**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND NOMOPHOBIA IN ADOLESCENTS***

**Stevanny Indriani ¹, Kondang Budiyani ²** Universitas Mercu Buana Yogyakarta [Stevannyindriani12@gmail.com](mailto:Stevannyindriani12@gmail.com)

**Abstrak**

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam penggunaan *smartphone*. Saat ini *smartphone* tidak lagi digunakan sebagai alat komunikasi saja,remaja bermain *smartphone* untuk menghilangkan rasa tidak nyaman akibat kesepian dengan cara mencari kesenangan dan membuat hubungan di dunia maya. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan *smartphone,* yaitu mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan bentuk ketakutan dari seseorang ketika tidak dapat mengakses atau menggunakantelepon genggam. Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan hubungan intim dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain, serta perasaan memiliki dan afiliasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 100 responden remaja yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala *UCLA Loneliness Scale* dan Skala *Nomophobia Questionnaire* atau *NMP-Q*. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang dihitung dengan bantuan program Jamovi versi 2.2. Hipotesis yang dihasilkan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil analisis pada penelitian ini diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,202 dengan p <0,050. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,041 yang artinya variabel kesepian dapat mempengaruhi variabel *nomophobia* sebesar 4,1% dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci : Kesepian, *Nomophobia* dan Remaja**

**Abstract**

*Adolescents are the highest consumers in using smartphones. Currently smartphones are no longer used as a means of communication only, adolescents play smartphones to relieve discomfort due to loneliness by seeking pleasure and making connections in cyberspace. Of course, this will cause users to become addicted if they constantly use smartphones, namely experiencing nomophobia. Nomophobia is a form of fear of someone not being able to access or use a cell phone. Loneliness is defined as an unpleasant emotional experience associated with intimate relationships with others, social relationships with others, and feelings of belonging and affiliation. This study aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia in adolescents. The research subjects used in this study were 100 teenage respondents aged between 18 and 25 years. Data collection in this study used two scales, namely the UCLA Loneliness Scale and the Nomophobia Questionnaire Scale or NMP-Q. The data analysis technique in this study used Pearson Product Moment correlation analysis which was calculated with the help of the Jamovi program version 2.2. The hypothesis generated in this study is that there is a relationship between loneliness and nomophobia in adolescents, so the hypothesis in this study is accepted. The results of the analysis in this study obtained a correlation coefficient (rxy) = 0.202 with p <0.050. This shows that there is a significant positive relationship between loneliness and nomophobia in adolescents. The coefficient of determination (R²) obtained in this study was 0.041, which means that the lonely variable can affect the nomophobia variable by 4.1% and the remaining 95.9% is influenced by other factors.*

***Keywords* : *Loneliness, Nomophobia and Adolescents***

#### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dan melibatkan beberapa perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosio-emosional, perubahan dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun ( Santrock, 2007 ). Masa peralihan tersebut menjadikan remaja mengalami suatu kondisi sosial dimana seorang remaja akan terus menghilangkan rasa tidak nyaman dengan cara mencari kesenangan dan membuat hubungan di dunia maya, dimana salah satunya yaitu dengan bermain *smartphone*. Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam penggunaan *smartphone*. Hasil Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 mengatakan bahwa 90% pengguna internet adalah usia 15-19 tahun dan 80% penggunanya yaitu pelajar SMP. Hasil penelitian Salesforce ( 2014 ) menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak daripada pengguna lainnya, dengan penggunaan rata-rata 5,2 jam per hari, hal tersebut menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* banyak didominasi oleh anak muda yang memasuki masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

Pada awalnya memiliki dan menggunakan *smartphone* bertujuan untuk keselamatan, tetapi pada akhirnya mulai menimbulkan konsekuensi negatif dan pengguna semakin merasa tergantung pada penggunaan *smartphone* (Divya , Kiran & Selvin 2019). Saat ini *smartphone* tidak lagi digunakan sebagai alat komunikasi belaka, sehingga efek negatif ketergantungan terus meningkat seperti halnya pada kesehatan fisik dan psikologis manusia (Rahayuningrum & Sary, 2019). Tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman era modren ini, tentunya hal ini akan menjadi masalah karena penggunanya tidak dibatasi dalam batas waktu. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan *smartphone* (eMerketer 2015). Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya akan muncul menjadi *nomophobia*. (Idayati, 2011).

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai bentuk ketakutan dari seseorang ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan telepon genggam. Istilah lain yang berasal dari Bahasa

Inggris yaitu “*no mobile phone*” (King, Valenca, Cardoso & Nardi, 2010). *Nomophobia* juga dapat didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan saat tidak menggunakan telepon genggam dan menyebabkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis, serta dapat menyebabkan kecemasan atau kegelisahan (Bragazi & Puente, 2014). *Nomophobia* merupakan sebuah fenomena baru di jaman modern dan merupakan hasil dari interaksi antara orang dengan teknologi (King dkk, 2014), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan gambaran ketakutan berlebihan pada seseorang ketika berada jauh dari jangkauan telepon genggam. Adapun terdapat aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.

Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dan akan terus berkembang seiring perkembangan teknologi dan hal ini terjadi khususnya di generasi anak muda. Fenomena *nomophobia* memang tidak bisa dilepaskan dari ledakan *trend* media sosial yang semakin meledak seperti *Facebook, Twitter, Path, Instagram*, dan media sosial lainnya. Meskipun begitu, perlu adanya tindak lanjut dalam meneliti kecenderungan *nomophobia* karena jika hal ini berlanjut, *nomophobia* berisiko menjadi salah satu gangguan psikologis seperti kecemasan atau ketakutan yang berlebih (King dkk, 2014).

Masa remaja merupakan elemen yang selalu bersinggungan dengan dunia informasi dan internet (Dasiroh, Nurjannah, Miswatun, & Ilah 2017). Ditambahkan oleh Argumosa-Villar, Boada- Grau, dan Vigil-Colet (2017) bahwa remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat, dan *smartphone* menjadi simbol dalam budaya teknologi saat ini. Harapannya remaja dapat menggunakan *smartphone* secara bijak, dengan membatasi waktu dalam menggunakan *smartphone* serta menyaring informasi yang diterima dengan baik, sehingga akan menekan angka *nomophobia* yang terjadi pada remaja. Jika remaja tidak dapat menggunakan *smartphone* secara bijak, fenomena *nomophobia* ini akan terus berlanjut, dan akan beresiko pada kesehatan fisik maupun psikologis.

Menurut Survei yang dilakukan oleh Envoy di Inggris pada tahun 2012 yang melibatkan 1000 orang partisipan, menunjukkan peningkatan *nomophobia* dari 53% menjadi 66%. Hasil survei menunjukkan (66%) responden pada usia 18-24 tahun mengaku tidak bisa hidup tanpa telpon selulernya. Berdasarkan rentang usia, diketahui yang paling banyak mengeluhkan *nomophobia* adalah remaja (Envoy, 2014). Lebih lanjut, Yildirim dan Correia, (2015b) menemukan bahwa 77% orang dengan usia 18-24 tahun merupakan orang yang paling rentan terhadap *nomophobia*, selanjutnya disusul 68% oleh para pengguna berusia 25-34 tahun dan pengguna *smartphone* dalam kelompok usia 55 tahun keatas ditemukan sebagai pengguna *nomophobia* ketiga. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* dikarenakan pada usia ini mereka belum memiliki pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Menurut Yuwanto (2010) faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu adanya faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal. Kemudian menurut Bianchi dan Philip (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dapat diketahui dari jenis kelamin, harga diri, usia, extraversi, dan neurotisme.

*Nomophobia* memiliki berbagai macam dampak bagi setiap individu, dampak *nomophobia* yang dapat dilihat yaitu mengalami kegelisahan, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat *smartphone* (Prasetyo & Ariana, 2016). Yang lebih parah dari dampak negatif penderita nomophobia adalah bisa memicu meningkatnya kerawanan penyakit tumor otak, *Alzheimer*, *insomnia*, tumor ganas, dan bahkan dapat membunuh *spermatozoa* (Asih & Fauziah, 2017). Pada usia remaja, *nomophobia* memberikan dampak pada aktivitas dan pola perilaku keseharian remaja, salah satunya remaja akan kehilangan perhatian dengan kehidupan nyata karena cenderung fokus terhadap kehidupan maya, sering berkomunikasi melalui akun media sosial dibandingkan dengan komunikasi secara langsung (Agusta, 2016), sehingga perhatiannya terlalu banyak diserap oleh dunia virtual dan akhirnya remaja menjadi budak teknologi (Dongre, Inamdar &

Gattani 2017). Dari hal tersebut, dapat dilihat bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki efek negatif yang ditimbulkan pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang ekstrim dapat memberikan bentuk sosialisasi yang berbeda dan merupakan cara individu menyembuhkan perasaan kesepian (Darcin dkk, 2016).

Bruno (2000) mendefinisikan kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan yang berarti dengan orang lain. Brehm dan Kassin ( dalam Brehm 2002 ) mengemukakan kesepian adalah ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada sehingga menimbulkan perasaan kurang memiliki hubungan sosial. Kesepian menurut Russell (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017) adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratan hubungan. Menurut Austin ( dalam Ambarwati, 2018 ) aspek-aspek kesepian meliputi : *Intimate Others* (Hubungan intim dengan orang lain)*, Social Others* (Hubungan sosial dengan orang lain) dan aspek *Belonging and Affiliation* (Perasaan memiliki dan afiliasi )*.*

Dampak dari kesepian yang dialami individu menurut Handika (2011) yaitu mengalami rendah diri, menyalahkan diri sendiri, tidak ingin berusaha untuk kegiatan sosial, sulit memperlihatkan diri dalam berkelakuan seperti takut berkata “ya” atau “tidak” untuk hal yang tidak sesuai, takut bertemu orang lain, mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri serta merasakan kesendirian dan tidak bahagia terhadap lingkungan sekitar. Akibat dari dampak tersebut, orang yang merasa kesepian selalu kesulitan untuk memperkenalkan dirinya, sulit membuat panggilan telepon, cenderung menjadi sadar diri dan memiliki harga diri yang rendah dan sulit bekerja dalam kelompok (Myers, 1999). Seseorang yang kesepian akan merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan cinta disekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta sulit mendapatkan teman. ( Handika, 2011). Ketika berbicara dengan orang baru, orang yang kesepian lebih banyak membicarakan dirinya sendiri dan menaruh sedikit ketertarikan terhadap lawan bicaranya (Jones, Myers & Harmon, 1999).

Seseorang yang kesepian cenderung untuk berbicara lebih sedikit, mereka menghabiskan sedikit waktu untuk melakukan aktivitas sosial dan lebih banyak waktu sendirian., karena kesepian seseorang enggan berkomunikasi secara tatap muka, mereka cenderung berinteraksi dengan orang- orang melalui SMS atau aplikasi jejaring sosial lainnya di *smatphone* (Bian & Leung, 2014). Seseorang yang kesepian merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain lebih baik secara *online* dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi secara *offline* atau langsung (Mehedi, 2009). Apabila individu tidak dapat memenuhi kebutuhan di dalam hubungan sosial, individu akan menggunakan *smartphone* secara terus-menerus sehingga individu mengalami *nomophobia* (Durak, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa kesepian dan *nomophobia* memiliki korelasi positif yang signifikan, diantaranya yaitu penelitian Fathoni (2021) terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan *nomophobi*a pada remaja. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Andry ( 2017 ) terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Lebih lanjut, penelitian Gezgin, Hamutoglu, Gultekkin, dan Ayas (2018) menemukan bahwa kesepian berkorelasi secara positif dan juga sebagai prediktor munculnya *nomophobia*. Berdasarkan latar belakang penelitian, maka penulis ingin mengetahui Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja.

#### METODE

Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah variabel kesepian sebagai variabel bebas dan *nomophobia* sebagai variabel tergantung. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang berusia sekitar 18-25 tahun dengan jumlah sebanyak – banyaknya 100 orang. Pemilihan subjek remaja tersebut sesuai dengan umur remaja menurut Yusuf ( 2012 ) dimulai dari rentang usia 18 hingga 25 tahun, dimana pada masa ini remaja telah mengalami

## perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosio-emosional dan hampir semua remaja memiliki ataupun menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi dari internet, berkomunikasi, dan lain sebagainya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan Medote Skala Likert. Skala pengukuran yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala *NMP-Q* dan Skala *UCLA Loneliness Scale*. Skala *NMP-Q* memiliki koefisien alpha (*a*) sebesar 0,913, sedangkan Skala *UCLA Loneliness Scale* memiliki koefisien alpha (*a*) sebesar 0,737. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan program Jamovi versi 2.2.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,202 dengan p <0,050. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula *nomophobia*. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa variabel kesepian dapat mempengaruhi variabel *nomophobia*.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gezgin, Hamutoglu, Gultekkin, dan Ayas (2018) menemukan bahwa kesepian berkorelasi secara positif dan juga sebagai prediktor munculnya *nomophobia*. Menurut Austin ( dalam Ambarwati, 2018 ) kesepian di definisikan sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan hubungan intim dengan orang lain, hubungan sosial dengan orang lain, serta perasaan memiliki dan afiliasi. Aspek kesepian menurut Austin ( dalam Ambarwati, 2018 ) yaitu aspek *Intimate Others* (Hubungan intim)*, Social Others* (Hubungan sosial) dan aspek *Belonging and Affiliation* ( Perasaan memiliki dan afiliasi) *.*

## Dayakisni dan Hudaniyah (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang memiliki perasaan kesepian kurang memiliki keterampilan sosial dalam interaksi dengan orang lain. Seseorang yang kesepian merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain lebih baik secara *online* dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi secara *offline* atau langsung (Mehedi, 2009). Apabila individu tidak dapat memenuhi kebutuhan di dalam hubungan sosial, individu akan menggunakan *smartphone* secara terus-menerus sehingga individu mengalami *nomophobia* (Durak, 2018).

Adapun hasil kategorisasi skor subjek pada skala *NMP-Q* yaitu subjek sebanyak 41 orang dengan persentase 41% berada dalam kategori yang tinggi, subjek sebanyak 58 orang dengan persentase 58% berada dalam kategori yang sedang, dan subjek sebanyak 1 orang dengan persentase 1% pada kategori yang rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *nomophobia* dalam kategori sedang. Pada skala *UCLA Loneliness Scale* yaitu subjek sebanyak 98 orang dengan persentase 98% berada dalam kategori yang rendah, subjek sebanyak 2 orang dengan persentase 2% berada dalam kategori yang sedang, dan tidak ada subjek pada kategori yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kesepian dalam kategori rendah.

Hasil analisis korelasi nilai koefisien (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,041 yang artinya variabel kesepian dapat mempengaruhi variabel *nomophobia* sebesar 4,1% dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Misalnya faktor menurut Bianchi dan Philip ( 2005 ) antara lain jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi dan neurotisme.

Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu skala yang digunakan pada variabel kesepian masih menggunakan tahun lama, proses penerjemahan skala tidak menggunakan *backtranslate* serta penyebaran skala belum meluas sehingga kategorisasi subjek tidak variatif.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula *nomophobia*. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikkan dengan adanya koefisien korelasi (rxy) = 0,202 dengan p <0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah kesepian maka semakin rendah pula *nomophobia*. Selanjutnya, koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,041 yang artinya variabel kesepian dapat mempengaruhi variabel *nomophobia* sebesar 41% dan sisanya 59% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

# DAFTAR PUSTAKA

Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta [*Risk Factors of Addiction Using Smartphones to Students* at SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta]. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 86–96.

Ambarwaty, Usni Dwi ( 2018 ). Pengaruh kontrol diri, kesepian dan *sensation Seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/submit#null>

## Anuari, Ika. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja.

*Jurnal.* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & VigilColet, A. (2017). *Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile PhoneInvolvement Questionnaire (MPIQ)*. *Journal of Adolescence*, 56, 127-135.

https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adole scence.2017.02.003.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI). (2018). *Profil pengguna internet Indonesia.*

### Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

Bian, M., & Leung, L. (2014). *Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone us to social capital. Social science computer review*. 1-19.

Bian, M., & Leung, L. (2015). *Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms,and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. Social Science Computer Review*. [https://doi.org/10.1177/0894439314528 779](https://doi.org/10.1177/0894439314528%20779)

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V*. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Christina Rahayuningrum, D., Novita Sary, A. ( 2019 ). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone* ( *Nomophobia* ). *Jurnal Keperawatan BSI*. Vol. 7 ( 1 ). ISSN 2338-7246

## Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N.

## (2016) Smartphone *addiction in relation with social anxiety and loneliness*. *Behavior & Information Technology*. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>

Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y. F., & Nurjannah. (2017). Fenomena *Nomophobia* di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6 (1): 1-10. <https://doi.org/10.25299/medium.2017.vol6(1).1080>

Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). *Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health*. *In National Journal of Community Medicine* Vol. 8, Issue 11

## .

Durak, H. Y. (2018). *Wait 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 (2) 1-15

## Fadhilah, L., Nur Hayati, E., Bashori, K. ( 2021 ). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*. Vol. 7 ( 1 ). ISSN 2461-1263 ( print ) ISSN 2580-6793 ( online ).

Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., Faradina, S. ( 2021 ). Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology.*Vol. 7 ( 2 ), 183-194. E-ISSN 2407-7798

Gezgin, D.M., Hamutoglu, N.B., Gultekkin, G.S., & Ayas, T. (2018). *The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents*. *International Journal of Research in Education and Science* (IJRES), 4 (2) 358-374

## Hapsari, A., Ariana, A. D. ( 2015 ). Hubungan Antara Kesepian dan Kecenderungan Kecanduan Internet *dan Kesehatan Mental.* Vol 4 ( 3 ), 164-171.

Hardianti, F . (2016). Komunikasi Interpersonal Penderita *Nomophobia* dalam Menjalin Hubungan Persahabatan (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Riau). JOM FISIP Vol.3 No.2: 1–14

Hidayati, D. S. (2015). *Self Compassion* dan *Loneliness*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3 (1), 154-164. Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Klinis*

Hidayati, D.S. (2016). *Shyness* dan *loneliness*. *Psychology & Humanity, Psychology Forum UMM.*

## King,A. L. S., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., Carvalho, M., & Nardi,A. (2013).

### Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?.Journal of Computers in Human Behavior, 29, 140-144

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “*Nomophobia”: Impact of CellPhone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compa red with a Control Grou*p. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*. [https://doi.org/10.2174/1745017901410](https://doi.org/10.2174/1745017901410%20010028) [010028](https://doi.org/10.2174/1745017901410%20010028)

## Krisnawati, Evina & Soetjiningsih (2017). Hubungan Antara Kesepian dengan *Self-Liking*

pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol 16 (2), 122-127

## Mahendra, A.R., Fajariah, I., Ikawidjaja, M., Sudrajat, M & Putri, N.E. ( 2013 ).Gangguan Kesehatan akibat *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya. *Surabaya Airlangga University*. E-ISSN : 2301-7082

Mayangsari. A. P. (2014). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Ketergantungan Telepon Genggam (*Nomophobia*) pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Mental*, 4(3), 157-163. Dari [http://journal.unair.ac.id/JPKK@hubungan-antara-self-esteem-dengan-](http://journal.unair.ac.id/JPKK%40hubungan-antara-self-esteem-dengan-) kecenderungan-nomophobia-pada-remaja-article-9915-media-51-category -10.html

Mayangsari, A.P & Ariana, A.D. (2015). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan

Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(3), 157-163.

MB, P., 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 (2), 340-344.

## Nur Saripah, A., Pratiwi, Lila ( 2020 ). Hubungan Kesepian dan *Nomophobia* Pada

## Mahasiswa Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*. Vol. 6 ( 1 ), 35-46.

Pavithra M.B., Madhukumar, S & Murthy, TS.M. (2015). *A Study on Nomophobia- Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore*. *National Journal of Community Medicine*.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (2014). *Loneliness: A Source Book of Current Theory,*

*Research,and Therapy*. New York: John Wiley and Sons

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.

## Puspita Nur Y.,G., Kusdiyati, Sulisworo (2019). Studi Deskriptif Kesepian (*Loneliness*) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN “X” Bandung. *Prosiding Psikologi*. Vol 5 (2), ISSN: 2460-6448.

Rahayuningrum, Dwi Christina & Annisa Novita, Sary. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap *no-mobile phone* (*nomophobia*) di sma negeri kota padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2). 34- 37.

## Ramaita, Armaita, Vandelis, Pringga ( 2019 ). Hubungan Ketergantungan

## *Smartphone* Dengan Kecemasan ( *Nomophobia* ). *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 ( 2 ), 89-93. ISSN 2085-7098 (print) ISSN 2657-1366 ( online )

Recard, M. dkk ( 2021 ). *Perkembangan Peserta Didik: Konsep dan Permasalahan*. Yayasan Kita Menulis. Hal. 79.

Revelle, W. (2019). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. Retrieved from [https://cran.r-project.org/package=psych](https://cran.r-project.org/package%3Dpsych).

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia : Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. *Graduate Theses and Dissertations*. Lowa State University.

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015a). *Understanding Nomophobia: A Modern Age Phobia Among College Students*. *Springer International Publishing Switzerland*, 9192, 724–734. https://doi.org/10.1007/978-3-319- 20609-7\_68

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015b). *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>