuhan *self-esteem* akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Santoso (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh tingkatan *self-esteem* seseorang. Di mana *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu (Ghufron & Risnawati, 2010). Bertumpu dari uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan motor yang menggerakan perilaku individu termasuk dalam pengguaan *smartphone,* dan kepercayaan diri sendiri merupakan dampak dari terpenuhi atau tidaknya *self-esteem*.

*Self-esteem* merupakan sejauh mana orang memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif atau sikap seseorang secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri (Baron & Branscombe, 2012). Selain itu, menurut Ghufron dam Risnawati (2010) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pada hubungan dengan orang lain. Definisi lain oleh Myers (2010) bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi diri atau rasa harga diri yang dilakukan seseorang. Selain itu, Matsumoto (2009) mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan sejauh mana sikap individu tentang pendapat, evaluasi tubuh, sejarah, proses mental dan perilaku secara positif yang terikat dalam berbagai aspek seperti pemikiran, emosi, dan perilaku yang dianggap sebagai bagian penting dalam pemahaman individu.

Adapun aspek-aspek yang membentuk *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) sebagai berikut : a) kekuatan, merupakan kemampuan untuk mempengaruhi atau mengontrol diri atau orang lain untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari orang lain. b) Keberartian, merupakan penghargaan dari orang lain seperti penerimaan, kepedullian, dan penghargaan dari orang lain. c) kebajikan, merupakan kepatuhan individu terhadap standar nilai moral dan etika yang ada di lingkungannya. Terakhir d) kompetensi, merupakan performasi yang berhasil dalam melakukan suatu tujuan.

Ghufron dan Risnawati (2010) menjelaskan *self-esteem* sebagai salah satu fakor yang memepengaruhi perilaku individu. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif bagi diri sendiri dan lingkunganya. Sebaliknya *self-esteem* yang rendah akan cenderung akan menimbulkan dampak kurang menguntungkan bagi perkembangan potensi individu. Senada dengan itu, Susanto (2018) juga menyatakan *self-esteem* yang rendah pada remaja biasanya akan menimbulkan perilaku negatif.

*Self-esteem* juga berkaitan dengan keinginan orang mendapatkan penghargaan positif dari dari lingkungannya, penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya beharga, behasil, dan berguna bagi orang lain (Ghufron & Risnawati, 2010). Studi Paramita dan Hidayati (2016) menjelaskan individu yang merasa terasing atau teralienasi akan cenderung untuk mencari pelarian diri menggunakan *smartphone* bahkan hingga menyebabkan kecanduan *smartphone*. Hal tersebut disebabkan karena individu cenderung untuk mencari dan memanfaatkan kenyamanan dari *smartphone.* Selain itu, pada remaja perempuan hubungan sosial menjadi salah satu keharusan agar tetap selalu gembira (Bianchi & Philips, 2005). *S*tudi lain yang dilakukan Al-Barashdi, Bouazza, Jabur, dan Al-Zubaidi (2016) juga mengungkapkan remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah akan menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari hal-hal yang membuat individu merasa tidak nyaman dan tertekan.

Leung (2007) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan menghabiskan sedikit waktu untuk menggunakan *smartphone* dibandingkan remaja dengan *self-esteem* yang rendah akan memperlihatkan penggunaan *smartphone* yang lebih lama. Di mana penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* (King, Valença, & Nardi, 2010). Sesuai dengan itu, Bragazzi dan Puente (2014) menemukan beberapa ciri dari *nomophobia* salah satunya ialah intensitas melihat layar *smartphone*, dan selalu bersama *smartphone* bahkan selama 24 jam. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Lestari (2017) pada mahasiswa juga mengungkapkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi *nomophobia.* Dalam penelitian tersebut dijelaskan hubungan signifikan dan negatif antara *self-esteem* dengan *nomophobia*, yang artinya adalah semakin rendah *sel-esteem* pada individu maka semakin tinggi *nomophobia,* sebaliknya semakin tinggi *self-esteem* individu maka akan semakin rendah *nomophobia.*

Berkaitan dengan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *self–esteem* merupakan salah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia.* Maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan ?”

**METODE**

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu kecenderungan *nomophobia* sebagai variabel kriterium dan *self-esteem* sebagai variabel prediktor. Subjek dalam penelitian ini adalah 150 remaja perempuan berusia 12 – 21 tahun dan pengguna aktif smartphone. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Nomophobia (NMP-Q) dan Skala Self-Esteem.

Skala *Nomophobia (NMP-Q)* diadaptasi dari Yildirim (2014) berdasarkan dimensi-dimensi *nomophobia,* yaitu 1) tidak dapat berkomunikasi, 2) kehilangan konektivitas, 3) tidak dapat mengakses informasi, dan 4) menyerah pada kenyamanan. Kemudian Skala *Self-Esteem* disusun berdasarkan aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006), yaitu 1) kekuatan, 2) keberartian, 3) kebajikan, dan 4) kompetensi. Metode analisis data yang digunakan dalam peneltian ini menggunakan *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson untuk melihat hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil deskriptif statisik *self-esteem* dengan keenderungan *nomophobia* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1.**

**Deskipsi Data Penelitian *Self-Esteem* dan Kecenderungan *Nomophobia***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Kecenderungan Nomophobia | Self-Esteem |
| Data Hipotetik | **Min** | 20 | 22 |
| **Maks** | 80 | 88 |
| **Mean** | 50 | 55 |
| **SD** | 10 | 11 |
| Data Empirik | **Min** | 26 | 31 |
| **Maks** | 80 | 85 |
| **Mean** | 57,11 | 62,63 |
| **SD** | 9,773 | 8,204 |

Berdasakan tabel deskripsi di atas, dapat dilakukan kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* dan variabel *self-esteem* degan 3 kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi dari Skala *Nomophobia (NMP-Q)* dan Skala *Self-Esteem* dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 2**

**Kategorisasi Skor Skala *Nomophobia (NMP-Q)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | 55 | 36,67% |
| Sedang | 92 | 61,33 % |
| Rendah | 3 | 2 % |
| **Total** | **150** | **100%** |

**Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala *Self-Esteem***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **N** | **Persentase** |
| Tinggi | 53 | 35,33% |
| Sedang | 95 | 63,33 % |
| Rendah | 2 | 1,34 % |
| **Total** | **150** | **100%** |

Dari hasil kategorisasi di atas menunjukan bahwa subjek yang mengalami kecenderungan *nomophobia* pada kategori tinggi sebesar 36,67% (55 subjek), kategori sedang sebesar 61,33% (92 subjek), dan kategori rendah sebesar 2% (9 subjek). Sedangkan tingkat *self-esteem* subjek menunjukkan bahwa kategori tinggi sebesar 35,33% (53 subjek), kategori sedang sebesar 63,33% (92 subjek), dan kategori rendah sebesar 1,34% (2 subjek). Dari uraian tersebut maka artinya sebagian besar subjek memiliki kecenderungan *nomophobia* dan tingkat *self-esteem* dalam kategori sedang.

Dari hasil uji *Kolmogrov-Smirnov* pada variabel *nomophobia* diperoleh KS-Z = 0,072 dengan taraf signifikansi p = 0,056 (p > 0,050) yang artinya variabel *nomophobia* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan untuk variabel *self-esteem* diperoleh KS-Z = 0,088 dengan taraf signifikansi p = 0,006 (p < 0,050) yag artinya variabel *self-esteem* mengikuti sebaran data tidak normal. Hadi (2015) mengatakan bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak akan berpengaruh pada hasil akhir. Lebih lajut, ketika subjek dalam penelitian berjumlah lebih besar atau N ≥ 30 maka data dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel *self-esteem* dengan variabel kecenderungan *nomophobia* diperoleh nilai F = 5,839 dengan p = 0, 017 (p ≤ 0,050), artinya bahwa variabel *self-esteem* dengan variabel kecenderungan *nomophobia* merupakan hubungan yang linear.

Pada hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,175 dengan p = 0,033 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel *self-esteem* dengan variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan, sehingga hopitesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Kemudian besaran koefisien determinasi (R2) sebesar 0,030 yang dapat diartikan bahwa konstribusi variabel *self-esteem* terhadap variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan sebesaSr 3% dan 97% sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. . Artinya *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap tinggi dan rendahnya kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan.

Konstribusi variabel *self-esteem* terhadap variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan sebesar 3% dan 97% sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti kepribadian *ekstraversion*, kerpibadian *conscientiousness, emotional stability* dan lain-lain. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa sebagian besar subjek memiliki *self-esteem* dan kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia : a nodrug addiction among students of psychotherapy course using an online cross-sectional survei. *Indian J Psychiatry*, *61*(1), 77–80. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndiansJPsychiatry\_361\_18

Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H., & Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone addiction reasons and solutions from the perspective of sultan Qaboos University undergraduates: a qualitative study. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis*, *2*(113), 1–10.

Anggraini, E. (2019). *Mengatasi kecanduan gadget pada anak*. Cilacap : Serayu Publishing.

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theorerial predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, *56*, 127–135. https://doi.org/10.1016/j.adolescene.2017.02.0003

Baron, R., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psyhology* (13th edition). New York : Pearson Education.

Bragazzi, N. L., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research And Behavior Management*, *4*(7), 155–160.

Budiharjo. (2016). *Model Perlindungan anak dan keluarga Berbasis Teknologi Dan Informasi*. Tangerang : Makindo Maju Persada.

Essau, C. A., & Delfabbro, P. (Eds.). (2020). *Adolescent addiction : epidemiology assesment, and treatment*. London : Elsevier.

Ghufron, M. N., & Risnawati, S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gul. (2018). Nomophobia and health mental. *Impact Journal*, *6*(9), 1–8.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Kasemin, K. (2015). *Agresi Perkembangan Teknogi Informasi*. Jakarta : Kencana.

Kazmi, S. S. H., Masih, A. P., Hasan, K., Ali, M., & Talib, S. (2019). *Traumashastra : bio-psychological perspectives of trauma*. Lucknow : IMMRC.

King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia : impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice Epidiemology in Mental Health*, *10*, 18–35. https://doi.org/10.2174/1745017901410010028

King, A. L., Valença. A. M., & Nardi, A. (2010). Nomophobia : the mobile phone in panic disorder with agoraphobia : reducting phobias or worsening of dependence ?. *Cognitive and Behavior Neuorology*, *23*(1), 52 - 54.

Kormendi, A. (2015). Smartphone usage among adolescents. *Psychiatria Hungaria*, *30*(3), 297 – 302.

Lalitha, R., & Puvana, T. (2019). Nomophobia. *Journal of Emerging Tehnologies and Innovative Research (JETIR)*, *6*(6), 46–49.

Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage : psychological traits compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, *31*, 373–383.

Lestari, T. R. P. (2017). *Harga diri dan nomophobia pada mahasiswa*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Leung, L. (2007). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptom anda pattens of mobile phone use. *International Communication Association (ICA) Conference*.

Matsumoto, D. (Ed.). (2009). *The cambridge dictionary of psychology*. Cambridge : Cambridge University Press.

Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. (2014). *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Moreno, M. A., & Hoopes, A. J. (2020). *Technology and Adolescent Health : In School and Beyond*. Oxford : Academic Press.

Mulawarman (Ed.). (2020). *Problematika penggunaan internet : konsep dampak dan strategi penanggulangannya*. Jakarta : Kencana.

Murk, C. J. (2006). *Self-esteem research theory and practice : toward a positive psychology of self-esteem* (3rd edition). New York : Springer Publishing Company.

Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10th edition). New York : McGraw-Hill.

Nixon, P. G., & Dusterhoft, I. K. (2017). *Sex in digital gge*. London : Taylor & Francis Ltd.

Paramita, T., & Hidayati, F. (2016). Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, *5*(4), 858–869.

Pew Reseacrh Center. (2018). *Teens Social Media & Technology 2018*. Diakses dari http://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018

Pribadi, B. A. (2017). *Media dan teknologi dalam pembelajaran* (edisi pertama). Jakarta : Kencana.

Roseliyani, T. D. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan smartphone dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Sangadji, Z. P., Ruhmah, A. A., & Fauzi (Eds.). (2020). *Literasi media dan peradaban masyarakat*. Malang : Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang & Intelegensia Media (Intrans Publishing Group).

Subagijo, A. (2020). *Diet & detoks gadget*. Jakarta : PT Mizan Publika.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta : Prenadamedia Group.

Tavolacci, M., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students: marie-pierre tavolacci. *European Journal of Public Health*, *25*(3). https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088

Ulfa, M. (2020). *Digital parenting*. Tasikmalaya : Edu Publisher.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : developing of validating a questionaire using mixed methods research (graduate these and disertasions)*. Iowa State University.