



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Nomophobia: Sebuah Tinjauan Literatur

AKIRAKA VIJNANAMAYA & TRI KURNIATI AMBARINI, M.Psi., Psikolog
Departemen Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Nomophobia merupakan isu yang serius dan berbahaya bagi masyarakat karena dapat menyebabkan masalah dalam berbagai aspek kehidupan. Fenomena tersebut tidak hanya menyerang kelompok usia produktif, tetapi juga dapat menyerang anak prasekolah hingga seseorang yang berusia lanjut. Faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut bisa muncul dari harga diri, jenis kelamin, usia, serta kepribadian ekstraversi. *Narrative review* digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian yaitu adanya hubungan faktor-faktor tersebut dengan kondisi *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pria dan wanita berpotensi mengalami *nomophobia* pada rentang umur 19-24 tahun (Prasetyo & Ariana; Fitriani et al., 2019). Umumnya ciri-ciri *Nomophobia* yang menyerang kelompok tersebut mempunyai harga diri yang rendah (Khairunniza et al., 2021). Ciri lainnya menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian ekstraversi suka mengambil risiko, impulsif, dan memerlukan kegembiraan (Astiti et al., 2017). Faktor-faktor yang menyertai seseorang terindikasi *nomophobia* dapat menjadi acuan dalam mencegah atas dampak yang ditimbulkan, terutama dalam psikologis, fisik, akademik, dan sosial.

Kata kunci: *Nomophobia, Smartphone, Perilaku Menyimpang.*

ABSTRACT

Nomophobia is a serious issue that can affect people of all ages, from preschool children to older individuals. It is influenced by factors such as self-esteem, gender, age, and extraversion personality traits. A narrative review was conducted in this study to test the research hypothesis regarding the relationship between these factors and the condition of *nomophobia*. Research findings suggest that both men and women are prone to *nomophobia* during the age range of 19-24 years, with low self-esteem being a common characteristic among those affected. Individuals with extraversion traits, characterized by risk-taking and impulsivity, are also more likely to exhibit *nomophobia*. These factors provide insights for preventive measures to address the psychological, physical, academic, and social impacts of *nomophobia*. Awareness and interventions targeting these factors can help mitigate the negative consequences associated with excessive phone use and dependence.

Keywords: *Nomophobia, Smartphone, Deviant Behavior.*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tri.ambarini@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Smartphone merupakan alat yang memiliki fungsi tertentu, didesain praktis dan cukup canggih untuk digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Penggunaan *smartphone* telah meluas secara global. Indonesia adalah pengguna *smartphone* tertinggi ke-5 di dunia yang menghabiskan 54% dari total *screen time* (Maiseptian, Rosdialena & Dewita, 2021). Penggunaan *smartphone* di Indonesia meningkat tajam sejak 2012 dimana 91% penduduk Indonesia memiliki telepon genggam, dengan semua kelompok umur menggunakan telepon pintar dari anak prasekolah hingga orang tua (Fadhlorrohman, Rahmadian & Epifani, 2020). Bahkan, anak prasekolah dapat mengoperasikan *smartphone* dengan atau tanpa pengawasan orang tua. *Smartphone* dapat digunakan untuk berbagai keperluan mulai dari bermain game, mendengarkan musik, menonton video, hingga mengakses informasi dan media sosial melalui internet. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mayoritas penggunaan *smartphone* terkait dengan tujuan hiburan (seperti *video game*), meskipun ada kegunaan lain dari *smartphone*, seperti alat bantu belajar dan untuk berdoa (Zazin & Zaim, 2020). Mayoritas *smartphone* digunakan untuk mengakses internet. Buletin APJI (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan penggunaan internet periode 2019 sampai kuartal II 2020 naik menjadi 73,7 persen dari populasi atau setara 196,7 juta pengguna. Hampir tembus 200 juta pengguna dari populasi RI yang 266,9 juta menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019.

Smartphone saat ini sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bahkan sudah menjadi kebutuhan (Marpaung, 2018). Berbagai aplikasi gratis yang dapat diunduh dan internet dapat diakses dengan cepat dengan *smartphone*, memungkinkan untuk digunakan dengan cepat dan sederhana (Permata & Bhakti, 2020). Namun, penggunaan *smartphone* secara intensif telah mengakibatkan masalah psikologis, sosial dan akademik serta perilaku adiktif (Utami, 2019). Pada permasalahan sosial, menurut pendapat Pinasti dan Kustanti (2018) yakni mencakup perasaan kesepian, kecemasan sosial dan hubungan interpersonal.

Karena penggunaan *smartphone* yang sudah menjadi bagian kehidupan sehari-hari, tidak menutup kemungkinan hal tersebut dimana individu menggunakannya diluar batas pemakaian durasi dan frekuensinya selain untuk kepentingan tertentu. Fenomena tersebut disebut juga dengan kecanduan *smartphone* (Mulyati & Frieda, 2019). Kecanduan *smartphone* dapat dilihat menyerupai kecanduan berbasis teknologi lainnya seperti kecanduan internet, *game*, dan komputer (Maharani, Nurhadi & Nurcahyono, 2019). Namun, kecanduan pada *smartphone* lebih berbahaya karena hal ini dapat mencakup risiko kecanduan berbasis teknologi lainnya (Basri, 2014). Di sisi lain, tidak ada kriteria khusus untuk menentukan kecanduan *smartphone* (Fitriana, Ahmad & Fitria, 2014)). Takut berada jauh dari *smartphone* dan kecemasan kehilangan akses, yakni disebut dengan istilah *nomophobia* dapat dilihat sebagai manifestasi utama dari kecanduan *smartphone* (Hafni, 2019).

Konsep *nomophobia* dalam mengacu pada ketakutan individu bahwa mereka tidak akan dapat mengakses dan berkomunikasi dengan *smartphone* (Sari, Ifdil & Yendi, 2020). *Nomophobia* adalah singkatan dari “*no-mobile-phone phobia*”. Individu dengan perilaku *nomophobia* mengalami gangguan psikososial, perilaku, dan kecemasan yang mempengaruhi kehidupan mereka ketika mereka jauh dari perangkat mobile mereka (Mutawally, 2020). Fahira et al (2021) mendefinisikan *nomophobia* sebagai jenis fobia kontemporer yang merupakan produk interaksi antara manusia dan teknologi saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2018) menemukan karakteristik demografi, tingkat pendidikan keluarga, dan durasi penggunaan ponsel dan internet mempengaruhi perilaku

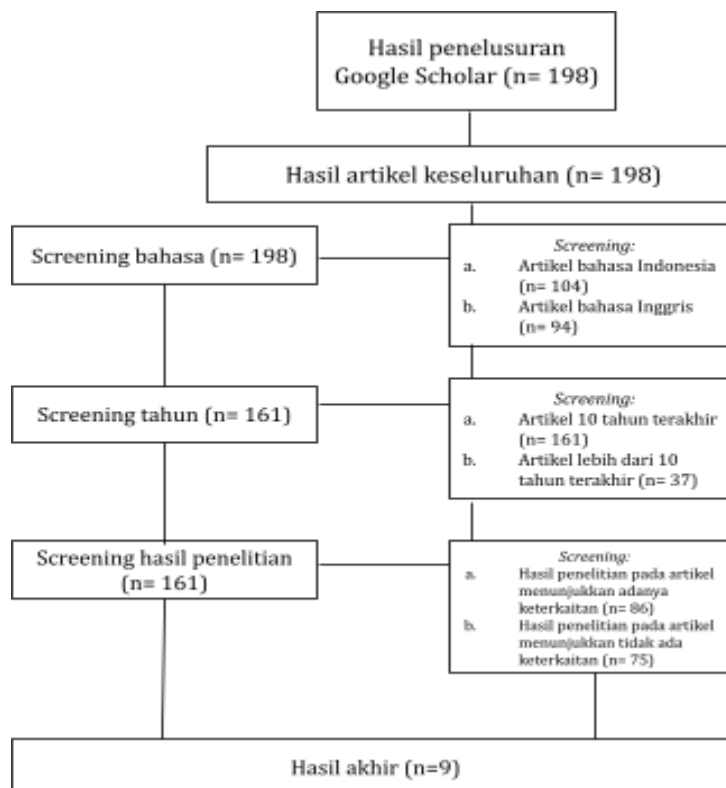
nomophobia. Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengulas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *narrative review* dengan mengumpulkan beberapa referensi yang relevan dengan *nomophobia*. Penulis memperoleh artikel-artikel penelitian dari Google Scholar dengan rentang tahun publikasi 2013–2023, baik dari jurnal nasional maupun internasional. Kata kunci yang dimasukkan dalam pencarian, meliputi “*nomophobia*”, “faktor-faktor dari munculnya *nomophobia*”, antara lain harga diri, jenis kelamin, usia, dan kepribadian ekstrasversi. Langkah pertama yang penulis lakukan adalah mencari literatur, membaca abstrak dari setiap artikel, dan memilih artikel yang paling sesuai dengan topik penelitian. Selanjutnya, penulis melakukan analisis mendalam, mengungkap temuan penelitian dan memberikan arah penelitian di masa depan yang berhubungan dengan konten dan konteks penelitian pada kajian literatur ini.

HASIL PENELITIAN

Artikel yang digunakan pada *narrative review* ini telah melalui skrining menggunakan diagram *Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA). Berikut ini langkah-langkah penelusuran artikel dengan diagram PRISMA.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berikut ini merupakan tabel ringkasan dari artikel yang telah melalui skrining PRISMA.

No.	Penulis	Sampel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Nina Fitriyani, Nurul Albertin, dan RA Murti Kusuma	123 mahasiswa laki-laki dan 123 mahasiswa perempuan	Pendekatan kuantitatif, metode deskriptif komparatif.	<ul style="list-style-type: none"> a. Tidak adanya perbedaan nomophobia antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. b. Dari skor per kelompok subjek, nilai skor perempuan (66,5366) lebih tinggi daripada nilai <i>mean</i> laki-laki (65,8618).
2.	Anita Pasingli, Budi T. Ratag, dan Angela F.C Kalesaran	798 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi angkatan 2016-2019	Penelitian <i>cross-sectional</i> .	<ul style="list-style-type: none"> a. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. b. Terdapat pengaruh yang signifikan antara usia dengan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
3.	Santi Yovita Sari, Ima Fitri Sholichah, dan Awang Setiawan Wicaksono	110 siswa SMA X.	Pendekatan kuantitatif.	Tidak ada perbedaan jenis kelamin yang signifikan pada siswa yang menunjukkan nomophobia.
4.	Rena Khairunniza, Muhammad Ali Adriansyah, dan Elda Trialisa Putri	100 remaja akhir yang menggunakan <i>smartphone</i> di Kota Samarinda	Pendekatan kuantitatif.	<ul style="list-style-type: none"> a. Ada pengaruh harga diri terhadap kecenderungan nomophobia. b. Ada pengaruh Pada intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan nomophobia. c. Ada pengaruh harga diri dan intensitas penggunaan telepon

				pintar terhadap kecenderungan nomophobia pada remaja akhir di Kota Samarinda.
5.	Elissavet Vagka, Charalambos Gnardellis, Areti Lagiou, dan Venetia Notara	1060 mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia 18 hingga 25 tahun.	Penelitian <i>cross-sectional</i> .	<ul style="list-style-type: none"> a. Partisipan yang menunjukkan nomophobia tingkat sedang sebanyak 59,6%. b. Partisipan yang menunjukkan harga diri yang rendah sebanyak 18,7%.
6.	Agung Prasetyo dan Atika Dian Ariana	143 dewasa awal dengan rentang usia 19-35 tahun.	Pendekatan kuantitatif.	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebagian besar subyek dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menggunakan smartphone terbanyak yaitu 3 jam sampai 4 jam sebanyak 47 orang (32%). b. Sebanyak 30 orang (39%) melihat setiap 30 menit sekali.
7.	Shanty Sudarji	162 partisipan.	Pendekatan kuantitatif.	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebagian besar partisipan dalam penelitian merupakan individu berusia 16-20 tahun dimana sebanyak 112 orang atau 69,1%. b. 125 orang merupakan mahasiswa dengan persentase sebesar 77,2 %.
8.	Wenny Acnashinta Ciptadi dan Selviana	Remaja kelas XI dan XII di SMA Annajah berjumlah 160 orang.	Pendekatan kuantitatif.	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan <i>nomophobia</i> .
9.	Zuraike Dayang Armela dan Anindra Guspa	48 mahasiswa di Universitas X dengan rentang usia 18-25	Pendekatan kuantitatif.	<ul style="list-style-type: none"> a. Kepribadian yang tidak memiliki hubungan dengan nomophobia adalah conscientiousness, neurotism, dan openness. b. Kepribadian extraversion dan agreeableness memiliki

		tahun.		korelasi positif terhadap nomophobia.
--	--	--------	--	---------------------------------------

Pada faktor jenis kelamin, penelitian yang dilaksanakan oleh Fitriyani, Albertin, dan Kusuma (2019) bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat perbandingan *nomophobia* pada mahasiswa dengan sampel 303 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *nomophobia* antara siswa laki-laki dan perempuan. Namun, berdasarkan skornya terdapat perbedaan diantara keduanya, dimana mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata *nomophobia* lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Penggunaan metode deskriptif komparatif memberikan landasan yang baik untuk membandingkan fenomena *nomophobia* antara dua kelompok mahasiswa. Selain itu, dengan menggunakan sampel sebanyak 246 mahasiswa dan merinci jumlahnya menjadi 123 mahasiswa laki-laki dan 123 mahasiswa perempuan dapat memberikan hasil yang lebih representatif. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan yakni aspek kebudayaan atau lingkungan di Kota Serang yang mempengaruhi hasil penelitian ini, dimana apakah terdapat faktor khusus yang perlu dipertimbangkan dalam konteks geografis tersebut. Selain itu, meskipun hasil uji T-test menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, perlu dipertimbangkan interpretasi hasil ini dalam konteks praktis atau implikasi nyata di kehidupan mahasiswa.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Pasongli, Ratag, dan Kalesaran (2020) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, usia, status tinggal, kepemilikan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*. Penelitian ini dilaksanakan pada 210 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi angkatan 2016-2019. Berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya, hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami *nomophobia* daripada mahasiswa laki-laki. Penggunaan uji statistik Fisher Exact Test memberikan reliabilitas pada temuan dan membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tertentu. Selain itu, memilih sampel dari populasi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi dengan teknik *simple random sampling* dapat meningkatkan representativitas hasil. Namun, meskipun waktu penelitian mencakup bulan Juni hingga Oktober 2020, hal ini dapat dipertimbangkan adanya faktor-faktor tertentu, yakni seperti situasi pandemi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Meskipun artikel fokus pada jenis kelamin, usia, status tinggal, kepemilikan *smartphone*, dan intensitas penggunaan *smartphone*, hal ini dapat dipertimbangkan apakah ada variabel lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan bagaimana diartikan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa yang dimana *nomophobia* berpotensi memiliki dampak negatif.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Sari, Scholichah, dan Wicaksono (2022) yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecenderungan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jurusan pada siswa. Penelitian tersebut dilaksanakan pada 110 siswa. Serupa dengan penelitian Fitriyani, Albertin, dan Kusuma (2019), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kecenderungan *nomophobia* pada siswa laki-laki dan perempuan. Metode kuantitatif dengan desain penelitian yang kuat memberikan landasan yang baik untuk menguji hipotesis terkait perbedaan *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin, kelas, dan jurusan. Dengan melibatkan 110 siswa, penelitian ini dapat memberikan hasil yang lebih representatif dan dapat diberlakukan pada populasi yang lebih luas. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan yakni interpretasi terhadap hasil penelitian dalam konteks praktis kehidupan siswa, dimana apakah terdapat implikasi khusus atau tindakan yang dapat diambil berdasarkan temuan penelitian ini. Kemudian, hal yang perlu dipertimbangkan yakni

faktor-faktor eksternal seperti lingkungan sekolah atau pengaruh sosial, dimana apakah dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* di antara siswa.

Pada faktor harga diri, penelitian yang dilaksanakan oleh Khairunniza, Adriansyah, dan Putri (2021) bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan *nomophobia*. Penelitian dilaksanakan pada 100 remaja akhir yang menggunakan *smartphone* di Kota Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selain itu, kategorisasi skor variabel harga diri pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki harga diri pada tingkatan yang sedang, yakni sebanyak 69 orang. Sedangkan kategori skor variabel *nomophobia* menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki *nomophobia* pada tingkatan yang tinggi, yakni sebanyak 57 orang. Penggunaan desain penelitian regresi berganda memungkinkan peneliti untuk menyelidiki pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen. Kemudian, pengecekan normalitas data menambah reliabilitas hasil analisis statistik. Selain itu, penggunaan analisis regresi ganda untuk menguji pengaruh harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan *nomophobia* memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Meskipun tidak jelas apakah jenis kelamin dan status mahasiswa adalah faktor pengontrol dalam penelitian, hal ini dapat dipertimbangkan apakah variabel-variabel ini bisa mempengaruhi temuan penelitian. Selain itu, hanya terdapat 18 orang laki-laki dalam sampel, yang dimana menimbulkan pertanyaan yakni apakah sampel ini mewakili distribusi yang sesungguhnya atau terdapat faktor lain yang perlu dipertimbangkan. Karena penelitian ini dilakukan di Kota Samarinda, hal ini perlu dipertimbangkan apakah temuan penelitian dapat diterapkan pada populasi remaja di wilayah lain.

Kemudian, penelitian yang dilaksanakan oleh Vagka et al (2023) bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *nomophobia* dan harga diri di kalangan mahasiswa universitas Yunani. Penelitian ini dilaksanakan pada 1.060 mahasiswa pria dan wanita mahasiswa universitas Yunani berusia 18 hingga 25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa menunjukkan *nomophobia* dengan tingkat sedang dengan persentase 59,6%. Mahasiswa yang menunjukkan harga diri yang rendah yakni sebanyak 18,7%. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan yakni faktor-faktor sosial di Yunani yang dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* dan harga diri di kalangan mahasiswa.

Pada faktor usia, penelitian yang dilaksanakan oleh Prasetyo dan Ariana (2016) bertujuan untuk mengetahui hubungan lima tipe kepribadian (*big five personality*) dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. Penelitian dilaksanakan pada 143 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19-24 tahun yakni sebanyak 109 orang. Sebagian besar subyek dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menggunakan *smartphone* terbanyak yaitu 3 jam sampai 4 jam sebanyak 47 orang. Selain itu, sebanyak 30 orang melihat *smartphone* setiap 30 menit sekali. Penggunaan *incidental sampling* dapat menghasilkan sampel yang tidak sepenuhnya representatif untuk populasi perempuan dewasa awal pengguna *smartphone* secara umum. Kemudian, batasan usia antara 19-35 tahun dan pengguna *smartphone* dapat membatasi generalisasi temuan pada kelompok tertentu. Selain itu, data yang diperoleh dari kuesioner cenderung bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh persepsi individu.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Sudarji (2018) bertujuan untuk mengetahui hubungan *nomophobia* dengan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan seorang mahasiswa yakni sebanyak 125 orang. Pada penelitian ini, penggunaan *non-probability sampling* cenderung menyebabkan kurangnya representativitas sampel terhadap populasi secara keseluruhan. Kemudian, meskipun mencakup rentang usia yang luas, pengumpulan data dapat lebih spesifik jika dibatasi pada kelompok usia tertentu. Selain itu, meskipun diuji untuk reliabilitas dan

validitas, penggunaan skala Likert cenderung tidak dapat menyorot kompleksitas *nomophobia* dan kepercayaan diri dengan baik. Artikel ini relevan dengan fokus *narrative review* yang mencari hubungan antara usia dan *nomophobia*. Meskipun tidak menemukan hubungan dengan kepercayaan diri, hal ini tetap memberikan wawasan yang penting.

Pada faktor kepribadian ekstrasversi, penelitian yang dilaksanakan oleh Ciptadi dan Selviana (2020) bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini dilaksanakan pada remaja kelas 11 dan 12 di SMA Annajah berjumlah 160 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian ekstrasversi dengan kecenderungan *nomophobia*. Artinya, semakin tinggi kepribadian ekstrasversi maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami pada responden. Meskipun ukuran sampel lebih besar yakni 160 remaja, adanya kecenderungan variasi individual yang tidak tercermin dalam sampel tersebut. Selain itu, penelitian dilakukan pada remaja kelas XI dan XII di SMA Annajah. Oleh karena itu, hasil penelitian cenderung tidak dapat diterapkan secara luas pada kelompok usia atau lingkungan yang berbeda. Penelitian ini relevan dengan *narrative review* yang penulis kerjakan karena secara khusus mengeksplorasi hubungan antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi dengan menunjukkan hubungan positif antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Hal ini dapat memberikan wawasan tambahan pada pemahaman *nomophobia*.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Armela dan Guspa (2021) bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *big five personality* dengan *nomophobia*. Penelitian ini dilaksanakan pada 48 mahasiswa universitas X berusia 18 sampai 25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa kepribadian berhubungan secara positif dengan *nomophobia*, terutama kepribadian ekstrasversi. Keterbatasan yang ditemukan pada penelitian ini yaitu ukuran sampel pada penelitian yang relatif kecil, dimana hanya berjumlah 48 mahasiswa. Hal ini dapat membatasi generalisasi hasil pada populasi mahasiswa secara umum. Selain itu, teknik penarikan sampel yang digunakan pada penelitian ini dapat menimbulkan bias dalam pemilihan sampel, yakni *non probability sampling*. Hasil penelitian cenderung tidak dapat diterapkan secara luas pada populasi mahasiswa. Penelitian ini relevan dengan situasi Pandemi COVID-19, dimana situasi tersebut dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia*. Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang berkaitan dengan *nomophobia* serta Big Five Personality.

DISKUSI

Hafni (2019) menjelaskan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia* (*no-mobile-phone phobia*) atau kecanduan terhadap ponsel merupakan dampak dari pengembangan teknologi modern yang memungkinkan komunikasi di dunia maya. Fadhilah, Hayati, dan Bashori (2021) menyatakan bahwa *nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer yang kemudian mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan kegugupan dan kesepian yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon genggam atau komputer. Secara umum, ketakutan patologis untuk tetap tidak berhubungan dengan teknologi. Karakteristik dari *nomophobia* adalah kecemasan, depresi, tubuh gemetar, keringat, kesepian, dan bahkan serangan panik dalam kasus ekstrim (Tran, 2016). Sebuah penelitian studi kasus yang dilakukan oleh King et al (2013) pada individu yang menderita gangguan fobia sosial ekstrim menemukan bahwa ia menggunakan *smartphone* dan komputer pribadinya sebagai sarana untuk menghilangkan gejalanya. King et al (2013) mengusulkan bahwa individu ini menderita *nomophobia* dan memiliki gangguan komorbiditas fobia sosial dan

gangguan obsesif-kompulsif. Namun, gejala ini terlihat hanya ketika ia dijauhkan dari perangkatnya. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gezgin et al (2018) menjelaskan bahwa karakteristik *nomophobia* adalah sebagai berikut

1. Merasa hampa jika tidak ada ponsel.
2. Selalu memeriksa telepon genggamnya seperti individu yang obsesif.
3. Merasa kehilangan saat kehabisan baterai.
4. Merasa takut jika lupa meletakkan ponselnya di suatu tempat dan tidak bisa ditemukan.

Kelimpahan *smartphone* dan penyediaan beberapa fitur tertentu memungkinkan penggunaannya untuk mencapai kebutuhan pribadinya. *Smartphone* memungkinkan pengguna untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari menggunakan satu perangkat. Beberapa penggunaan yang paling umum termasuk menelpon dan mengirim SMS ke orang lain, memeriksa dan mengirim email, merencanakan pertemuan, menjelajahi internet, belanja *online*, jejaring sosial, membaca, menonton video, dan bermain game (Newman et al., 2017). Ketersediaan *smartphone* membantu pengguna mendapatkan banyak manfaat dan memenuhi kebutuhan dasar mereka (Hijriyani & Astuti, 2020), tetapi juga dapat menimbulkan banyak masalah terkait penggunaan yang tidak terkendali. Penelitian yang dilaksanakan oleh Pelawi (2021) telah menunjukkan peningkatan tingkat tekanan psikologis pada pengguna di kalangan muda.

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin terdapat hasil penelitian yang berbeda. Penelitian Fitriyani, Albertin, dan Kusuma (2019) serta penelitian Sari, Scholichah, dan Wicaksono (2022) menunjukkan tidak ada perbedaan-perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki. Secara historis, terdapat perbedaan jenis kelamin dalam kaitannya dengan serapan teknologi baru. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (2005) telah menemukan bahwa laki-laki lebih mungkin dibandingkan wanita untuk memiliki sikap positif terhadap komputer. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki akan lebih banyak daripada perempuan yang bermasalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan jenis kelamin adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit et al (2010) menunjukkan bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan menunjukkan perilaku *nomophobia*. Penelitian Pasongli, Ratag, dan Kalesaran (2020) justru menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami *nomophobia* daripada mahasiswa laki-laki. Beberapa penelitian telah mendokumentasikan perbedaan gender dalam kaitannya dengan *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang heterogen. Perbedaan gender dapat disebabkan oleh fakta bahwa pria percaya bahwa teknologi ponsel meningkatkan tingkat kemandirian mereka (Ciampa, 2014), sedangkan wanita menggunakan ponsel terutama untuk komunikasi dan jejaring sosial, dan untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga (Costa, 2018).

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa harga diri berkaitan dengan *nomophobia*, dimana responden yang memiliki *nomophobia* yang tinggi cenderung memiliki harga diri yang rendah (Khairunniza, Adriansyah, & Putri, 2021; Vagka, et al., 2023). Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri (Oktaviani, 2019). Individu dengan pandangan diri yang negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian. *Smartphone* memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja. Sehingga, orang-orang menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan. Harga diri yang rendah telah didokumentasikan sebagai prediktor kuat penggunaan *smartphone* yang bermasalah (Kim & Jahng, 2019). Arroisi (2022) menyatakan bahwa kebutuhan akan harga diri merupakan salah satu

kebutuhan psikologis dasar dan komponen dari kesehatan mental manusia. Pengembangan harga diri merupakan indikator penting dari penyesuaian psikologis, dan memiliki harga diri dikaitkan dengan banyak variabel kognitif, emosional, dan perilaku (Kamila, 2013). Individu dengan harga diri tinggi menjadi kurang cemas dan depresi dan memiliki lebih banyak keterampilan sosial (Mayasari, 2014). Penelitian yang dilaksanakan oleh Ghezlbash et al (2015) dan Çelik İnce (2021) menunjukkan bahwa 18,7% mahasiswa menunjukkan harga diri rendah dan 81,3% menunjukkan tingkat normal/tinggi. Pengecekan *smartphone* yang sering diamati lebih luas di antara mahasiswa dengan *nomophobia* parah dan harga diri rendah. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Gutiérrez-Puertas, Márquez-Hernández, dan Aguilera-Manrique (2016) menunjukkan bahwa responden penelitian dengan tingkat *nomophobia* yang parah lebih sering memeriksa *smartphone* mereka dibandingkan dengan tingkat *nomophobia* lainnya. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Tolan dan Karahan (2021) menunjukkan perbedaan substansial antara tingkat *nomophobia* dan frekuensi pengecekan harian *smartphone*. Diamati bahwa mahasiswa yang memeriksa *smartphone* mereka lebih dari 50 kali dalam sehari memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi daripada mereka yang jarang memeriksanya. Selain itu, mereka yang memiliki *nomophobia* parah atau harga diri rendah menggunakan *smartphone* mereka lebih sering daripada rekan mereka dalam aktivitas sehari-hari (yaitu saat makan, selama kelas, atau saat bersosialisasi).

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa responden penelitian yang memiliki *nomophobia* termasuk pada masa dewasa awal dengan rentang usia 19-24 tahun (Prasetyo & Ariana (2016); Sudarji, 2018). Penelitian yang dilaksanakan oleh Olson et al (2011) menunjukkan bahwa orang tua kurang memungkinkan dibanding anak muda untuk penggunaan teknologi baru. Orang tua cenderung kurang mampu beradaptasi dalam menggunakan teknologi baru, sehingga faktor usia ini mempengaruhi *nomophobia* (Kaviani et al., 2020). Penelitian yang dilaksanakan oleh Farhan dan Rosyidah (2021) serta Aritonang dan Aruan (2021) menunjukkan bahwa individu dewasa awal cenderung lebih rentan terhadap *nomophobia* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa individu dewasa awal lebih akrab dengan teknologi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa kepribadian ekstrasversi berhubungan dengan *nomophobia* (Ciptadi & Selviana, 2020; Armela & Guspa, 2021). Individu dengan kepribadian ekstrasversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan (Astiti, Sukadi, & Wesnawa, 2017). Ekstrasversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial (Lee et al., 2014). Penelitian yang dilaksanakan oleh Hu et al (2019) menunjukkan bahwa ekstrasversi lebih rentan muncul terhadap pengaruh teman sebaya. Kepribadian ekstrasversi dan neurotisme telah dipelajari sebagai faktor risiko yang menyebabkan penggunaan ponsel yang tidak tepat (Smetaniuk, 2014). *Smartphone* mempromosikan perasaan menyenangkan (Bisen & Deshpande, 2016). Oleh karena itu, ekstrasversi, sebagai sifat yang berkaitan dengan kegembiraan, rangsangan, tindakan dan sensasi, berhubungan positif dengan *nomophobia*. Bagi individu yang ekstrovert, apapun yang mengubah keadaan kenikmatan ini bisa menimbulkan kecemasan (Okoye, Obi-Nwosu, & Obikwelu, 2017). Demikian pula, neurotisme berkaitan dengan fluktuasi emosi dan dikaitkan dengan disposisi sebagai kecemasan, impulsif, dan kesadaran diri (Rath & Das, 2015). Individu neurotik cenderung menunjukkan kepekaan dan kerentanan terhadap lingkungan sosial mereka (Ilmadina et al., 2022). Oleh karena itu, kurangnya sumber kesenangan, seperti *smartphone*, dapat memengaruhi mereka lebih dari orang lain dengan stabilitas emosi yang lebih tinggi.

Beberapa penelitian telah berusaha untuk mengidentifikasi faktor risiko yang terkait dengan *nomophobia*, serta menekankan pada faktor psikososial dan demografis. Namun, *nomophobia* juga

memiliki banyak efek buruk pada kesehatan fisik. Misalnya, masalah muskuloskeletal muncul akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan intensif (Sharan et al., 2014). *Nomophobia* dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik pengguna *smartphone* menunjukkan korelasi positif yang signifikan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengulas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia*. Berdasarkan temuan dari tinjauan literatur menunjukkan bahwa *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, harga diri, usia, dan kepribadian ekstraversi. Perbedaan hasil penelitian menunjukkan kompleksitas dan kemungkinan pengaruh faktor-faktor tersebut dalam kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan faktor jenis kelamin, terdapat perbedaan hasil antara penelitian, namun sebagian besar penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin terkait *nomophobia*. Hal ini perlu mempertimbangkan interpretasi hasil dalam konteks praktis atau implikasi nyata di kehidupan mahasiswa. Kemudian, berdasarkan faktor harga diri, harga diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia*. Hal ini perlu mempertimbangkan interpretasi hasil dalam konteks kesehatan mental mahasiswa dan dampak negatif dari *nomophobia*. Berdasarkan faktor usia, hubungan antara *nomophobia* dan usia tidak selalu konsisten, tergantung pada konteks dan desain penelitian. Hal ini karena batasan usia dalam penelitian dapat mempengaruhi generalisasi temuan pada kelompok tertentu. Berdasarkan faktor kepribadian seperti ekstraversi, kepribadian tersebut memiliki hubungan positif dengan *nomophobia* pada beberapa penelitian. Hal ini perlu mempertimbangkan ukuran sampel yang kecil dalam beberapa penelitian untuk membatasi generalisasi hasil. Saran untuk peneliti berikutnya dapat diteliti lebih lanjut pada penderita *nomophobia* mengenai hubungan antara faktor-faktor tersebut dan dampaknya dari segi psikologis, fisik, akademik, dan sosial seseorang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Ibu Tri Kurniati Ambarini yang telah membimbing saya hingga dapat terwujudnya naskah ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Akiraka Vijnanamaya dan Tri Kurniati Ambarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Aritonang, N. N., & Aruan, P. P. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 29-36.
- Armela, Z. D., & Guspa, A. (2021). Hubungan Big Five Personality Terhadap Nomophobia pada Mahasiswa Universitas X Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7038-7041.

- Arroisi, J. (2022). Konsep Harga Diri: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Modern dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 89-106.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20.
- Astiti, N. M., Sukadi, S., & Wesnawa, I. G. A. (2017). Pbl Berbantuan Media Audiovisual Dan Tipe Kepribadian Dalam Pembelajaran IPS. *Jurnal Pendidikan IPS Indonesia*, 1(2), 66-74.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan internet addiction disorder mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi ditinjau dari religiositas. *Jurnal Dakwah*, 15(2), 407-432.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: a gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 70-83.
- Çelik İnce, S. (2021). Relationship between nomophobia of nursing students and their obesity and self-esteem. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 753-760.
- Ciampa, K. (2014). Learning in a mobile age: an investigation of student motivation. *Journal of Computer Assisted Learning*, 30(1), 82-96.
- Ciptadi, W. A., & Selviana, S. (2020). Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(3), 1-9.
- Costa, E. (2018). Affordances-in-practice: An ethnographic critique of social media logic and context collapse. *New media & society*, 20(10), 3641-3656.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2).
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Fadhlurrohman, M. D., Rahmadian, L., & Epifani, I. (2020). DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PENGGUNANYA. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL*, 123-129.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183-194.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182-194.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6-11.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between Nomophobia and Fear of Missing out among Turkish University Students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549-561.
- Ghezlbash, S., Rahmani, F., Peyrovi, H., Inanloo, M., & Shekarchian, S. (2015). Comparison of self-esteem among first to fourth year nursing students from Universities of Medical Sciences in Tehran. *Thrita*, 4(1).

- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., & Aguilera-Manrique, G. (2016). Adaptation and validation of the Spanish version of the nomophobia questionnaire in nursing studies. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 34(10), 470-475.
- Hafni, N. D. (2019). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Al-Hikmah: Jurnal Kependidikan Dan Syariah*, 6(2), 41-50.
- Hijriyani, Y. S., & Astuti, R. (2020). Penggunaan gadget oleh anak usia dini pada era revolusi industri 4.0. *Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(1), 16-28.
- Hu, J., Zhang, Z., Jiang, K., & Chen, W. (2019). Getting ahead, getting along, and getting prosocial: Examining extraversion facets, peer reactions, and leadership emergence. *Journal of Applied Psychology*, 104(11), 1369.
- Ilmadina, M. F., Sutanto, A., Purwoko, P., Setiawan, Z., & Asakdiyah, S. (2022). ANTESEDEN DAN KONSEKUENSI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA PRODUK PRILAKU RAMAH LINGKUNGAN. *Eqien-Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 11(3), 776-785.
- Kamila, I. I. (2013). Perbedaan harga diri (self esteem) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal psikologi*, 9(2), 100-112.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17).
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692-702.
- Kim, D., & Jahng, K. E. (2019). Children's self-esteem and problematic smartphone use: The moderating effect of family rituals. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 3446-3454.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.
- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2014). Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research*, 118, 1205-1228.
- Maharani, I., Nurhadi, N., & Nurcahyono, O. H. (2019). Fenomena Perubahan Perilaku Siswa Sebagai Dampak Kecanduan Game Online Di SMK Bhina Karya Karanganyar. *SOSIETAS*, 9(2), 676-689.
- Maiseptian, F., Rosdialena, R., & Dewita, E. (2021). Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam. *Kafaah: Journal of Gender Studies*, 11(1), 107-120.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan gadget dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2), 55-64.
- Mayasari, R. (2014). Pengaruh keterampilan sosial dan efikasi diri sosial terhadap kesejahteraan psikologis. *Al-Munzir*, 7(1), 98-113.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Newman, L., Browne-Yung, K., Raghavendra, P., Wood, D., & Grace, E. (2017). Applying a critical approach to investigate barriers to digital inclusion and online social networking among young people with disabilities. *Information Systems Journal*, 27(5), 559-588.
- Okoye, C. A., Obi-Nwosu, H., & Obikwelu, V. C. (2017). Nomophobia among undergraduate: Predictive influence of personality traits. *Practicum Psychologia*, 7(2).
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.

- Olson, K. E., O'Brien, M. A., Rogers, W. A., & Charness, N. (2011). Diffusion of technology: frequency of use for younger and older adults. *Ageing international*, 36(1), 123-145.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).
- Pelawi, S. (2021). Pengaruh Game Online Terhadap Psikologi Remaja. *SESAWI: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87-101.
- Permata, A., & Bhakti, Y. B. (2020). Keefektifan virtual class dengan google classroom dalam pembelajaran fisika dimasa pandemi covid-19. *JIPFRI (Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika Dan Riset Ilmiah)*, 4(1), 27-33.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara empati dengan adiksi smartphone pada mahasiswa fakultas ilmu budaya dan fakultas sains dan matematika universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 183-188.
- 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.
- Rath, S., & Das, S. (2015). Neuroticism versus emotional stability scores of hypertensive and normotensive males and females. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(8).
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.
- Sari, S. Y., Sholichah, I. F., & Wicaksono, A. S. (2022). Perbedaan Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas, Dan Jurusan Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(2), 63-67.
- Sharan, D., Mohandoss, M., Ranganathan, R., & Jose, J. (2014). Musculoskeletal disorders of the upper extremities due to extensive usage of hand held devices. *Annals of occupational and environmental medicine*, 26, 1-4.
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 41-53.
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Psibernetika*, 10(1).
- Tolan, Ö. Ç., & Karahan, S. (2021). The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(1), 115-129.
- Tran, D. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Utami, A. N. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1-14.
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Self-Esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2929.
- Zazin, N., & Zaim, M. (2020). Media Pembelajaran Agama Islam Berbasis Media Sosial pada Generasi-Z. *In Proceeding Antasari International*, 1(1), 534-563.