**INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA**

AGUNG PUTRO PAMUNGKAS1, SOWANYA ARDI PRAHARA2

Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Agungputro16081338@gmail.com](mailto:Agungputro16081338@gmail.com)

**Abstrak:** Fenomena yang terjadi pada masa kini ialah *smartphone* sudah seperti barang wajib untuk dibawa di manapunseseorang berada. Banyaknya manfaat yang didapat dari *smartphone* harus diseimbangkan dengan kemampuan menejemen diri yang baik*,* apabila hal tersebut diabaikan maka akan menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa seperti ketergantungan pada *smartphone.* Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang. Cara pemilihan subjek dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan karakteristik seorang mahasiswa dan mempunyai aplikasi *game online* pada *smartphone*nya. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Intensitas Bermain *Game Online* dan Skala *Nomophobia.* Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,442 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia*.

**Kata kunci :** intensitas, *nomophobia*

***Abstract:*** *The phenomenon that occurs today is that smartphones are like a must-have item to be carried wherever someone is. The number of benefits obtained from smartphones must be balanced with good self-management skills, if this is ignored it will have a negative impact on students such as dependence on smartphones. The hypothesis put forward is that there is a positive relationship between the intensity of playing online games and nomophobia in students. Subjects in this study amounted to 60 people. The method of selecting subjects using purposive sampling method with the characteristics of a student and has an online game application on his smartphone. Retrieval of research data using the Intensity Scale of Playing Online Games and the Nomophobia Scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (R) was 0.442 with p = 0.000 (p <0.050). These results indicate that there is a positive and significant relationship between the intensity of playing online games and nomophobia*

***Keywords:****nomophobia, intensity of playing online games*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan banyaknya perangkat-perangkat berteknologi tinggi yang bermunculan dalam kehidupan kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu hasil teknologi yang saat ini terus berkembang pesat adalah *smartphone* (Asih & Fauziah, 2017)*.* Fenomena yang terjadi pada masa kini ialah *smartphone* sudah seperti barang wajib untuk dibawa di manapunseseorang berada. Hal tersebut terjadi karena berbagai macam kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* yakni seperti berkomunikasi jarak jauh, memperoleh informasi, berekspresi secara bebas dan juga sebagai hiburan seperti mendengarkan musik ataupun bermain *game* (Muyana & Widyastuti, 2017).

Berbagai manfaat yang terdapat pada fitur *smartphone* tentunya sangat menguntungkan bagi civitas akademik tidak terkecuali mahasiswa. Menurut Juraman (2014) pemanfaatan *smartphone* dalam mengakses informasi edukasi dapat mempermudah mahasiswa dalam menujang studi di bangku kuliah. Selain itu mahasiswa dapat berkomunikasi dengan teman maupun dengan dosen di manapun dan kapanpun. Kemudian dapat memanfaatkan fitur hiburan pada *smartphone* dikala penat pikiran seperti mendengarkan musik dan bermain *game online.*

Banyaknya manfaat yang dihasilkan dari penggunaan *smartphone* tentunya harus diseimbangkan dengan kemampuan menejemen diri yang baik agar manfaat-manfaat tersebut tidak menjadi hal yang negatif bagi mahasiswa seperti ketergantungan pada *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir dan takut ketika berada jauh dari *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2017). Lebih lanjut dijelaskan bahwa ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* atau *mobile phone* biasa disebut dengan istilah *nomophobia* yang merupakan kecemasan dan ketakutan modern akibat dari perkembangan teknologi.

Menurut Bragazzi dan Puente (2014) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer yang mengacu pada ketidak nyamanan, kecemasan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak mendapatkannya akses seseorang pada *smartphone*. Menurut King, dkk (2010) *nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya.

Bragazzi dan Puente (2014) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia* adalah menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone,* memiliki lebih dari satu *smartphone,* selalu membawa *charger* saat berpergian, cenderung merasa cemas ketika berada pada tempat yang memiliki koneksi internet yang buruk, kemudian menghindari tempat-tempat yang melarang penggunaan *smartphone*, selalu menjaga ponsel agar selalu aktif 24 jam, bahkan saat tidur pun *smartphone* berada di sampingnya, lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* dibanding dengan komunikasi bertatapan langsung dan bersedia mengeluarkan biaya lebih untuk *smartphone*.

Terlepas dari hal tersebut mahasiswa sebagai civitas akademis diharapkan memiliki tingkat *nomophobia* yang rendah agar teknologi yang ada saat ini dapat digunakan secara positif. Namun pada kenyataanya *nomophobia* cenderung terlihat pada rentang usia 18-25 tahun yang tentunya mahasiswa termasuk didalamnya. Menurut penelitian Kanmani, dkk (2017) menjelaskan bahwa pada rentang usia 18-25 tahun merupakan usia dengan tingkat *nomophobia* terparah. Lebih lanjut studi yang dilakukan oleh Mayangsari dan Ariana (2015) menunjukan bahwa pada rentang usia 18-23 tahun merupakan usia paling banyak terjadi *nomophobia.*

Menurut Yuwanto (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* yang belebihan dapat dikategorikan menjadi 4 macam, yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kontrol diri yang rendah, *habit* menggunakan *smartphone* yang tinggi, kesenangan pribadi dan kepribadian ektraversi yang tinggi. Faktor situasional menggambarkan tentang penggunaan *smartphone* yang dijadikan *coping* oleh individu ketika pengguna merasa stres, sedih, kesepian, kejenuhan belajar. Faktor sosial menggambarkan *smartphone* dijadikan sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga penggunaan *smartphone* menjadi intens. Kemudian faktor eksternal terjadi akibat dari paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* melalui iklan sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone.*

Berdasarkan faktor-faktor di atas, *habit* penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *nomophobia.* Lebih lanjut Chandak, dkk (2017) menyatakan *nomophobia* terlihat signifikan pada individu yang mengabiskan waktu 3-4 jam perhari untuk menggunakan *smartphone.* Menurut Marhaeni dan Pangestu (2012) tingkatan frekuensi dan durasi seseorang yang nampak ketika melakukan sesuatu disebut Intensitas.

Menurut Chaplin (2014) intensitas adalah satu sifat kuantitatif dari suatu pengeinderaan yang berhubungan dengan perangsangnya. Menurut Cowie (1994) intensitas adalah suatu situasi dan kondisi saat individu mealakukan suatu aktivitas secara berulang-ulang dan memiliki frekuensi tertentu. Dari pernyataan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa intensitas adalah salah satu faktor yang menyebabkan *nomophobia.* Pada penelitian ini peneliti memfokuskan kajiannya pada kegiatan bermain *game online* sehingga tingkatan ukuran frekuensi dan jumlah satuan waktu (durasi) yang digunakan adalah intensitas bermain *game online.* Menurut Cowie (1994) terdapat dua aspek intensitas bermain *game online,* yaitu aspek kuantitas mengacu pada berapa lama waktu yang digunakan oleh individu untuk bermain *game online,* hal tersebut biasa disebut dengan durasi dan aspek aktivitas mengacu pada tingkatan atau seberapa sering individu bermain *game online* atau biasa disebut dengan frekuensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roseliyani (2019) menunjukan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Chan dan Rabinowitz (2006) menyatakan bahwa bermain *game online* selama lebih dari 1 jam dapat menimbulkan perasaan gelisah serta meningkatkan potensi gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan gejala gangguan konsentrasi yang menetap. Diperkuat oleh pernyataan Gentile, dkk (2009) bahwa semakin sering individu bermain *game* *online* dapat memunculkan perasaan gelisah, depresi sosial yang menjadikan nilai turun, masalah pada fokus konsentrasi, terlebih lagi bergantungnya individu pada *game online* menjadikan waktu belajar berkurang serta akan menyebabkan kemampuan bersosialiasi menjadi berkurang karena aktivitas yang dilakukannya hanya bermain *game online* saja. Hal inilah yang menyebabkan individu menghabiskan banyak waktu untuk mengakses banyak hal melalui *smartphone* seperti *chatting, browsing* atau pun bermain *game online*, lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* dibanding bertatapan langsung, dan selalu menjaga *smartphone*nya untuk selalu aktif 24 jam, kemudian memunculkan perilaku cemas ketika berada di tempat yang memiliki koneksi internet yang buruk, memiliki lebih dari satu *smartphone,* bersedia mengeluarkan biaya lebih untuk *smartphone* sehingga dapat mengarah pada *nomophobia* (Bragazzi & Puente, 2014)*.*

Dengan adanya penelitian sebelumnya tentang Intensitas dengan *nomophobia* seperti penelitian Wahyuni dan Harmaini (2017) yang berjudul “Hubungan antara intensitas menggunakan *facebook* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan yaitu sama-sama menjadikan variabel intensitas dan *nomophobia* sebagai variabel yang akan diteliti. Sedangkan perbedaan pertama terletak pada fokus variabel bebas, jika pada penelitian sebelumnya berfokus pada intensitas menggunakan *facebook* sedangkan pada penelitian ini intensitas bermain *game online.* Perbedaan kedua terletak pada subjek penelitiannya, dijelaskan pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek siswa SMA, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan konstribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya bidang ilmu psikologi klinis mengenai hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa serta sebagai sumber refrensi bagi penelitian selanjutnya. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberikan manfaat kepada mahasiswa agar mampu menurunkan *nomophobia* yaitu dengan cara menurunkan intesitas bermain *game online.*

**METODE PENELITIAN**

Jumlah subjek dalam penlitian ini adalah 60 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling. purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel penelitian melalui proses pertimbangan yang matang agar hasilnya akan representif (Sugiyono, 2010). Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 18-24 tahun, kemudian memiliki aplikasi *game online* pada *smartphone*nya. Santrock (2012)menyatakan bahwa usia 18-25 tahun merupakan usia seseorang mulai beranjak dewasa di mana ditandai dengan banyaknya eksplorasi dan eksperimentasi yang dilakukan oleh individu, rentang usia tersebut tergolong ke dalam dewasa awal dan mahasiswa termasuk di dalamnya.

Skala *Nomophobia* disusun oleh peneliti yang mengacu pada ciri-ciri *nomophobia.* Skala ini berjumlah 28 aitem pernyataan *favorabel*. Skala *Nomophobia* dibuat dalam bentuk Skala *Likert.* Kemudian dari hasil uji coba skala tersebut dihasilkan koefisien aitem total (rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,247-0,618 dan terdapat 2 aitem gugur yang tidak memnuhi kriteria. Reliabilitas pada skala ini adalah 0,897.

Skala Intensitas Bermain *Game Online* disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek intensitas bermain *game online.* Skala ini berjumlah 6 aitem dan dibuat dalam bentuk Skala jenjang yang mengungkap intensitas kejadian. Kemudian dari hasil uji coba skala tersebut dihasilkan koefisien aitem total (rix) daya beda aitem bergerak dari rentang 0,309-0,779 dan tidak terdapat aitem yang gugur pada skala ini. Reliabilitas pada skala ini adalah 0,850. Peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antara 2 variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis statistik.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis *product moment* menunjukan koefisien korelasi (rxy) = 0,442 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara variabel intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah intensitas bermain *game online* maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0,196 menunjukan bahwa variabel intensitas bermain *game online* memberikan sumbangan efektif sebesar 19,6% terhadap variabel *nomophobia* dan sisanya 80,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi dan juga faktor eksternal seperti paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* melalui iklan.Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas menggunakan *facebook* dengan kecenderungan *nomophobia.*

Aspek kuantitas mengacu pada lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* atau biasa disebut juga durasi (Cowie, 1994)*.* Menurut Young (2006) Durasi tingkat sedang, bila individu bermain *game online* ­3-4 jam dalam sehari. Sedangkan dikatakan durasi tingkat tinggi, bila individu bermain *game online* lebih dari 4 jam dalam sehari.Chan dan Rabinowitz (2006) menyatakan bahwa ketika individu memiliki durasi yang tinggi dalam bermain *game online* dapat menimbulkan perasaan gelisah serta meningkatkan potensi gangguan pemusatan perhatian, hiperaktivitas, dan gejala gangguan konsentrasi yang menetap.

Diperkuat dari data di lapangan subjek menyatakan bahwa dalam satu hari memliki durasi bermain *game online* yang beragam, namun pada waktu malam hari adalah waktu terlama yang sering subjek habiskan untuk bermain *game online.* Kemudian subjek menyatakan bahwa sering menghabiskan banyak waktu untuk mengakses banyak hal melalui *smartphone* seperti *chatting, browsing* atau pun bermain *game online*. Hal inilah yang menyebabkan subjek lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* dibanding bertatapan langsung, dan selalu menjaga *smartphone*nya untuk selalu aktif 24 jam*.*

Pada analisis tambahan, didapatkan korelasi antara aspek kuantitas dengan *nomophobia* adalah r = 0,493 dengan p = 0,000(p<0,050), yang berarti bahwa aspek rangkaian yang diekspresikan memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Artinya semakin tinggi aspek kuantitas yang diekspresikan maka semakin tinggi *nomophobia* pada mahasiswa. Aspek kuantitas memiliki pengaruh sebesar 19,4% terhadap *nomophobia.*

Aspek aktifitas menurut Cowie (1994) mengacu pada seberapa sering (frekuensi) seseorang melakukan aktivitas bermain *game online.* Menurut Kurniawati (2010) ketika individu memiliki frekuensi bermain *game online* 4-5 kali dalam seminggu termasuk dalam kategori tinggi, hal tersebut dapat mengakibatkan banyak waktu yang terbuang, sehingga tidak melakukan aktifitas lain yang menambah pengetahuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gentile, dkk (2009) semakin sering individu bermain *game* *online* dapat memunculkan perasaan gelisah, depresi sosial yang menjadikan nilai turun, masalah pada fokus konsentrasi, terlebih lagi bergantungnya individu pada *game online* menjadikan waktu belajar berkurang serta akan menyebabkan kemampuan bersosialiasi menjadi berkurang karena aktivitas yang dilakukannya hanya bermain *game online* saja.

Diperkuat dari data di lapangan didapatkan bahwa subjek sering bermain *game online* ketika memiliki waktu luang, misalnya saat istirahat kuliah, saat berada disebuah tempat makan atau kos teman. Kemudian subjek merasa cemas ketika berada di tempat yang memiliki koneksi internet yang buruk, memiliki lebih dari satu *smartphone,* bersedia mengeluarkan biaya lebih untuk *smartphone* sehingga dapat mengarah pada *nomophobia.*

Korelasi antara aspek aktifitas dengan *nomophobia* adalah r = 0,218 dengan p = 0,047(p<0,050), yang berarti bahwa aspek aktifitas memiliki korelasi yang positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Artinya semakin tinggi aspek aktifitas maka semakin tinggi *nomophobia* pada mahasiswa. Aspek aktifitas memiliki pengaruh sebesar 0,2% terhadap *nomophobia.*

**SIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Artinya semakin tinggi tingkat intensitas bermain *game online* maka, semakin tinggi pula tinggi pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat tingkat intensitas bermain *game online* maka, semakin rendah pula tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Hasil koefisien determinasi (R2) sebesar 0,196 menunjukan bahwa variabel intensitas bermain *game online* menunjukan kontribusi 19,6% terhadap variabel *nomophobia* dan sisanya 80,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi dan juga faktor eksternal seperti paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* melalui iklan.

**DISKUSI**

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapakan untuk menggali teori dan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi dan juga faktor eksternal seperti paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* melalui iklan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan Kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, *6*(2), 15–20.

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>.

Chaplin, J. (2014). *Kamus lengkap psikologi* (16th ed.). Jakarta: Rajawali Pers.

Chandak, D. ., Singh, D. ., Faye, D. ., Gawande, D. ., Tadke, D. ., Kirpekar, D. ., & Bhave, D. . (2017). *An Exploratory Study of Nomophobia in Post Graduate Resident of a Teaching Hospital in Central India*. The International of Indian Psychology, *4*(3), 48–56. <http://doi.org/10.26226/morressier.5d1a036c57558b317a13fd71>

Cowie. (1994). *Advenced learner’s dictionary* (4th ed.). Britain: Oxford University Press.

Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., Ihori, N., Saleem, M., Ming, L. K., & Sakamoto, A. (2009). *The Effects of Prosocial Video Games on Prosocial Behaviors: International Evidence From Correlational, Longitudinal, and Experimental Studies.* Personality and Social Psychology Bulletin, 35, 752–763.

Juraman, stefanus rodrick. (2014). Pemanfaatan *smartphone android* oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam mengakases informasi edukatif (Studi pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fisip Unsrat Manado). Universitas Sam Ratulangi Manado.

Kanmani, A., U, B., & R, M. (2017). NOMOPHOBIA – *An Insight into Its Psychological Aspects in India.* The International Journal of Indian Psychology, *4*(2), 2349–3429. <http://www.ijip.in>

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010*). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?* *Cognitive and Behavioral Neurology*, *23*(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>

Marhaeni, & Pangestu, D. (2012). Intensitas komunikasi interpersonal dalam keluarga untuk mencegah kenakalan remaja. *Acta Diurna*, *8*(2).

Mayangsari, A. ., & Ariana, A. . (2015). hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *4*(3), 157–163

Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia*) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.

Roseliyani, T.D (2019) Hubungan intensitas pengguna *smartphone* dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Santrock, J. (2012). *life span development*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2006). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. <http://lib.dr.iastate.edu/etd>

Yuwanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.