

Kesepian dan *nomophobia* pada siswa sekolah menengah atas

Siti Khabibatul Qudriyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: bibahh756@gmail.com

Abstract

Nomophobia is a modern phobia, where someone experiences fear, anxiety, discomfort and even excessive fear if they are not connected to a smartphone. Loneliness is an unpleasant feeling when having few and unsatisfying relationships. This study aims to determine the relationship between loneliness and nomophobia in high school students. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 233 students of High School "X" Surabaya. Data collection was carried out using a scale of loneliness and nomophobia. The data analysis technique used Pearson Product Moment. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between loneliness and nomophobia in students of High School "X" Surabaya. This is based on the results of the calculation of the r Product Moment correlation, where $r_{xy} = 0.233$ with a significance of $p = 0.001 < 0.05$, meaning that the higher the loneliness, the higher the nomophobia and vice versa, the lower the loneliness, the lower the nomophobia. The effective contribution of loneliness to nomophobia is 5%.

Keywords: Loneliness; Nomophobia; Student; Smartphone.

Abstrak

*Nomophobia merupakan fobia modern, dimana seseorang yang mengalami rasa takut, cemas, ketidaknyamanan bahkan ketakutan yang berlebihan jika tidak terhubung dengan smartphone. Kesepian adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan ketika memiliki hubungan yang sedikit dan tidak memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Teknik penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 233 siswa SMA di Surabaya. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala kesepian dan *nomophobia*. Teknik analisis data menggunakan *pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Surabaya. Hal ini berdasarkan hasil perhitungan korelasi *r Product Moment*, dimana $r_{xy} = 0,233$ dengan signifikansi $p = 0,001 < 0,05$ artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi *nomophobia* dan sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin rendah *nompphobia*. Adapun sumbangan efektif dari kesepian mempengaruhi *nomophobia* sebesar 5%.*

Kata kunci: Kesepian; *Nomophobia*; Siswa; Smartphone.

Pendahuluan

Masa remaja khususnya Siswa Sekolah Menengah Atas secara umum telah berusia 15-18 tahun pada saat menempuh pendidikan di jenjang SMA, artinya dalam tinjauan psikologi usia tersebut berada pada fase remaja Pertengahan (Santrock, 2003). Seperti berkembangnya teknologi dalam dunia pendidikan sekarang, maka remaja diharapkan dapat memanfaatkan *smartphone* dan internet untuk mencari dan menemukan berbagai informasi mengenai pengetahuan dengan cepat melalui jaringan internet, serta berkomunikasi dengan orang lain dari jarak jauh (Ratminingsih, 2020; Apriliyani & Indrawati, 2023). Pada kenyataannya, segala kemudahan dan kenyamanan yang diberikan *smartphone* dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*, hal tersebut membuat remaja selalu membawa *smartphone* kemana-mana, saat belajar, menonton televisi, tidak dapat terlepas dari *smartphone* ketika sedang berbicara dengan orang lain (Sudarji, 2018).

Rahmadani (2019) mengemukakan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew, peneliti dari *University of Oxford* menunjukkan bahwa durasi ideal bagi siswa untuk menggunakan *smartphone* adalah 257 menit per hari (sekitar 4 jam 17 menit) jika penggunaan melebihi durasi tersebut, hal ini dapat mengganggu kinerja otak dan memicu masalah psikologis, terutama pada kalangan remaja. Salah satu masalah psikologis yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* berlebihan pada remaja adalah *no mobile phone phobia* (*Nomophobia*) (Astriani, 2020). *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai kecemasan atau takut tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone*, cemas ketika kehilangan koneksi dari *smartphone*, cemas ketika tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone*, dan cemas apabila harus melepaskan kenyamanan yang dimiliki *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Hasil riset menunjukkan bahwa hampir 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau kredit, atau tidak memiliki jangkauan jaringan SecurEnvoy (2012). Penelitian yang dilakukan oleh (Muyana & Widyastuti, 2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna *smartphone* di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami *Nomophobia* dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu tingkat *Nomophobia* rendah 24%, tingkat *Nomophobia* sedang 16% dan tingkat *Nomophobia* berat 31 %. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra, dkk (2015) dengan subjek penelitian 200 siswa yang terdiri dari 47,5% perempuan dan 52,5% laki-laki. Sekitar 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres apabila mereka jauh dari *smartphone*, 79 siswa (39,5%) mengidap *Nomophobia* di penelitian ini dan 27% berada pada risiko mengembangkan *Nomophobia*.

Dampak *Nomophobia* di kalangan siswa mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis yaitu meningkatnya depresi, kecemasan, stress, kegugupan, emosional tidak stabil, kualitas tidur yang rendah, sakit kepala, mata perih, serta kemerahan (Villar dkk, 2017). Menurut Yuwanto (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan

Nomophobia adalah kesepian, karena kesepian merupakan faktor situasional yang dapat menyebabkan ketergantungan yaitu ketika seseorang tidak nyaman secara psikologis. Menurut Russel (1996) kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang disebabkan oleh kurangnya kedekatan antar sesama individu. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saripah & Pratiwi, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *Nomophobia* artinya semakin tinggi tingkat kesepian akan semakin tinggi tingkat *Nomophobia*. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian, semakin rendah tingkat *Nomophobia*.

Penelitian-penelitian tentang *nomophobia* telah banyak diteliti oleh peneliti terdahulu. Seperti Penelitian yang dilakukan oleh Kenny, dkk. (2023) dengan judul “Hubungan kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan”, Penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Christine (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana”, Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2023) dengan judul “Hubungan antara Self-Control dengan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”. Berdasarkan penelitian tentang *Nomophobia* ini terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya yakni pada partisipan penelitian, variabel penelitian, dan lokasi penelitian. Pada penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada mahasiswa. Sedangkan pada penelitian ini ingin berfokus pada Siswa Sekolah Menengah Atas.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah Atas. Lalu hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *Nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah Atas. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka tingkat *Nomophobia* semakin tinggi. Sebaliknya, apabila tingkat kesepian individu yang rendah, maka *Nomophobia* semakin rendah.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada siswa Sekolah Menengah atas

Subjek

Responden dalam penelitian ini sebanyak 233 siswa Sekolah Menengah Atas pada salah satu sekolah swasta di Surabaya yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan menyebarkan kuesioner penelitian melalui scan QR Code/link G-Form pada Siswa Siswi.

Instrumen Penelitian

Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kesepian yang disusun sendiri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Russel (1996) terdiri 27 aitem dengan nilai *cronbach's alpha* 0,890 dan skala *nomophobia* yang disusun sendiri berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) terdiri dari 26 aitem valid dengan nilai *cronbach's alpha* 0,883.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *software SPSS versi 25 for windows*.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 233 responden siswa SMA “X” yang terdiri dari kelas X sebanyak 141 siswa dengan persentase 60,5%, kelas XI 27 siswa dengan persentase 11,6%, dan kelas XII 65 dengan persentase 27,9%.

Tabel 1

Data Demografi Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa	Persentase
1.	X	141 Siswa	60,5%
2.	XI	27 Siswa	11,6 %
3.	XII	65 Siswa	27,9%
Total		233 Siswa	100%

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Selain itu adapun yang terdiri berdasarkan jenis kelamin siswa perempuan sebanyak 140 siswa dengan persentase 60,1% dan siswa laki-laki sebanyak 93 dengan persentase 39,9%. Tabel data demografi responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2

Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Perempuan	140 Siswa	60,1%
2.	Laki-laki	93 Siswa	39,9 %
Total		233 Siswa	100%

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala *Nomophobia* siswa yang memiliki skor *Nomophobia* tinggi sebanyak 31 orang atau 13,3%, siswa yang memiliki skor *Nomophobia* sedang sebanyak 159 orang atau 67,8%, dan siswa yang memiliki skor *Nomophobia* rendah sebanyak 44 orang atau 18,9%. Berdasarkan hasil dari

kategori skala *Nomophobia* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA “X” di Surabaya dalam variabel *Nomophobia* cenderung berada pada kategori sedang. Adapun tabel distribusi frekuensi skala *Nomophobia* pada tabel 3.

Tabel 3

Kategorisasi Skala *Nomophobia*

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>Nomophobia</i>	X>82	Tinggi	31	13,3%
	62-82	Sedang	158	67,8%
	X<61	Rendah	44	18,9%

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala kesepian siswa yang memiliki skor kesepian tinggi sebanyak 31 orang atau 13,3%, siswa yang memiliki skor kesepian sedang sebanyak 170 orang atau 73%, dan siswa yang memiliki skor kesepian rendah sebanyak 32 orang atau 17,7%. Berdasarkan hasil dari kategori skala kesepian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA “X” di Surabaya dalam variabel kesepian cenderung berada pada kategori sedang. Adapun tabel distribusi frekuensi skala kesepian pada tabel 4.

Tabel 4

Kategorisasi Skala Kesepian

Variabel	Rentang skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Kesepian	X>74	Tinggi	31	13,3%
	52-74	Sedang	170	73%
	X<51	Rendah	32	13,7%

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Hasil uji normalitas sebaran variabel *Nomophobia* yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$) yang berarti sebaran data berdistribusi normal, sehingga variabel *Nomophobia* dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Tabel hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel 5.

Tabel 5

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
<i>Nomophobia</i>	0,200	Berdistribusi Normal

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Hasil uji linieritas hubungan antara kesepian dengan *Nomophobia* diperoleh signifikansi sebesar 0,185 ($p > 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel kesepian dengan *Nomophobia*. Tabel hasil uji linieritas ditunjukkan pada tabel 6.

Tabel 6

Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
----------	---	----------	------------

Kesehian – <i>Nomophobia</i>	1,215	0,185	Linier
---------------------------------	-------	-------	--------

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 25.0 *statistic for windows* diperoleh skor korelasi sebesar $r = 0,223$ dengan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kesehian dengan *Nomophobia* pada siswa SMA “X” di Surabaya. Dapat diartikan semakin tinggi skor kesehian maka akan semakin tinggi skor *Nomophobia*, begitu sebaliknya semakin rendah skor kesehian maka akan semakin rendah *Nomophobia*. Tabel hasil uji Korelasi ditunjukkan pada tabel 7.

Tabel 7

Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
Kesehian- <i>Nomophobia</i>	0,223	0,001	Sangat Signifikan

Sumber: Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesehian dengan *Nomophobia* pada siswa SMA di Surabaya. Setelah dilakukan uji korelasi *pearson Product Moment*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesehian dengan *Nomophobia* hal ini menunjukkan semakin tinggi kesehian maka semakin tinggi *Nomophobia* yang dialami oleh siswa SMA “X” di Surabaya, begitu juga sebaliknya semakin rendah kesehian maka semakin rendah *Nomophobia* yang dialami oleh siswa SMA “X” di Surabaya.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Irham, dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *Nomophobia*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saripah & Pratiwi (2020) terdapat hubungan positif antara kesehian dengan *Nomophobia* dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,687$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Christine (2022) dimana terdapat hubungan positif antara kesehian dengan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, dengan taraf signifikansi $0,026$ ($p < 0,05$).

Kesehian mempengaruhi individu untuk mencari kenyamanan demi mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan *smartphone*. Kesehian banyak terjadi pada siswa ketika sedang tidak ada aktivitas atau tugas yang mengakibatkan rasa kesehian, sehingga individu akan berusaha menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut dengan bermain *smartphone*. Kesehian menyebabkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau jika sampai mengalami ketergantungan, individu akan mengalami *Nomophobia* (Irham, dkk, 2022).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tingkat kesepian pada siswa SMA “X” diketahui bahwa tingkat kesepian terdapat pada kategori sedang, begitupula pada tingkat *Nomophobia* berada pada kategori sedang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA “X” mengalami kesepian dan *Nomophobia* karena sudah melebihi 50% dari sampel berada pada kategori sedang. Siswa dengan kategori *Nomophobia* sedang dan tinggi umumnya tidak bisa berada jauh dari ponsel yang mereka miliki, mereka ingin terus-terusan memainkan ponselnya karena ada rasa tidak nyaman apabila tidak dapat terhubung dengan ponselnya, seperti yang dikatakan oleh (Yildirim & Correia, 2015) bahwa *Nomophobia* akan timbul apabila pada individu tersebut muncul rasa takut atau cemas ketika ia berada di luar jangkauan *smartphonenya*, selain itu juga adanya perilaku dari penggunaan jejaring sosial yang tinggi

Nomophobia banyak terjadi di kalangan muda (Sutisna & Indraswati, 2020) namun bukan berarti kalangan orang yang lebih dewasa/orang tua tidak akan mengalami hal yang serupa. Hal tersebut terjadi didasarkan pada *intensitas* penggunaan *smartphone* dimana kalangan muda/remaja lebih banyak menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan kalangan dewasa/orang tua dikarenakan remaja lebih sering menggunakan aplikasi di dalam *smartphone* menggunakan koneksi internet yang memberikan mereka keleluasaan dalam mengakses berbagai hal dan aplikasi dalam kegiatan kesehariannya.

Individu yang mengalami *Nomophobia* akan merasa lebih nyaman ketika berkomunikasi melalui *smartphone* atau selalu membawa *smartphone* ketika sengan melakukan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan individu kesulitan untuk bersosialisasi secara langsung dengan individu lain dan merasakan kesepian sehingga individu akan lebih nyaman jika selalu menggunakan *smartphone* di setiap kegiatan atau aktivitas. Hal tersebut sejalan dengan Bragazzi & Puente (2014) yang menjelaskan bahwa karakteristik individu yang mengalami *Nomophobia* lebih banyak berinteraksi atau berkomunikasi melalui *smartphone* daripada berinteraksi langsung secara tatap muka. Apabila situasi kesepian mengakibatkan perilaku *Nomophobia* pada individu meningkat, maka akan berdampak negatif pada kinerja akademik, tingkat motivasi pada proses belajar, hubungan dengan keluarga, teman sebaya dan lingkungan sosialnya (Durak, 2018).

Dalam peneilitan ini terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yakni pada partisipan penelitian, variabel penelitian, dan lokasi penelitian. Pada penelitian sebelumnya sebagian besar berfokus pada mahasiswa. Sedangkan subjek pada penelitian ini adalah siswa siswi SMA “X” di Surabaya. Alasan peneliti tertarik untuk meneliti siswa SMA karena siswa SMA merupakan bagian dari generasi digital, dimana siswa SMA “X” diwajibkan untuk membawa *smartphone* yang digunakan sebagai media pembelajaran sehingga *smartphone* menjadi bagian penting bagi kehidupan mereka. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan *Nomophobia* pada siswa SMA “X”. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan

yaitu keterbatasan waktu dan penelitian hanya dapat dilakukan di beberapa kelas saja dengan alasan adanya proses pembelajaran yang tidak dapat diganggu.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *Nomophobia* pada siswa SMA "X" di Surabaya. Dengan jumlah populasi sebanyak 657 siswa, akan tetapi jumlah subjek yang dipakai pada penelitian ini berjumlah 233 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung mengalami tingkat kesepian dan *Nomophobia* pada kategori sedang. berdasarkan hasil uji korelasi *pearson Product Moment* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan *Nomophobia* karena pada nilai *Sig. (2-tailed)* antara kesepian dengan *Nomophobia* adalah sebesar 0,001 < 0,05 atau dengan kata lain semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi pula *Nomophobia* pada siswa SMA "X" Surabaya. Sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 0,049. Artinya kesepian memiliki pengaruh 5% terhadap *Nomophobia*. Sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Referensi

- Apriliyani, A., & Indrawati, E. (2023). Hubungan kesepian dan persepsi authoritative parenting dengan kecenderungan *nomophobia* siswa smpn 195 jakarta saat covid-19. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of *nomophobia* using the mobile phone involvement questionnaire (mpiq). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>.
- Astriani, D. (2020). Pengembangan manajemen diri dalam penggunaan *smartphone* (pmdps) untuk mengurangi tingkat *nomophobia* pada siswa (pp. 1–2). universitas muhammadiyah malang. <https://eprints.umm.ac.id/62955/1/NASKAH.pdf>.
- 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>
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? adolescents social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of *nomophobia*. *addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-15. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau universitas negeri makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332
- Kenny, K., Katili, M., Leslie, M., & Wijaya, P. (2023). Hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas ekonomi universitas prima indonesia medan. *Journal on Education*, 5(3), 7795-7807. Retrieved from <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/1566>

- Lubis, N.L.(2023). Hubungan antara self control dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi universitas medan area. *Skripsi*, pp. 31-54
- 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.
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar MM. (2015). A study on *nomophobia* - mobile phone dependence , among students of a medical. *Natl J Community Med* ;6(2):340–4.
- Rahmadani Kurnia,(2019).Hubungan antara penggunaan smartphone dengan interaksi sosial teman sebaya pada siswa kelas x sma negeri 14 bandar lampung. Skripsi (tidak diterbitkan) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.Universitas Lampung,Bandar Lampung
- Ratminingsih. (2020). Peran perkembangan iptek dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1).
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, And Factor Structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Santoso, & Christine, A. (2022). Hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi universitas kristen satya wacana. *Repositori institusi Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* (Vol. 6, Issue 1).
- SecurEnvoy. (2012, February 16). 66% of the Population suffer from *Nomophobia* the fear of being without their phone. Retrieved from <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsuffer-from-Nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika* (Vol. 10, Issue 1).
- Sutisna, D., & Indraswati, D. (2020). Apakah kalian bahagia meski tanpa handphone? (identifikasi kecenderungan *nomophobia* pada siswa sman 1 pangalengan bandung). *Community: Pengawas Dinamika Sosial*, 6(2), 132–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.35308/jcpds.v6i2.2527>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of *nomophobia*: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers In Human Behavior*, 49(August), 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yuwanto, L. (2010) : Putra Media Nusantara