**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN**

 **KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

***RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY***

***AND TRENDS NOMOPHOBIA IN YOUTH***

**Bella Putri Ayu Handoko, Bella Putri Ayu Handoko**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

bellaayu801@gmail.com

085714388050

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hipotesis yang di ajukan pada penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Subjek pada penelitian ini sebanyak 200 orang yang memiliki karakteristik pengguna *smartphone* berusia 12 tahun hingga 23 tahun. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat ukur skala kecemasan dan skala *nomophobia*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *spearman* *rho*. Berdasarkan hasil analisis yang didapat koefisien korelasi (rxy) = 0,141 dengan p 0,023 dari hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecmasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefisien determinan (R2) sebesar 0,019 yang berarti variabel kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 1.9% terhadap *nomophobia* sedangkan 98,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

**Kata kunci** : kecemasan, *nomophobia*, remaja

***Abtract***

*This study aims to determine the relationship between anxiety and nomophobia tendencies in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between anxiety and the tendency of nomophobia in adolescents. The subjects in this study were 200 people who had the characteristics of smartphone users aged 14 to 24 years. This research method uses a quantitative approach with an anxiety scale and a nomophobia scale as a measuring instrument. The data analysis technique used is Spearman Rho correlation. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (rxy) = 0.141 with p 0.023 from these results indicate that there is a positive relationship between anxiety and the tendency of nomophobia in adolescents. The acceptance of the hypothesis in this study shows that the determinant coefficient (R2) is 0.019, which means that the anxiety variable makes an effective contribution of 1.9% to nomophobia while 98.1% is influenced by other factors.*

***Keywords****: anxiety, nomophobia, youth*

**PENDAHULUAN**

Kemunculan *software* seperti chat, *instant* *message*, *social* *network* semakin memudahkan setiap individu dalam melakukan komunikasi dari jarak jauh, menjadikan jarak bukanlah alasan untuk tidak berkomunikasi (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017). Tujuan dasar *smartphone* awalnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short* *message* *service* (SMS), tetapi belakangan ini telah beralih fungsi menjadi media hiburan untuk sehari hari (Widyastuti & Muyana, 2018). *smartphone* telah banyak membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat *nirkabel* yang sangat canggih yang sering disebut sebagai ‘*smartphone’* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Beberapa tahun terakhir ini fungsi smartphone bukan lagi sekedar untuk melakukan panggilan telepon atau berkirim pesan, berbagai fitur dan aplikasi dalam smartphone telah memberikan kemudahan bagi penggunanya sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi maupun sosial (Widyastuti & Muyana, 2018). Berkembangnya *smartphone* saat ini, telah menjadikan *smartphone* bagian utama dari gaya hidup, sarana komunikasi dan kebutuhan dasar karena *smartphone* menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e*-*mail*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik (Widyastuti & Muyana, 2018).

Berdasarkan penelitian *Smartphone* *User* *Personal* *Report* (SUPR) atau laporan personal pengguna *smartphone* di Indonesia tahun 2015, dilaporkan bahwa pengguna *smartphone* pada rentan usia di bawah 30 tahun lebih besar dan menduduki 66% (Hasan, 2015). Selanjutnya pengguna *smartphone* bertambah sebanyak 33% dari 2013-2017, didorong pesat oleh pengguna berusia dibawah 30 tahun tepatnya 18-24 tahun (Ramadiani, 2019). Kang dan Jung (2014) mengatakan mobilitas *smartphone* memungkinkan orang-orang untuk memenuhi kebutuhannya seperti belajar, kemampuan individu, keamanan dan hubungan dengan manusia.

Ketidakmampuan orang memanajemen diri saat menggunakan *smartphone* juga diprediksi dapat menimbulkan dampak *negatif*, salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, kecemasan dan takut ketika jauh dari ponsel. Dampak tersebut kurang baik untuk masa perkembangan remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Bashori dkk 2021). Fenomena tersebut sering disebut dengan *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2018).

*Nomophobia* adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai *fobia* *modern* sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). (Widyastuti & Muyana, 2018) *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dan mengakses telepon seluler. Pavithra melanjutkan, bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan atau kesedihan pada penderita nomophobia sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi (Widyastuti & Muyana, 2018). Adapun aspek *nomophobia* dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) yang meliputi: 1) perasaan tidak bisa berkomunikasi, 2) kehilangan konektivitas, 3) perasaan tidak bisa mengakses informasi, dan 4) menyerah pada kenyamanan.

Penelitian tentang nomophobia serupa juga dilakukan oleh Yildirim (2016) yang menunjukkan bahwa 42,6% dari mahasiswa perguruan tinggi di Turki dengan usia (96,6%) 18-23 tahun mengalami nomophobia, dan juga penelitian yang diadakan pada mahasiswa kedokteran berusia 22-24 tahun yang ada di India juga menunjukkan 73% mahasiswa mengalami nomophobia dan 21% mengalami kecemasan yang menuju pada kecenderungan nomophobia (Sharma, Sharma, Sharma, dan Wavare, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Roseliyani pada tahun 2019 kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berusia 19-24 tahun, menunjukan sebanyak 70% mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mengalami kecenderungan nomophobia.

Penelitian mengenai nomophobia penting untuk diteliti karena gangguan nomophobia masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar di DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V. Namun phobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada suatu situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus phobia" (Widyastuti & Muyana 2018).

Nomophobia yang dialami individu juga menimbulkan dampak yang negatif, seperti penggunaan smartphone secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan bagi para penggunanya. Dampak lain yang juga terlihat adalah gangguan tidur, perubahan mood, mengganggu aktivitas sehari-hari serta kehilangan konsentrasi (Prasetyo & Ariana, 2016). Hal ini sangat penting untuk diteliti lebih lanjut terutama karena berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental manusia. Perkembangan teknologi saat ini juga menunjang perkembangan nomophobia, sehingga dengan banyaknya penelitian mengenai nomophobia dapat pula didapatkan cara untuk melakukan pencegahan terhadap gangguan tersebut.

Faktor-faktor Penyebab Nomophobia menurut Bianchi dan Phillips (2005), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nomophobia, yaitu: gender, usia, self-esteem, extraversion dan neuroticism personality. Dalam penelitian ini, peneliti memilih kecemasan sebagai prediktor nomophobia. Neoriticism personality yang tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran,dan kemurungan.

Menurut Suwanto (2015) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, menakutkan, mengkhawatirkan akan adanya bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu, dan pengalaman-pengalaman yang bersifat subjektif. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan (Prabowo, 2010). Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu, aspek psikologis: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasan depresi dan aspek fisiologis: gangguan tidur, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointesnital (pencernaan), gejala otonom (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Berdasarkan hal tersebut, kecemasan juga dapat memicu terjadinya kecenderungan nomophobia pada remaja (Rahayuningrum & Sary 2019). Gejala Nomophobia dapat timbul pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut Bianchi dan Philips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) kecemasan dengan ketakutan dapat menunjukan perilaku penyalahgunaan smartphone. Individu yang terbiasa menggunakan smartphone, akan merasa cemas apabila suatu saat individu terlepas dengan smartphone-nya (Stephanie & Pristinella, 2014). Perasaan takut berjauhan dengan smartphone dikenal sebagai nomophobia (Yildirim & Correia, 2015). Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti ungkapkan di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah, membuktikan apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan nomophobia pada remaja.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode skala. Skala merupakan suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkapkan konstrak psikologi dengan pernyataan dalam skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadarinya (Azwar, 2017). Bentuk skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala jenis ini digunakan peneliti guna mengurangi bias dengan pilihan-pilihan yang disajikan sesuai dengan kondisi yang dialami subjek sehingga memudahkan subjek dalam merespon. Menurut Sugiyono (2016) skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 12 – 23 tahun. Subjek dalam penelitian ini merupakan sumber utama dalam mendapatkan data penelitian yang memiliki data variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2017). Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *non* *probability* *sampling* adalah teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dengan tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih menjadi sebuah sampel.

Berikut ini merupakan instrumen pengumpulan data yang akan digunakan:

* + - 1. Skala *Nomophobia*

 Skala *nomophobia,* menggunakan skala yang di modifikasi dari skala No *Mobile phone* *Phobia* *Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildrim dan Correia (2015). Skala ini berjumlah 32 aitem yang terdiri atas 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Pada skala ini telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Lestari (2017).

 Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildrim dan Correia (2015) :

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

 Aspek ini berkaitan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* di saat membutuhkan komunikasi. Pada aspek ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa khawatir karena komunikasi rutin saya dengan keluarga dan teman- teman akan terganggu.”

Kehilangan konektivitas

 Aspek kedua berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial, khususnya di media sosial. Pada aspek ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa tidak nyaman karena saya tidak mendapatkan berita terkini tentang media sosial dan jaringan-jaringan online lainnya.”

c. Perasaan tidak bisa mengakses informasi

 Aspek ini menggambarkan perasaan ketidaknyamanan individu ketika tidak dapat mencari informasi melalui *smartphone*. Hal ini dikarenakan *smartphone* menyediakan akses dalam mengakses informasi. Semua informasi disebar melalui media sosial, ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka jangkauan informasi yang diterima individu tersebut juga terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian individu menjadi panik atau cemas. Pada aspek ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Saya merasa tidak nyaman jika tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* saya.”

d. Menyerah pada kenyamanan

 Aspek terakhir berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut. Pada aspek ini terdiri dari 8 pernyataan, contoh pernyataan: “Jika Saya tidak mengecek *smartphone* saya dalam beberapa saat, saya akan memiliki perasaan untuk segera mengeceknya”

* + - 1. Skala Kecemasan

 Pada skala kecemasan*,* menggunakan skala yang di modifikasi dari skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang disusun oleh Max Hamilton (1959). Skala ini berjumlah 42 aitem *favorable*.

 Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Max Hamilton (1959) :

1. Aspek *psikologis*, yaitu :

Perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi. Pada aspek ini terdiri dari 3 pernyataan pada setiap indikator, contoh pernyataan: “Saya sering merasa cemas” dan “Perasaan saya mudah berubah-ubah sepanjang hari”.

1. Aspek *fisiologis*, yaitu :

Gangguan Tidur, gejala *somatik* (otot), gejala *somatik* (sensorik), gejala *kardiovaskuler*, gejala *respiratori*, gejala *gastrointestinal* (pencernaan), gejala *otonom* (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat. Pada aspek ini terdiri dari 3 pernyataan pada setiap indikator, contoh pernyataan: “Saya sering mimpi buruk” dan “Saya sering merasa nyeri di otot-otot”.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan *nomophobia* dengan nilai korelasi (rxy) 0,141 dan p = 0,023. Adanya korelasi tersebut membuktikan bahwa kecemasan memiliki peran terhadap kecenderungan *nomophobia* pada renaja. Semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja dan sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Diterimanya hipotesis menunjukan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variable  | rxy | Sig (p) | Keterangan  |
| ***Nomophobia*** |  0,141 0,023 (p < 0,050) *positif* |
| **Kecemasan**  |

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum & Sary (2019) mendukung adanya hubungan yang positif antara kecemasan dengan *nomophobia*, dalam penelitiannya dikatakan juga bahwa gejala *nomophobia* dapat timbul pada remaja yang mengalami kecemasan. Remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung cemas apabila berpisah dari *smartphone*-nya, selalu ingin mengakses internet, mengakses *smartphone* dan semua yang berhubungan dengan media social.

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, menakutkan, mengkhawatirkan akan adanya bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu, dan pengalaman-pengalaman yang bersifat subjektif. Aspek aspek yang meliputi kecemasan menurut Aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu aspek *psikologis:* perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi dan aspek *fisiologis*: gangguan tidur, gejala somatik (otot), gejala *somatik* (sensorik), gejala *kardiovaskuler*, gejala *respiratori*, gejala *gastrointesnital* (pencernaan), gejala *otonom* (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala *nomophobia* pada remaja diketahui bahwa subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 99%, dan kategori rendah sebesar 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada remaja cenderung sedang. Hasil kategorisasi skor subjek penelitian memiliki kecemasan pada kategori tinggi sebesar 76,50%, kategori sedang sebesar 0% dan kategori rendah sebesar 23,50%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja cenderung tinggi. Sumbangan efektif yang diberikan kecemasan terhadap *nomophobia* sebesar 1,9% sedangkan 98,1% dipengaruhi faktor-faktor lain. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *Nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips (2005), yaitu: gender, usia, *self*-*esteem*, *extraversion* dan *neuroticism* *personality*.

***Nomophobia***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **skor** | **N** | **Persentase** |
| Rendah | **X < (𝝁− 𝝈)** | X<44 | 2 | 1% |
| Sedang | **(𝝁− 𝝈) ≤ 𝑿 < (𝝁 +𝝈)** | 44 ≤ 𝑿 < 66 | 198 | 99% |
| Tinggi | **X ≥ (𝝁− 𝝈)** | X ≥ 44 | 0 | 0% |
|  | **Jumlah** |  | 200 | 100% |

**Kecemasan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **skor** | **N** | **Persentase** |
| Rendah | **X < (𝝁− 𝝈)** | X<72 | 47 | 23,50% |
| Sedang | **(𝝁− 𝝈) ≤ 𝑿 < (𝝁 +𝝈)** | 72 ≤ 𝑿 < 108 | 0 | 0% |
| Tinggi | **X ≥ (𝝁− 𝝈)** | X ≥ 72 | 153 | 76,50% |
|  | **Jumlah** |  | 200 | 100% |

Keterangan :

X = X- Skor Subjek

𝝁 = Rerata (Mean) hipotetik

𝝈 = Standar Deviasi (SD) hipotesis

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi memiliki kecenderungan *nomophobia* yang sedang. Artinya, semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula kecenderungan nomophobia pada remaja. Sedangkan dari hasil ketegorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan kecenderungan *nomophobia* yang sedang, dengan sumbangan efektif kecemasan dalam mempengaruhi *nomophobia* pada remaja sebesar 1,9% sedangkan 98,1% dipengaruhi faktor lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. (2018). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Bianchi, A. & Philips, J. G. (2005) *Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. Cyber Psychology and Behavior*, 8. Pp. 39-51

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia di Kalangan Remaja.* Jurnal Diversita, *7*(1), 21-29.

Hamilton, M. A. X. (1959). *The assessment of anxiety states by rating.* British journal of medical psychology.

Kang, S., & Jung, J. (2014). *Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea*. Computers in Human Behavior, 35, 376-387.

Prabandari, R. M., Muyassaroh, N. A., & Mahmudi, I. (2017, May). *Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja*. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (Vol. 1, No. 1, pp. 189-194).

Prasetyo, A., & Ariana, A. D. (2016). *Hubungan antara the big five personality dengan nomophobia pada wanita dewasa awal. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 5(1), 1-9.*

Prabowo, P. S., & Sihombing, J. P. T. (2010). *Gambaran gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” angkatan 2007*. Jkm, 9(2), 161-168. /

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). *Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia) di sma negeri kota padang.* Ensiklopedia of Journal, 1(2).

Ramadiani, R., Hidayanto, A. N., Azainil, A., Hatta, H. R., Khairina, D. M., & Maharani, S. (2019). *Model dan Bentuk Penelitian E-Learning Menggunakan Structural Equation Model*.

Stephanie, S., & Pristinella, D. (2014). *Hubungan antara jenis kepribadian agreeableness, openness, dan conscientiousness dengan kecenderungan ketergantungan mahasiswa pada telepon seluler*. Jurnal Penelitian, *18*(1).

Sharma, Neelima., Pooja Sharma, Neha Sharma & R. R. Wavare. (2015*). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707

Sugiyono. (2016*). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung:

 PT Alfabet

Suwanto, M. (2015). *Implementasi Metode Bayesian dalam Menentukan Kecemasan pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).

Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). *Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja*. Jurnal Fokus Konseling, 4(1), 62-71.

Yildirim, C. & Correia, A. (2015). *Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.059

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.