



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 3408-3418

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Bukittinggi

Magdalena Susyanti M^{1✉}, Rida Yanna Primanita²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Universitas Negeri Padang

Email: Magdalenasusyanti829@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkatan nomophobia dan tingkatan *self-esteem* serta untuk melihat hubungan *self-esteem* dengan nomophobia mahasiswa di Bukittinggi. Penelitian ini menerapkan metodekuantitatif korelasional. Data diperoleh dari 205 mahasiswa menggunakan metode *incidental sampling*. Analisis dilakukan korelasi *product moment* menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 25*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dan nomophobia (nilai signifikansi = 0,119 > 0,05), Tingkatan nomophobia dan *self-esteem* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa di bukittinggi memiliki ketakutan, perasaan cemas dan gugup ketika tidak terkoneksi dengan *smartphone* mereka namun tidak berhubungan dengan penerimaan dan penghargaan diri yang mereka miliki. Penelitian ini juga menemukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nomophobia pada mahasiswa laki-laki (23 orang) dan perempuan (55 orang) sama-sama berada pada kategori sedang serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam mengevaluasi diri secara positif maupun negatif yakni mahasiswa laki-laki (39 orang) dan perempuan (57 orang) juga berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Nomophobia, Self-esteem, Mahasiswa*

Abstract

This study aims to describe the levels of nomophobia and self-esteem, as well as to examine the relationship between self-esteem and nomophobia, with gender as a mediating variable among students in Bukittinggi. The study adopts a quantitative method. Data were obtained from 205 students using incidental sampling. Analysis was conducted using product moment with IBM SPSS Statistics 25. The results of the analysis showed that there was no relationship between self-esteem and nomophobia (significance value = 0.119 > 0.05), The level of nomophobia and self-esteem in this study was in the moderate category, meaning that students in bukittinggi have fears, feelings of anxiety and nervousness when not connected to their smartphones but not related to the acceptance and self-esteem they have. This study also found that there was no significant difference between nomophobia in male (23 people) and female students (55 people) both in the moderate category and there was no significant difference in evaluating themselves positively or negatively, namely male (39 people) and female students (57 people) were also in the moderate category.

Keywords: *Nomophobia, Self-esteem, College Students*

PENDAHULUAN

komunikasi modern saat ini di tunjang dengan kecanggihan teknologi yakni *smartphone*. *Smartphone* sudah melekat pada masyarakat modern dengan berbagai aplikasi dan fitur-fitur yang disajikan. Menurut *Survey We Are Social 2022* terdapat 370,1 Juta perangkat mobile yang terhubung (naik 3,6% atau sekitar 25 juta populasi dari tahun 2021). Sementara itu, *smartphone* juga mendukung aktivitas *online* seperti *games online*, *chatting*, mengirim *email*, mendengarkan musik, mengunduh materi tertentu, memperbarui status, mengomentari status orang lain, mencari informasi dan melakukan transaksi bisnis *online* (Selviana, 2018).

Zahra dan Hatta (2021) menyatakan gawai atau *smartphone* merupakan suatu anugerah untuk memudahkan manusia dalam beraktivitas, namun penggunaan pada hal tersebut juga perlu dibatasi, sebab memberikan dampak negatif bagi penggunanya baik dari segi kesehatan dan kedisiplinan. Dampak negatif *smartphone* sendiri dapat menyebabkan tidak adanya komunikasi tatap muka, kurangnya kesadaran dan perhatian pada lingkungan, kurangnya konsentrasi dan dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* dan dapat memicu hadirnya nomophobia (Effendi & Widiastuti, 2014).

Nomophobia dianggap sebagai fobia zaman kini dan hasil interaksi antara individu dengan teknologi baru. Istilah nomophobia merujuk pada simptom atau perilaku yang berhubungan dengan *smartphone*. Nomophobia telah menjadi masalah kesehatan mental di abad gitalisasi saat ini yang dicirikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang irasional ketika tidak dapat terkoneksi dengan mobile phone, takut ketinggalan informasi, atau

terputusnya komunikasi secara virtual. (Jahagirdar, Rama, Soppari & Kumar, 2021). Dalam definisi lain nomophobia dianggap sebagai fobia situasional terkait rasa takut dengan dan *agoraphobia* jika tidak terkoneksi dengan *smartphonanya*, sehingga tidak dapat menerima bantuan segera (King, Silva, Valença, Machado, Sancassiani, Nardi, 2014).

Individu dengan nomophobia selalu merasa nyaman ketika menggunakan fitur-fitur yang tersedia pada *smartphone*. Menurut Yildirim (2014) menyatakan bahwa nomophobia ini bukanlah kecanduan *smartphone*. Nomophobia cenderung muncul akibat individu selama menggunakan *smartphone* mengikuti perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Nomophobia merupakan rasa takut, cemas dan tidak nyaman berada di luar kontak telepon genggam. Nomophobia memiliki dampak yang buruk bagi penderitanya yakni stress, kurang fokus, antisosial dan insomnia. Dampak negatif nomophobia dapat mempengaruhi kepribadian, harga diri akademis, stres, kinerja, dan masalah kesehatan fisik dan mental lainnya (Rodríguez-García et al., 2020), mendorong munculnya kesepian, penurunan tingkat kebahagiaan, dan masalah harga diri dan nomophobia juga berkorelasi dengan depresi, *anger*, *anxiety*, *aggressiveness*, *stress*, *nervousness*, *panic disorder* dan sebagainya (Safaria, Saputra & Arini, 2022).

Pada era industri saat ini nomophobia merupakan sebuah fenomena yang terjadi di seluruh dunia salah satunya Indonesia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *SecurEnvoy* 2012 terhadap 1000 orang membuktikan bahwa 66% mengalami nomophobia, dengan persentase perempuan 70% dan laki-laki 61% berbeda dari penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa pria lebih rawan terhadap nomophobia daripada wanita, laki-laki 58% dan perempuan 48%. Hasil penelitian berbeda menunjukkan bahwa 25% pelajar menunjukkan gejala nomophobia (Kemendikbud, 2019). Penelitian sebelumnya Yovita (2022) menyebutkan 58,4% remaja dikota padang mengalami nomophobia tingkat sedang.

Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa individu berusia 18 - 24 tahun adalah yang paling rawan terhadap nomophobia, dengan 77% dari mereka teridentifikasi sebagai nomophobia (Safaria, et al, 2022). Penelitian Putri (2019) menjelaskan bahwa rata-rata tertinggi mahasiswa mengalami nomophobia berada pada berusia 19 tahun. Menurut Lee (2014) berusia 18-24 tahun merupakan kalangan mahasiswa. Usia mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa atau *emerging adulthood* (Santrock, 2011). Fase *emerging adulthood* merupakan fase dimana individu memiliki karakteristik yang tidak stabil dalam pengembangan emosional dan kognitif, hubungan interpersonal serta pengelolaan kebutuhan hidup. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam masa perkembangannya cenderung menjadi pengguna *smartphone* untuk kegiatan online agar mengembangkan dan memperkuat jaringan sosial media mereka agar mengatasi kesulitan tersebut (Smahel

dalam Soliha, 2015). Dalam Gajah Mada Journal of Psychology, membuktikan dari 513 mahasiswa, hasilnya 39,4% mengalami nomophobia berat (Fahira, Amna, Mawarpury, & Faradina, 2021).

Kota Bukittinggi merupakan kota Pendidikan dengan jumlah mahasiswa lebih dari 10.000 mahasiswa. Berdasarkan survei dan wawancara yang peneliti lakukan, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami rasa tidak nyaman jika lupa membawa *smartphone* keluar rumah (79%), merasa cemas saat kehabisan baterai (64,2%), merasa gugup dan cemas ketika tidak ada sinyal (64,2%), merasa gugup dan cemas perihal kehilangan *smartphone* atau tidak bertempat didekatnya (77,8%), tidur dengan *smartphone* di tempat tidur (70,4%), sering melihat layar *smartphone* memastikan pesan atau panggilan (59,3%), membawa *charger & power bank* saat bepergian (50%), merasa cemas dan gugup ketidakmampuan mengakses informasi dan terhubung dengan berita-berita terbaru (75%), dan lainnya merasa panik saat kehabisan pulsa atau paket internet serta mudah marah ketika tidak bisa menggunakan fitur-fitur pada *smartphone*. Hal ini sejalan dengan pendapat Bragazzi dan Puente (2014) yang menyatakan menjelaskan individu dengan nomophobia cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan, memiliki *smartphone* lebih satu, dan membawa *charger* setiap waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi nomophobia adalah *self-esteem*. Harga diri adalah evaluasi diri secara positif dan negatif untuk untuk mempersepsikan dirinya sendiri di dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan harga diri yang tinggi perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia. Ketika harga diri rendah cenderung tidak aktif, canggung, muncul perasaan dan sikap inferior, bergantung pada orang lain, tidak berani mengambil resiko, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup lemah, dan rendah diri dalam bergaul.

Penelitian terdahulu dalam Farhan dan Rosydah (2021), Mulyana dan Afriani (2017) menyatakan ada hubungan negatif antara *self-esteem* dengan kecenderungan nomophobia penelitian lain menyebutkan Wulandari (2018) mengatakan bahwa terdapat harga diri rendah dan kecanduan internet tinggi mengakibatkan kecenderungan nomophobia. Berdasarkan paparan di atas maka peneliti akan meneliti terkait hubungan antara *self-esteem* dengan nomophobia pada mahasiswa di bukittinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Obyek/subjek dalam wilayah generalisasi dengan karakteristik dan kualitas yang dapat diukur dan diteliti disebut populasi (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Kota Bukittinggi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *incidental sampling*. *incidental sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan ketidaksengajaan, adalah siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Subjek dalam penelitian ini adalah 205 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yang sudah dimodifikasi oleh Magdalena (2020) dari *self-esteem* (azwar, 2012) dan *nomophobia* (Safaria, *et, al*, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data yang dilakukan normal atau tidak dengan menggunakan *one-sample kolmogorov smirnov*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika *Morte carlo. Sig. (2-tailed)* > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data penelitian bersifat normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Penelitian

| Variabel | Mean | SD | Morte Carlo. Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|-------------|-------|-------|------------------------------|------------|
| Nomophobia | 85,48 | 32,36 | 0,862 | Normal |
| Self-esteem | 15,38 | 4,91 | 0,332 | Normal |

B. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai Deviasi dari Linearitas > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat linear. Hasil pemeriksaan linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari deviasi dari linearitas adalah 0,545 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang linear.

C. Uji Homogen

Uji homogenitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah variasi antara populasi memiliki kesamaan atau perbedaan. Tujuan uji ini adalah untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang diamati dalam uji statistik parametrik, seperti uji t, anova, dan anacova, disebabkan oleh variasi antara kelompok, bukan di dalam kelompok itu sendiri (Usmadi, 2020). Berdasarkan hasil uji homogenitas varian dari output SPSS, nilai signifikansi (*Sig*) adalah 0,392, yang

melebihi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi dalam populasi variabel nomophobia dan *self-esteem* bersifat homogen. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang teramati dalam uji statistik ini terjadi karena variasi antara kelompok, bukan di dalam kelompok itu sendiri.

D. Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Teknik *Product moment* dari Karl Pearson yang dianalisis menggunakan *SPSS 25.0 for windows*. Hasil dari uji korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

| Correlations | | | |
|--------------|---------------------|------------|-------------|
| | | Nomophobia | Self-esteem |
| Nomophobia | Pearson Correlation | 1 | -.109 |
| | Sig. (2-tailed) | | .119 |
| | N | 205 | 205 |
| Self-esteem | Pearson Correlation | -.109 | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .119 | |
| | N | 205 | 205 |

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *self-esteem* dengan nomophobia pada Mahasiswa di Bukittinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan nomophobia. Dengan nilai *pearson correlation* berada pada 0,11 yaitu $r = -0,109$, sehingga berada pada tingkatan hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi negatif. Arah korelasi negatif berarti jika *self-esteem* pada mahasiswa semakin tinggi maka nomophobia yang di alami karyawan akan semakin rendah dan begitu sebaliknya jika *self-esteem* pada mahasiswa semakin rendah maka semakin tinggi nomophobia yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Indira, Febiola & Nasution (2023), Mayang sari & Ariana (2015) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-esteem* dengan nomophobia pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Galileo, Amalia & Asiyah, 2023 menyebutkan bahwa ketidakstabilan *self-esteem* individu pada mahasiswa dapat mempengaruhi hubungan terhadap nomophobia.

Berdasarkan uraian diatas, melalui penelitian ini dapat dibuktikan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan nomophobia. Namun pada penelitian ini tidak

ditemukan hubungan yang signifikan karena kedua variabel memiliki tingkat korelasi yang lemah, sehingga H_0 diterima. Sumbangan efektif dari variabel *self-esteem* terhadap nomophobia pada mahasiswa sebesar 0,012, hal ini menunjukkan bahwa adanya *self-esteem* pada mahasiswa, maka nomophobia pada mahasiswa menurun sebesar 1,2%, sedangkan sisanya sebesar 98,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan, situasional dan sosial ekonomi (Galileo *et al* (2023)).

Kategorisasi nomophobia pada mahasiswa di Bukittinggi dalam penelitian ini umumnya berada pada kategori sedang, kemudian diikuti oleh kategori tinggi dan sangat tinggi. Meskipun pada beberapa subjek memiliki nomophobia yang rendah. Yang artinya mahasiswa dalam penelitian ini cenderung cemas ketika tidak bisa mengakses sosial media, kehabisan kuota internet atau pulsa, gugup ketika tidak dapat mengikuti perkembangan media social dan jaringan online yang dimiliki, kehilangan jaringan, tidak nyaman jika tidak bias mengakses berita terkini serta mahasiswa cemas jika tidak bias segera memeriksa notifikasi pada *smartphone* mereka. Kategori *self-esteem* pada penelitian ini juga berada pada kategori sedang dimana mahasiswa di bukittinggi cenderung mampu menghargai dirinya seperti menghargai orang lain, mempercayai dirinya mampu dan berharga serta merasa bangga dengan dirinya.

Berdasarkan paparan uji analisis, tidak terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan nomophobia pada mahasiswa di bukittinggi. Hal tersebut sedikit berbeda dari kebanyakan penelitian terdahulu yang menyatakan terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan nomophobia. Tentunya terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi nomophobia yaitu kontrol diri, kesepian, regulasi emosi, depresi, stress, kecemasan, insomnia dan sebagainya. Indria, *et al*, (2023) juga menyebutkan terdapat variabel independen yang berkontribusi terhadap nomophobia, seperti kesepian, rasa malu, kebosanan di waktu luang dan pengendalian diri.

Adanya hubungan yang tidak signifikan antara *self-esteem* dengan nomophobia adalah Mahasiswa di Bukittinggi memiliki skor *self-esteem* pada kategori sedang. Hal ini berbeda dengan apa yang dikatakan oleh Bianchi & Philips bahwa harga diri dapat memprediksi penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Hal ini juga bertentangan dengan pendapat Joinson, 2004 yang menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung menggunakan perangkat untuk berkomunikasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self-esteem* dan nomophobia dengan jenis kelamin sebagai mediator pada mahasiswa di bukittinggi, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Nomophobia dan *Self-esteem* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di bukittinggi umumnya berada pada kategori sedang; Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan nomophobia pada mahasiswa di bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Humaira, S. (2021). *Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan nomophobia Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Ariadi, R., Malelak, M. I., & Astuti, D. (2015). Analisa Hubungan Financial Literacy dan Demografi Dengan Investasi, Saving dan Konsumsi. *Finesta*, 3(1), 7–12.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International journal of human-computer studies*, 53(4), 537-550.
- Asri Wulandari, W. U. L. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Aurelia, C., & Ningsih, Y. T. (2021). Nomophobia dan Kepribadian Siswa SMA. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 52-59.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2020). Persentase Penduduk Berumur 5 Tahun ke Atas yang Menggunakan Telepon Seluler (HP) dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Barat (Persen), 2018-2020. Diakses pada 2 Mei 2023 dari <https://sumbar.bps.go.id/indicator/2/319/1/persentase-penduduk-berumur-5-tahun-ke-atas-yang-menggunakan-telepon-seluler-hp-dalam-3-bulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-sumatera-barat.html>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research. Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- 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.
- Citra, A. F., & Widyarani, M. N. (2017). Pelatihan Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 91-103.
- Data Indonesia. 3 Februari 2023. Pengguna Internet di Indonesia Sentuh 212 Juta pada 2023. Diakses Pada 2 Mei 2023 dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-internet-di-indonesia-sentuh-212-juta-pada-2023>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Gajah Mada (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.
- Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6-11.
- Hidayatullah, A. (2020). Perbedaan kecenderungan perilaku nomophobia ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa uin ar-raniry banda aceh (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Indira, L., Febiola, PV, & Nasution, SM (2023). Harga Diri dan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa. *Analisis: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15 (1), 1-10.
- Inforiau. (18 Juni 2023). Jumlah Pengguna Internet di Sumbar Salah satu yang tertinggi di Indonesia. Diakses pada 7 Juli 2023 dari <https://www.inforiau.co/news/read/jumlah-pengguna-internet-di-3437353533> .
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to face communication. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 472-478.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, RS (2017). Nomophobia –Wawasan tentang aspek psikologisnya di India. *Jurnal Internasional Psikologi India*, 4 (2), 5-15.
- Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). *Nomophobia* pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 20-31.
- King, L. (2010). *The science of psychology: An appreciative view*. McGraw-Hill.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 2014, 10, 28-35.
- Kompas.com. 13 Februari 2023. Pengguna Internet di Indonesia Tembus 212,9 Juta di Awal

2023 Diakses pada 2 Mei 2023 dari <https://tekno.kompas.com/read/2023/02/13/19300087/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-212-9-juta-di-awal-2023>

- Kulsum, U., & Jauhar, M. (2014). Pengantar psikologi sosial. *Jakarta: Prestasi Pustaka*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, *8*(9), 3528-3552.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *Smartphone* Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PloSONE*, *8* (12), 1-7, DOI: 10.1371/journal.pone.0083558
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. 4th Edition. New York: Springer Publishing Company.
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2017). Hubungan antara *self-esteem* dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, *5*(2), 102-114.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik deskriptif. *Hikmah*, *14*(1), 49-55.
- Nugraha, A. C. W., Abdillah, R., & Oktavianingsih, R. (2022). Kesepian dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *8*(21), 584-590.
- Nur, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan solusi*. Jakarta: Kencana.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self-esteem* pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, *3*(03), 52-59.
- Pamungkas, T. B. (2021). Kecendrungan *Nomophobia* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja di Kota Bukittinggi. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, *5*(1), 90-99.
- Pangerty, G. (2014). *Pentingnya Komunikasi bagi seorang Sekretaris*. (Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta).
- Park, N. & Lee, H. (2014). *Nature of Youth Smartphone Addiction*. Korea: Konkuk University.
- Pitaloka, A. R. A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri dan Nomophobia Pada Mahasiswa*. (Skripsi. Universitas Islam Indonesia).
- Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *nomophobia* dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, *5* (1), 38-47.
- Pratama, AP, & Listiani, E. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Mahasiswa. *Prosiding Manajemen Komunikasi*, *7*(2), 305-307.

- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self-control dengan kecenderungan Nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa*. (Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya)
- Refnadi, R. (2018). Konsep *self-esteem* serta implikasinya pada siswa. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Safaria, T., Saputra, N. E., & Arini, D. P. (2022). *Nomophobia: riset teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: UAD Press.
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434-440.
- Santrock, J.W. (2011). *Child Development (Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, R. P., Andayani, T. R., & Masykur, A. M. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 11-25.
- Sezer, B., & Çiftçi Atılğan, B. Ü. R. G. E. (2019). Akıllı telefon kullanımının karanlık tarafı (Nomofobi): Endişelenmemize gerek var mı? *Tıp Eğitimi Dünyası*, 18(54), 30-43
- Sprecher, S., Brooks, J. E., & Avogo, W. (2013). Self-esteem among young adults: Differences and similarities based on gender, race, and cohort (1990–2012). *Sex roles*, 69(5), 264-275.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 51-61.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).
- Uys, W., Mia, A., Jansen, G. J., Van der Schyff, H., Josias, M. A., Khusu, M., ... & Samsodien, Y. (2012). *Smartphone application usage amongst students at a South African University. IST-Africa Conference Proceedings*, 1-11
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian Psikologi Pendidikan*. UMM Press.
- Wulandari, R. (2018). *Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecanduan Internet dengan Nomophobia pada Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of Nomophobia: Developing and validating a*

questionnaire using mixed methods research (Doctoral dissertation, Iowa State University).

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of *Nomophobia*: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior, 49*, 130-137