

**Apakah Kalian Bahagia Meski Tanpa Handphone?
(Identifikasi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Pangalengan
Bandung)**

Deni Sutisna, Dyah Indraswati
PGSD FKIP Universitas Mataram
denisutisna@unram.ac.id, dyahindraswati@unram.ac.id

Abstract*

Nomophobia is a phenomenon that occurs as a result of the development of communication technology, especially mobile phones, which some people unconsciously experience. This study aims to reveal the tendency of Nomophobia experienced by students of SMAN 1 Pangalengan, especially class 10 in the 2019-2020 academic year. Assessed by using a descriptive quantitative approach to reveal the phenomenon that is happening. This study uses an instrument developed by (Yildirim, 2014) called the NMP-Q instrument (Nomophobia Questionnaire). NMP-Q is a list of statements totaling 20 items covering four dimensions of Nomophobia: (1) unable to communicate, (2) loss of connection / connection, (3) unable to access information, and (4) giving up comfort. All items were assessed using a Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree). The level or level of the nomophobia depends on the value obtained. ≤ 20 then no Nomophobia occurs, 21-60 means experiencing mild Nomophobia, 61-100 means moderate Nomophobia, and > 101 means severe Nomophobia. The results showed that 6% of students had mild Nomophobia, 46% of students had moderate Nomophobia, and 48% of students had severe Nomophobia, so it can be concluded that students of SMAN 1 Pangalengan in class 10 in the 2019-2020 academic year were identified as having Nomophobia.

Keywords: *Nomophobia, NMP-Q, mobile phone*

1. PENDAHULUAN

Telepon genggam merupakan alat telekomunikasi terpraktis pada saat ini yang merupakan hasil pengembangan dari telepon. Beriringan dengan perkembangan teknologi, telepon genggam terus mengalami perubahan sehingga semakin hari semakin canggih. Sebagaimana kita ketahui bahwa aplikasi-aplikasi di telepon genggam semakin mutakhir. Dengan jaringan internet telepon genggam menjelma menjadi media super canggih yang dapat membantu kita di setiap kegiatan kehidupan. Bukan hal yang aneh jika kita selalu melihat orang selalu memegang atau mengecek telepon genggamnya, bahkan di saat sedang berkumpul sekalipun tidak jarang telepon genggam menyita perhatian masing-masing individu dibandingkan orang yang berada di sampingnya. Hal tersebut terjadi karena saat ini terjadi kecenderungan untuk sebagian orang bahwa

mereka akan merasa cemas jika berjauhan atau telepon genggamnya mati atau tidak terkoneksi internet. Kondisi tersebut lebih umum dikenal dengan istilah *Nomophobia*.

Penggunaan telepon genggam semakin hari semakin meningkat. Dari survei *e-marekter* menyebutkan bahwa terjadi kenaikan pemakaian telepon genggam dari tahun ke tahun dan pada tahun 2019 sebanyak 92 juta orang Indonesia yang menggunakan telepon genggam (databoks & katadata, 2019), dan sebagian besarnya di dominasi oleh kalangan muda yang berkisar di antara usia 13 sampai dengan 35 tahun.

Di kalangan muda sendiri khususnya di kalangan pelajar telepon genggam seolah-olah menjadi kebutuhan dasar. Bukan tanpa alasan, mengingat telepon genggam sesudah menjadi bagian dari hidup mereka. Banyak hal yang biasa dilakukan oleh kalangan pelajar dalam memanfaatkan telepon genggam misalnya *chatting*. Berdasarkan observasi, peneliti mengelompokkan pemakaian telepon genggam di kalangan siswa, seperti: 1). Komunikasi (panggilan, pesan singkat, *chatting*, *video call*); 2). Hiburan (Bermain *game online/offline*, aktualisasi diri/ekspresi diri); 3). Media belajar (mengakses referensi pelajaran, video pembelajaran, mencari informasi, Aplikasi pembelajaran, mengembangkan kreativitas); 4) berwirausaha (menawarkan produk barang/ jasa, *Content creator*). Dengan segudang fasilitas yang ditawarkan oleh telepon genggam pada saat ini, wajar saja jika penggunaanya tidak bisa lepas dari yang namanya telepon genggam.

Dampak dari penggunaan telepon genggam secara berlebihan dapat membuat penggunaanya menjadi ketergantungan. Untuk sebagian orang bahkan bisa mengalami kecemasan disaat berjauhan dengan telepon genggam, atau telepon genggamnya mati, atau tidak dapat terkoneksi internet yang dikenal dengan istilah *Nomophobia* seperti yang telah dibahas pada bagian sebelumnya.

Berkaitan dengan latar belakang di atas, kami mencoba mengkaji dan mengungkap sejauh mana kecenderungan siswa dalam mengalami sindrom *Nomophobia* pada SMAN 1 Pangalengan Khususnya di kelas 10. Bukan tanpa alasan mengapa penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Pangalengan, mengingat kebijakan sekolah yang memperbolehkan siswa-siswinya membawa dan menggunakan telepon genggam ke sekolah sehingga positif ataupun negatif akan mempengaruhi aktivitasnya disekolah.

Ada beberapa alasan mengapa pihak sekolah membebaskan penggunaan telepon genggam disekolah. Hasil observasi awal yang bersumber dari guru dan kepala sekolah mengatakan bahwa telepon genggam bisa dimanfaatkan baik oleh siswa ataupun guru dalam mencari *refferensi* pembelajaran di sekolah, selain itu penilaian yang sekolah lakukan bisa menggunakan aplikasi yang ada di telepon genggam secara *online* misalnya untuk melaksanakan penilaian tengah semester ataupun ulangan kenaikan kelas yang dilakukan secara daring, oleh karena itu sekolah sangat mendukung penggunaan telepon genggam di lingkungan sekolah.

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap kesempatan yang ada akan dimanfaatkan. Itu merupakan fitrah manusia, begitu pula dengan siswa yang mencoba memanfaatkan kebijakan sekolah untuk kesenangan mereka dalam menggunakan telepon genggam. Alih-alih untuk membantu dalam proses belajar, alhasil malah untuk kesenangan semata. “*main game, chatting*, dan yang lainnya menjadi kegiatan yang mendominasi pada saat jam pelajaran kosong, istirahat atau di saat guru tidak masuk kelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan telepon genggam di kalangan siswa SMAN 1 Pangalengan terbilang tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kami mengira telah terjadi kecanduan akan telepon genggam di kalangan siswa dan kecanduan tersebut tidak menutup kemungkinan bisa menyebabkan sindrom *Nomophobia*. Oleh karena itu kami berusaha untuk mengkaji tentang kecenderungan *Nomophobia* di kalangan siswa SMAN 1 Pangalengan Bandung.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Dewasa ini telepon genggam tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi saja, akan tetapi menawarkan fasilitas-fasilitas yang membuat penggunanya betah untuk berlama-lama dalam menggunakan telepon genggam. (Sutisna D,2020) mengatakan bahwa telah terjadi pergeseran dari penggunaan telepon genggam yang sebelumnya hanya sebagai alat komunikasi menjadi alat pemuas kebahagiaan dan sarana hiburan. Jelas memang telepon genggam yang berkembang sekarang merupakan bukti perkembangan teknologi sehingga mampu memberikan kepuasan bagi para penggunanya.

Nomophobia merupakan sindrom yang terjadi di era modern seperti ini. semua tingkatan usia memiliki risiko mengidap sindrom tersebut meskipun kalangan muda berisiko lebih tinggi dibandingkan kalangan orang tua. (Yasan Ak & Yildirim, 2018) mengatakan bahwa *Nomophobia* merupakan Rasa cemas dan kondisi tidak nyaman manakala tidak menggunakan telepon genggam. Sindrom tersebut terjadi akibat dari ketakutan akan terjadi sesuatu jika tidak dapat mengakses informasi dari telepon genggamnya. Sindrom ini menyebabkan individu selalu terus menerus memeriksa ponsel mereka, bahkan saat perangkat berada tepat di sebelahnya (Sharma, Sharma, Sharma, & Wavare, 2015), (Yasan Ak & Yildirim, 2018), (Durak, 2018), dan merupakan ketakutan irasional pada saat tidak dapat berkomunikasi melalui telepon genggam.

Banyak penelitian yang telah dilaksanakan baik di dalam ataupun luar negeri yang mengkaji tentang *Nomophobia*. Seperti penelitian (Ali et al., 2017) yang membahas kepanikan atau ketakutan yang disebabkan oleh tidak adanya ponsel yang dihadapi pengguna tertentu dalam fobia zaman modern.(Aldianita & Maryatmi, 2019) yang menyimpulkan bahwa kontrol diri erat kaitannya dengan kecenderungan *Nomophobia*.

(Durak, 2018) yang mengatakan bahwa kecanduan media sosial menjadi salah satu penyebab terjadinya *Nomophobia*. (Mendoza, Pody, Lee, Kim, & McDonough, 2018) dengan konsep yang dihasilkan bahwa kondisi *Nomophobia* berpengaruh terhadap belajar siswa, (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019) menghasilkan teori bahwa semakin sering telepon genggam digunakan dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kecenderungan *Nomophobia* yang terjadi. (Ozdemir, Cakir, & Hussain, 2018) yang menghasilkan teori di mana terjadi kecenderungan kenaikan *Nomophobia* pada kalangan siswa di Pakistan. (Arpaci, 2019) tentang hubungan budaya dan *Nomophobia*. Selain itu masih banyak lagi penelitian tentang *Nomophobia* misalnya (Taufik et al., 2018), (Yavuz, Altan, Bayrak, Gündüz, & Bolat, 2019), (Fitriyani, Albertin, & Kusuma, 2020), dan (Spear King, Guedes, Neto, Guimaraes, & Nardi, 2017) yang intinya menyimpulkan bahwa *Nomophobia* merupakan rasa takut atau cemas ketika tidak dapat menggunakan telepon genggam.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan angket sebagai Instrumen pengambilan data. Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap fenomena sosial berupa deskripsi tidak bertujuan untuk menguji hipotesis membuat implikasi ataupun prediksi (J. Moleong, 2005).

Penelitian ini ditujukan untuk mengungkap tingkat kecenderungan *Nomophobia* di kalangan siswa khususnya kelas 10 SMAN 1 Pangalengan sehingga populasi di sini adalah seluruh siswa baik laki-laki dan perempuan yang aktif sebagai siswa SMAN 1 Pangalengan tahun pelajaran 2019-yang berjumlah 428 siswa.

Teknik pengambilan data menggunakan angket sebagai instrumen, sebelum diberikan instrumen seluruh populasi diobservasi terlebih dahulu untuk mengetahui jumlah pengguna telepon pintar. Data observasi tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.1: Tingkat Pemakaian Telepon Pintar Responden

Kelas	L	P	Jumlah	TM	%
IPS 1	16	16	36	4	88%
IPS 2	21	12	36	3	92%
IPS 3	18	16	36	2	94%
IPS 4	20	14	36	2	94%
IP0S 5	21	13	36	2	94%
IPS 6	17	15	32	0	100%
IPA 1	13	22	36	1	97%
IPA 2	10	23	36	3	94%
IPA 3	11	23	36	2	94%

IPA 4	12	23	36	1	97%
IPA 5	14	22	36	0	100%
IPA 6	11	21	36	4	88%

Sumber: Penelitian 2020

Keterangan:

L = siswa Laki-laki

P = Siswa Perempuan

Jumlah = Jumlah Siswa

TM = Tidak memakai telepon pintar

% = Presentase penggunaan telepon pintar setiap kelasnya.

Data diatas dijadikan pijakan untuk menentukan sampel penelitian. Sampel dipilih secara acak karena diyakini karakteristik populasi yang hampir sama dalam menggunakan telepon genggam. Sampel ditentukan dengan jumlah 117 yang akan di berikan instrumen penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah daftar pertanyaan yang diadaptasi dari intrumen NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang dikembangkan oleh (Yildirim, 2014). NMP-Q merupakan daftar pernyataan sebanyak 20 item yang meliputi empat dimensi *Nomophobia*: (1) tidak dapat berkomunikasi, (2) kehilangan koneksi/sambungan, (3) tidak dapat mengakses informasi, dan (4) melepaskan kenyamanan. Semua item dinilai menggunakan skala Likert mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju) (Yildirim, Sumuer, Adnan, & Yildirim, 2016). *Instrumen* bisa dilihat pada gambar di bawah ini.

1. I would feel uncomfortable without constant access to information through my smartphone
2. I would be annoyed if I could not look information up on my smartphone when I wanted to do so.
3. Being unable to get the news (e.g., happenings, weather, etc.) on my smartphone would make me nervous.
4. I would be annoyed if I could not use my smartphone and/or its capabilities when I wanted to do so.
5. Running out of battery in my smartphone would scare me.
6. If I were to run out of credits or hit my monthly data limit, I would panic.
7. If I did not have a data signal or could not connect to Wi-Fi, then I would constantly check to see if I had
8. If I could not use my smartphone, I would be afraid of getting stranded somewhere.
9. If I could not check my smartphone for a while, I would feel a desire to check it.
10. I would feel anxious because I could not instantly communicate with my family and/or friends.
11. I would be worried because my family and/or friends could not reach me.
12. I would feel nervous because I would not be able to receive text messages and calls.
13. I would be anxious because I could not keep in touch with my family and/or friends.
14. I would be nervous because I could not know if someone had tried to get a hold of me.
15. I would feel anxious because my constant connection to my family and friends would be broken.
16. I would be nervous because I would be disconnected from my online identity.
17. I would be uncomfortable because I could not stay up-to-date with social media and online
18. I would feel awkward because I could not check my notifications for updates from my connections and
19. I would feel anxious because I could not check my email messages.
20. I would feel weird because I would not know what to do.

Sumber: (Yildirim et al., 2016)

Gambar 3.1: Instrumen NMP-Q Yildirim

Status kecenderungan *Nomophobia* dapat dilihat dari jumlah nilai yang didapatkan pada saat mengisi instrumen dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.2: Tingkatan *Nomophobia*

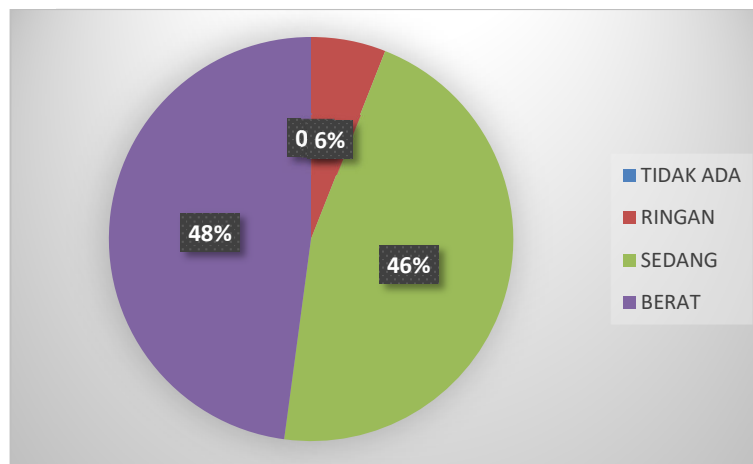
No.	Jumlah Nilai	Status <i>Nomophobia</i>
1	≤ 20	Tidak Terjadi <i>Nomophobia</i>
2	21-60	<i>Nomophobia</i> Ringan
3	61-100	<i>Nomophobia</i> Sedang
4	>100	<i>Nomophobia</i> Berat

Sumber: (Yildirim, 2014)

Sebelum dibagikan, instrumen terlebih dahulu diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dengan bantuan ahli Bahasa. Instrumen dalam Bahasa Indonesia ini sudah valid berdasarkan penelitian dari (Rangka et al., 2018). setelah terkumpul data kemudian diolah dengan tahapan direduksi, disajikan dan diverifikasi (Sugiono, 2013)

4. TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data yang telah dilaksanakan, maka hasil penelitian akan dipaparkan di bawah ini melalui *tabel*, gambar, dan deskripsi. *Tabel* di bawah ini merupakan hasil rekapitulasi *instrumen* yang telah dijumlahkan serta diberikan status kecenderungan tingkatan *Nomophobia* yang dialami oleh siswa SMAN 1 Pangalengan Kelas 10 tahun pelajaran 2019-2020. Secara rinci bisa dilihat pada gambar di bawah ini.



Sumber: Penelitian 2020

Gambar 4.1: Kecenderungan *Nomophobia* Yang Dialami Siswa

Dari data di atas dapat kita ketahui bahwa dari semua responden yang menggunakan telepon pintar teridentifikasi mengalami kecenderungan *Nomophobia*. Meski dengan tingkatan berbeda-beda, akan tetap semua siswa mengalami hal tersebut. Dari 117 responden yang menjadi sampel penelitian, hanya 6% atau 7 orang yang teridentifikasi mengalami *Nomophobia* ringan, 54 Orang atau 46% teridentifikasi mengalami *Nomophobia* sedang, dan 48% teridentifikasi mengalami *Nomophobia* berat sementara dari semua. Disamping itu dari 54 orang yang mengalami *Nomophobia* sedang, 14 orang di antaranya memiliki nilai test instrumen berada pada 90 ke atas artinya masih berpotensi mengalami kenaikan sekitar 16%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tentang kecenderungan rasa cemas siswa pada saat jauh dari telepon atau dikenal dengan istilah *Nomophobia*. Sebagai

mana diketahui dari hasil angket terbuka yang diberikan bahwa siswa menggunakan telepon pintarnya untuk berbagai kebutuhan seperti halnya untuk berkomunikasi, sarana hiburan, aktualisasi diri, ekspresi diri, menambah penghasilan, mencari informasi, media pembelajaran dan yang lainnya. Pantas saja jika (Marsal & Hidayati, 2017) mengatakan bahwa telepon pintar bisa menjadi kebutuhan dasar untuk saat ini.

Pemakaian telepon pintar di kalangan siswa SMAN Pangalengan cukup tinggi. Hal tersebut dapat terlihat dari sebagian besar siswa yang menggunakan telepon genggam setiap ada kesempatan, bahkan hal terakhir yang dilihat sebelum itu adalah telepon genggam dan dilihat pertama kali setelah bangun tidur adalah telepon genggam juga. Dari data yang diperoleh sebesar 65% siswa membawa telepon genggam kemanapun hal tersebut mereka lakukan semata-mata untuk membuat hatinya tenang karena 67% responden menyebutkan hatinya tidak tenang saat berjauhan dengan atau ketinggalan telepon genggam.

Hal menarik lainnya adalah sebagian besar responden atau sebanyak 89% menyebutkan bahwa mereka takut ada hal penting jika telepon genggam mereka mati sementara pada saat ditanyakan apakah setiap harinya ada kabar sangat penting dan mendesak 99% jawabannya tidak. Disanalah letak ketergantungan terhadap ponsel dimana ponsel digunakan sebagai media penghilang kebosanan (Roberts, Pullig, & Manolis, 2015) hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa 74% responden menggunakan telepon genggam sebagai sumber kebahagiaan. Dari berbagai dampak yang disebabkan telepon pintar salah satunya bisa menciptakan kebahagiaan bagi para penggunaannya. Hal tersebut sesuai penelitian dari (Howells, Ivtzan, & Eiroa-Orosa, 2016), (Satici & Deniz, 2020), (Hughes & Burke, 2018).

Nomophobia dianggap sebagai fobia zaman modern yang diperkenalkan ke kehidupan kita sebagai produk sampingan dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi dan komunikasi seluler, terutama telepon pintar (Shankar, Singh, & Jangir, 2018). Seseorang mengalami teridentifikasi mengalami *Nomophobia* manakala terjadi kecemasan dalam dirinya baik pada saat berjauhan dengan telepon genggam, telepon mati, atau telepon tidak terkoneksi internet. *Nomophobia* dapat dilihat sebagai “ketakutan tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel (Lin, Griffiths, & Pakpour, 2018).

Kecenderungan *Nomophobia* yang terjadi pada siswa-siswi SMAN 1 Pangalengan khususnya pada kelas 10 tahun pelajaran 2019-2020 bukanlah merupakan fenomena yang baru melainkan sebuah fenomena yang tengah terjadi di berbagai belahan dunia hal tersebut berdasarkan beberapa penelitian tentang kecenderungan *Nomophobia* (Godart, 2020; Gurbuz & Ozkan, 2020; Kanmani, U, & R, 2017; Kims, View, & Kar, 2017; Permatasari, Yusmansyah, & Widiastuti, 2019; Rodríguez-García, Belmonte, & Moreno-Guerrero, 2020; Yildirim, 2014).

Nomophobia kebanyakan terjadi pada kalangan muda. Bukan berarti kalangan orang tua tidak akan mengalami *Nomophobia* akan tetapi hal tersebut berdasarkan intensitas penggunaan telepon genggam dimana kalangan muda lebih banyak

menggunakan dibandingkan kalangan orang tua. Hal tersebut terjadi karena orang di kalangan usia muda lebih banyak menggunakan aplikasi di dalam telepon pintar dengan koneksi internet, hal tersebut sesuai data Menurut (APJII) Pengguna internet terbesar didominasi oleh kalangan muda dengan usia 13-34 tahun sebesar 66.2% (databoks & katadata, 2018).

Jelas memang, untuk saat ini kecenderungan untuk membawa telepon genggam kemanapun sangat terlihat khususnya pada kalangan muda (Yildirim et al., 2016) mengatakan bahwa kalangan muda akan lebih ketakutan pada saat habis baterai dibandingkan orang dewasa tua. Hal tersebut menunjukkan bahwa kalangan muda dan remaja lebih cemas saat telepon genggamnya tidak bisa digunakan baik kehabisan batere ataupun tidak terkoneksi internet.

Dari instrumen NMP-Q yang di bagikan sebagian besar responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tidak dapat berkomunikasi dan tidak mendapatkan koneksi menjadi dimensi yang paling besar sebagai penyebab kecemasan yang menyebabkan kecenderungan Nomophobia di kalangan siswa, hal tersebut terjadi karena anak muda lebih cenderung menggunakan media sosial dan program pesan online untuk tetap berhubungan dengan keluarga dan teman mereka (Gezgin, 2017) Meski penelitian Francisco, R., Crespo, C., (2012) menyebutkan bahwa penggunaan telepon genggam berlebih bisa mengurangi intensitas waktu bersama keluarga (Gutiérrez-Puertas et al., 2019).

5. PENUTUP

Berdasarkan data-data yang telah didapat dan diolah, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMAN 1 Pangalengan Kabupaten Badung Khususnya Kelas 10 tahun pelajaran 2019-2020 telah teridentifikasi mengalami sindrom Nomophobia. Dimensi paling tinggi berada pada ketakutan berlebih akan ketidakmampuan berkomunikasi baik dengan teman ataupun keluarga jika telepon genggam yang dimilikinya ketinggalan, habis daya, atau untun tidak terkoneksi Internet. Kondisi tersebut menyebabkan kecemasan dan gangguan konsentrasi pada siswa sehingga memerlukan penanganan agar siswa bisa memiliki kontrol emosi lebih baik pada saat tidak dapat menggunakan telepon genggam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif Dengan Nomophobia Pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188–196. Diambil dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/690>
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia.

- Advanced Science Letters*, 23(8), 7610–7613.
<https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- Arpaci, I. (2019). Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35(1), 96–106.
<https://doi.org/10.1177/0266666917730119>
- databoks, & katadata. (2018). Pengguna Internet Menurut Kelompok Umur. Diambil 27 Agustus 2020, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/12/08/umur-35-44-dominasi-pengguna-internet-indonesia>
- databoks, & katadata. (2019). Pengguna Telepon Genggam di Indonesia 2016-2019. Diambil 28 Agustus 2020, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/08/08/pengguna-smartphone-di-indonesia-2016-2019>
- 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/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2020). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.3569>
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring The Influence Of The Patterns Of Mobile Internet Use On University Students Nomofobia Levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 29–53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.572344>
- Godart, E. (2020). Nomophobia. *Psychologie Clinique*, (49), 49–58.
<https://doi.org/10.1051/psyc/202049049>
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is Your Level of Nomophobia? An Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822.
<https://doi.org/10.1007/s10597-019-00541-2>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34(March 2018), 79–84.
<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Howells, A., Ivtzan, I., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the ‘app’ in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163–185.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9589-1>
- Hughes, N., & Burke, J. (2018). Sleeping with the frenemy: How restricting ‘bedroom use’ of smartphones impacts happiness and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 85, 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.047>
- J. Moleong, L. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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. Diambil dari <http://www.ijip.in>
- Kims, S. K., View, O., & Kar, S. (2017). Prevalence of nomophobia among Medical students in a private college. 6(September), 4–10.

- Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>
- Marsal, A., & Hidayati, F. (2017). Pengaruh Smartphone Terhadap Pola Interaksi Sosial Pada Anak Balita Di Lingkungan Keluarga Pegawai Uin Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Ilmiah Rekayasa dan Manajemen Sistem Informasi*, 3(1), 78–84. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/rmsi.v3i1.3529>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Permatasari, I., Yuscansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Rangka, I. B., Prasetyaningtyas, W. E., Ifdil, I., Ardi, Z., Suranata, K., Winingsih, E., ... Wijaya, R. S. (2018). Measuring psychometric properties of the Indonesian version of the NoMoPhobia Questionnaire (NMPQ): Insight from Rasch measurement tool. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012127>
- Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79(October 2017), 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.049>
- Rodríguez-García, A. M., Belmonte, J. L., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Satici, B., & Deniz, M. E. (2020). Modeling Emotion Regulation and Subjective Happiness: Smartphone Addiction as a Mediator. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.20035>
- Shankar, V., Singh, K., & Jangir, M. (2018). NOMOPHOBIA : Detection and Analysis of Smartphone Addiction in Indian Perspective. *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(14), 11593–11599. Diambil dari <http://www.ripublication.com>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- Spear King, A. L., Guedes, E., Neto, J. P., Guimaraes, F., & Nardi, A. E. (2017).

- Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 08(04), 4–9. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000339>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, T., Fadli, R. P., Ardi, Z., Afdal, A., Refnadi, R., Putra, A. Y., ... Rangka, I. B. (2018). Adaptation and validation of the smartphone addiction: A Rasch perspective. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012096>
- Yasan Ak, N., & Yildirim, S. (2018). Nomophobia Among Undergraduate Students and Its Link To Mobile Learning. *EDULEARN18 Proceedings*, 1(July), 3018–3025. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2018.0794>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345–351. <https://doi.org/10.24953/turkjp.2019.03.005>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Diambil dari <http://lib.dr.iastate.edu/etd>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/0266666915599025>