

HUBUNGAN JENIS KELAMIN DAN HARGA DIRI DENGAN NOMOFobia PADA MAHASISWA**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND NOMOPHOBIA IN COLLEGE STUDENT**Humaidiyathul Fiqqriyah Nurhayati^{1*}, Niken Yuniar Sari¹, Arneliwati¹¹Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Riau, Indonesia**Abstrak***Article history**Received date: 14 Juni 2023**Revised date: 26 Juni 2023**Accepted date: 28 Juli 2023*

*Corresponding author:
Humaidiyathul Fiqqriyah
Nurhayati,
Fakultas Keperawatan
Universitas Riau, Kota
Pekanbaru, Indonesia,
humaifn@gmail.com

Nomophobia adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon genggam *smartphone*. Nomofobia yang terjadi pada mahasiswa keperawatan akibat mahasiswa sering kali tidak menyadari bahwa penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan jenis kelamin dan harga diri dengan fenomena nomofobia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 245 responden yang diambil berdasarkan metode stratified random sampling. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *rosenberg self esteem scale* dan *nomophobia questionnaire* (NMP-Q). Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan menggunakan metode *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05\%$. Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun (29%) dan berjenis kelamin perempuan (88,6%). Mayoritas responden memiliki memiliki nomofobia berat (62%) dan harga diri tinggi (88,2%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian nomofobia ($p = 0,000$), sedangkan harga diri tidak berhubungan dengan kejadian nomofobia ($p = 0,490$). Temuan ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengatasi tingkat nomofobia berat yang dialami mahasiswa dan sekaligus menganalisis faktor lainnya seperti durasi penggunaan *smartphone* yang kemungkinan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat nomofobia berat yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Harga diri, mahasiswa, nomofobia, *smartphone***Abstract**

Nomophobia is a discomfort, anxiety, fear, or sadness caused by an inability to use a smartphone. Nomophobia occurring among nursing students often arises because students do not realize that smartphone use can cause disturbances. This study aimed to identify the relationship between gender and self-esteem with the nomophobia phenomenon in students of the Faculty of Nursing at Riau University. This research was a quantitative type with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The study sample comprised 245 respondents selected using the stratified random sampling method. The instruments in this study used the Rosenberg Self Esteem Scale and Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). The analysis used was bivariate analysis using the Chi-Square method with $\alpha = 0.05\%$. The study found that the majority of respondents were 19 years old (29%) and female (88.6%). The majority of respondents had severe nomophobia (62%) and high self-esteem (88.2%). Chi-Square test results showed a relationship between gender and the occurrence of nomophobia ($p = 0.000$), while self-esteem was not related to the occurrence of nomophobia ($p = 0.490$). These findings recommend that future researchers address the high level of nomophobia experienced by students and also analyze other factors such as the duration of smartphone usage, which could be a factor influencing the high level of

nomophobia experienced by students.

Keywords: Self-esteem, student, nomophobia, smartphone

PENDAHULUAN

Secara global, pertumbuhan pengguna *smartphone* di dunia pada tahun 2021 dari hasil survei *Stock Apps* mencapai 67%. Angka ini menggambarkan lebih dari separuh populasi dunia atau sekitar 5,3 miliar penduduk menggunakan *smartphone*. Indonesia berada pada peringkat ke-4 di dunia setelah Cina, India, dan Amerika dalam persentase penggunaan *smartphone* (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022). Mahasiswa merupakan setiap orang yang mempelajari ilmu pengetahuan di perguruan tinggi untuk meningkatkan kecerdasannya baik dalam berpikir maupun bertindak dan selalu berusaha untuk memaksimalkan potensi dirinya agar siap berperan di masa depan (Pristanti, 2021). Waktu yang dihabiskan mahasiswa lebih banyak digunakan untuk bermain *game* dan membuka sosial media seperti *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, dan sebagainya bahkan saat mengikuti kuliah atau pada saat yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas (Jamun & Ntelok, 2022). Kondisi psikologis ketika seseorang takut terlepas dari konektivitas *smartphone* dikenal dengan istilah Nomofobia (Godart, 2020).

Nomofobia merupakan kecemasan akibat tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* (Bajaj, Maheshwari, & Maheshwari, 2020). Nomofobia adalah ketakutan zaman modern yang membentuk gejala atau perilaku yang berkaitan dengan *agoraphobia* seperti ketakutan menjadi sakit dan tidak mendapatkan pertolongan secara cepat. Ketakutan ini hadir akibat hubungan orang dengan *smartphone*, komputer dan teknologi lainnya yang mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial seseorang (Hidayati, Widiyanti, & Nurliyanawati, 2021). Nomofobia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jenis kelamin, usia, kebiasaan penggunaan *smartphone*, tipe kepribadian ekstraversi, tipe kepribadian neurotisme, serta harga diri (Sari, Ildil, & Yendi, 2020). Harga diri adalah komponen evaluatif tentang diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Maslow mengungkapkan bahwa kepuasan kebutuhan harga diri menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia (Khairunniza, Adriansyah, & Putri, 2021). Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri yang tak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul (Farhan & Rosyidah, 2021).

Harga diri salah satu bagian dalam konsep diri, dimana hal tersebut berisi penilaian diri seseorang atas sikap yang ditunjukkan orang lain padanya. Ketika harga diri dipenuhi, perasaan dan sikap seperti percaya diri dan perasaan sebagai individu yang berguna muncul. Sebaliknya, ketika kebutuhan harga diri tidak dipenuhi, perasaan dan sikap seperti rendah diri seperti, suka menyendiri, tidak ingin terlibat kegiatan, tidak memiliki motivasi, dan tidak ingin bergaul dengan lingkungan sosial muncul dalam pribadi tersebut (Farhan & Rosyidah, 2021). Mahasiswa yang merasa tidak penting karena tidak diterima oleh lingkungan biasanya terlihat diam. Karena itu, mereka akan mencari kesenangan secara mandiri, salah satu cara yang mungkin dilakukan adalah dengan menikmati penggunaan *smartphone* (Fadhilah, Hayati, & Bashori, 2021).

Aulyah & Isrofin, (2021) mengungkapkan Individu dengan harga diri rendah tidak suka bergaul, apatis, optimis dan kurang percaya diri untuk bisa mengekspresikan diri. Mereka menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan akan aspek penerimaan dan penghargaan diri melalui media yang tidak tersedia secara luring, sehingga mereka tidak lepas dari *smartphone* yang membuat mereka mengalami nomofobia. Lain hal nya dengan orang yang mempunyai harga diri tinggi dimana dia lebih menikmati lingkungan pergaulan sosialnya dan menggunakan *smartphone* saat diperlukan. karena itu mereka tidak memiliki nomofobia yang tinggi.

Sebaliknya, perbedaan hasil studi didapatkan oleh Heriyani & Afrilia, (2021) dimana harga diri seseorang tidak berpengaruh terhadap tingkat nomofobia yang dialami mahasiswa tetapi dipengaruhi oleh kecemasan akibat tidak dapat memperbarui status pada sosial media mereka. Dimana semakin tinggi durasi penggunaan sosial media, maka semakin tinggi tingkat nomofobia yang dialami oleh seseorang. Penelitian oleh Prautami & Halimah (2020) mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami harga diri tinggi namun memiliki nomofobia yang tinggi pula.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada April 2023 kepada 15 mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan menggunakan kuesioner NMP-Q melalui google form, didapatkan hasil bahwa 15 mahasiswa (100%) mengalami nomofobia dengan tingkatan yang beragam. Sebanyak 12 mahasiswa (80%) mengalami nomofobia berat dan 3 mahasiswa dengan nomofobia sedang (20%). Penyebab tingginya tingkat nomofobia pada mahasiswa dikarenakan perasaan takut tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut kehilangan konektivitas dengan *smartphone*, serta takut tidak mendapatkan informasi jika tidak mengakses *smartphone* mereka. Mahasiswa juga menggunakan *smartphone* dengan durasi terbanyak sebesar 6-12 jam per hari. Sedangkan dampak yang dirasakan akibat penggunaan *smartphone* dengan indikator jawaban, kelelahan mata (61,5%), kurang konsentrasi dalam beraktivitas (46,2%), serta insomnia (53,8%) merupakan pilihan jawaban tertinggi yang dipilih oleh mahasiswa. Fenomena ini menggambarkan adanya kejadian nomofobia karena sejalan dengan teori Bragazzi & Puente mengenai ciri-ciri seseorang yang mengalami nomofobia yaitu

menggunakan *smartphone* terus menerus, merasa cemas dan takut saat tidak menggunakan, memastikan selalu aktif, dan selalu melihat notifikasi (Rahayuningrum & Sary, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dan harga diri dengan nomofobia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada tanggal 6-11 Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif prodi Keperawatan angkatan FKp UNRI yaitu berjumlah 646 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *stratified random sampling*. *Stratified random sampling merupakan teknik pengambilan sampel pada populasi yang bersifat heterogen serta terdapat strata pada populasi tersebut*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 245 mahasiswa. .

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang karakteristik responden (usia, jenis kelamin, gambaran harga diri dan gambaran nomofobia). Kuesioner penelitian yang digunakan yaitu kuesioner *NPM-Q*. Instrumen nomofobia ini dirancang untuk mengetahui tingkat nomofobia yang dialami oleh seseorang yang terdiri dari 20 item pertanyaan. Pertanyaan ini berisi empat dimensi nomofobia yaitu tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan hubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*) dan keluar dari zona nyaman (*giving up convenience*). Skala yang digunakan pada kuesioner yaitu, (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, (5) sangat sering. Semakin tinggi skor nomofobia yang dijawab oleh responden, maka semakin tinggi tingkat nomofobia yang dialami responden. *Rosenberg Self Esteem Scale* adalah alat ukur yang dipilih untuk menilai tingkat harga diri seseorang Kuesioner ini berisi 10 item pernyataan yang akan dijawab oleh responden. Pernyataan bersifat *favorable* (positif) terdiri dari 5 pertanyaan dan bersifat *unfavorable* (negatif) terdiri dari 5 pernyataan. Semua hasil dari nilai tersebut kemudian dikategorisasikan menurut interval data.

Analisis yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariate dengan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat keterangan layak etik dari Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 82/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2023. peneliti mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online* yang telah disusun dalam *google form*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

| No. | Karakteristik | n | % |
|-----|---------------|-----|------|
| 1. | Usia (tahun) | | |
| | 18 | 13 | 5,3 |
| | 19 | 71 | 29 |
| | 20 | 66 | 26,9 |
| | 21 | 60 | 24,5 |
| | 22 | 32 | 13,1 |
| | 23 | 3 | 1,2 |
| 2. | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-laki | 28 | 11,4 |
| | Perempuan | 217 | 88,6 |
| | Total | 245 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan responden terbanyak berusia 19 tahun dengan jumlah 71 orang (29%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 217 orang (88,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Nomofobia dan Harga Diri

| No. | Variabel | n | % |
|-----|------------|-----|------|
| 1. | Harga Diri | | |
| | Rendah | 29 | 11,8 |
| | Tinggi | 216 | 88,2 |
| 2. | Nomofobia | | |
| | Ringan | 9 | 3,7 |
| | Sedang | 84 | 34,3 |
| | Berat | 152 | 62 |
| | Total | 245 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan dari 245 responden yang terbanyak yaitu memiliki nomofobia berat yaitu sebanyak 152 responden (62%) dan memiliki harga diri tinggi yaitu sebanyak 216 responden (88,2%). Tabel 3 menunjukkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami nomofobia berat sebanyak orang 217 orang (63,6%). Sedangkan pada aspek harga diri, mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi mengalami nomofobia berat sebanyak orang 133 orang (61,6%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian nomofobia ($p = 0,000$), sedangkan harga diri tidak berhubungan dengan kejadian nomofobia ($p = 0,490$).

Tabel 3. Hubungan Jenis Kelamin dan Harga Diri dengan Nomofobia pada Mahasiswa

| Variabel Independen | Nomofobia | | | | | | Total | | Nilai p |
|---------------------|-----------|-----|--------|------|-------|------|-------|-----|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | |
| Jenis Kelamin | | | | | | | | | |
| Laki-laki | 2 | 7,1 | 12 | 42,9 | 14 | 50,0 | 28 | 100 | 0,000 |
| Perempuan | 7 | 3,2 | 71 | 33,2 | 138 | 63,6 | 217 | 100 | |
| Harga Diri | | | | | | | | | |
| Rendah | 2 | 6,9 | 8 | 27,6 | 19 | 65,5 | 29 | 100 | 0,490 |
| Tinggi | 7 | 3,2 | 76 | 35,2 | 133 | 61,6 | 216 | 100 | |

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan jenis kelamin dengan nomofobia yang terjadi pada mahasiswa. Perbedaan jenis kelamin memiliki kaitan dan dampak yang cukup besar dalam penggunaan teknologi. Laki-laki cenderung memiliki sikap positif terhadap teknologi. Alwafi, et al (2022) juga mengungkapkan bahwa laki-laki lebih berisiko mengalami nomofobia dibandingkan dengan perempuan. Penyebab utamanya adalah dalam hal mengadopsi teknologi baru di internet, laki-laki lebih cepat dalam mempelajari proses komunikasi, informasi, dan transaksi aplikasi yang baru diperkenalkan dibandingkan perempuan. Pada saat yang sama, fungsi utama perempuan menggunakan *smartphone* adalah untuk tetap berkomunikasi dan berhubungan dengan teman dan keluarga (Nissa'adah, Sary, & Afati, 2019). Perbedaan ini juga terlihat karena laki-laki biasanya menggunakan *smartphone* untuk keperluan pekerjaan dan hal penting lainnya, sedangkan perempuan menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan sosial, seperti mempertahankan hubungan sosial. Sosial media dan sistem berbelanja secara daring juga membuat banyak perempuan sangat tertarik untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone* (Sagita & Santika, 2020).

Fitriyani, Albertin, & Kusuma, (2020) menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat nomofobia yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Shankar, Singh, & Kumr Jangir, (2018) dimana perempuan lebih rentan mengalami nomofobia dikarenakan mereka mengungkapkan perasaan yang tidak nyaman dan cemas ketika *smartphone* mereka tidak terkoneksi internet atau tidak dapat menggunakan *smartphone* data dibutuhkan. Kebutuhan perempuan untuk terhubung dengan kelompok sosialnya mendorong mereka untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus.

Hasil penelitian menunjukan tidak terdapat hubungan harga diri dengan nomofobia pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian oleh Vagka, Gnardellis, & Lagiou (2023) juga menemukan tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan nomofobia pada *emerging adult* ($p \text{ value} = 0,764$). Penelitian ini sejalan dengan Heriyani & Afrilia (2021) dimana harga diri seseorang tidak berpengaruh terhadap tingkat nomofobia yang dialami mahasiswa tetapi dipengaruhi oleh kecemasan akibat tidak dapat memperbarui status pada sosial media mereka. Dimana semakin tinggi durasi penggunaan sosial media, maka semakin tinggi tingkat nomofobia yang dialami oleh seseorang. Hasil ini berbeda dengan penelitian oleh Farhan & Rosyidah (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara harga diri dengan kecendrungan nomofobia pada mahasiswa ($p \text{ value} = 0,000$).

Tingkat nomofobia berat yang terjadi pada mahasiswa dapat terjadi karena mahasiswa menjawab sering merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi keluarga dan teman-teman mereka. Kedua jawaban terbanyak ini merujuk pada dimensi nomofobia dalam aspek 'perasaan tidak bisa berkomunikasi' dan 'tidak dapat mengakses informasi'. Dimensi ini berhubungan dengan perasaan cemas ketika seseorang tiba-tiba tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain menggunakan *smartphone* dan perasaan cemas akibat tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi yang ia butuhkan. Berarti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami nomofobia memiliki perasaan cemas ketika berada jauh dari *smartphone*. Semakin sering *smartphone* mendampingi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphone*. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019).

Tidak ditemukannya hubungan antara harga diri dengan nomofobia pada penelitian ini dikarenakan mayoritas mahasiswa mengalami harga diri tinggi namun masih memiliki tingkat nomofobia yang berat. Sedangkan

pada teori Bianchi dan Philips (dalam Aulyah & Isrofin, 2021) mengemukakan bahwa harga diri dan nomofobia memiliki hubungan yang negatif dimana semakin rendah harga diri seseorang maka semakin tinggi tingkat nomofobia begitupun sebaliknya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain seperti durasi penggunaan *smartphone*, usia, jenis kelamin, dan tipe kepribadian yang mempengaruhi tingkat nomofobia berat yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam ilmu keperawatan, khususnya bidang keperawatan jiwa dan komunitas. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan pertimbangan dalam dunia pendidikan keperawatan untuk mengatasi nomofobia terutama pada mahasiswa perempuan dan melakukan intervensi untuk meningkatkan harga diri mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau data penunjang bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian tentang nomofobia agar dapat memodifikasi situasi yang sesuai dengan pernyataan pada kuesioner. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan antara lain, peneliti tidak mengetahui kondisi responden ketika mengisi kuesioner karena kuesioner diberikan secara *online* melalui grup penelitian. Peneliti juga tidak memodifikasi kuesioner nomofobia untuk disesuaikan dengan kondisi atau keadaan yang akan dibahas pada pernyataan kuesioner. Hal ini berdampak pada tingkat nomofobia yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Ada hubungan jenis kelamin dengan kejadian nomofobia pada mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan mengalami nomofobia berat dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Tingkat nomofobia yang dialami oleh mahasiswa berada pada kategori berat dan dengan harga diri yang tinggi. Selain itu, penelitian ini juga menemukan tidak terdapat hubungan antara harga diri dengan nomofobia pada mahasiswa. Temuan ini merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengatasi tingkat nomofobia berat yang dialami mahasiswa dan sekaligus menganalisis faktor lainnya seperti durasi penggunaan *smartphone* yang kemungkinan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat nomofobia berat yang dialami mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada pihak Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini dan memberikan dukungan perizinan riset sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Alwafi, H., Naser, A. Y., Aldhahir, A. M., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., ... Qedair, J. T. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries, *BMC Psychiatry* 22(5) 1–9.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Diakses pada tanggal 12 Februari 2023 dari Apji.or.Id*
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2021). Hubungan Harga Diri dan Fear of Missing Out dengan Smartphone Addiction Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
- Bajaj, Maheshwari, S. K., & Maheshwari, P. S. (2020). Prevalence of nomophobia among college students: An exploratory cross-sectional survey. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 17(1), 29.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *JURNAL DIVERSITA*, 7(1), 21–29.
- 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. (2020). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 6–11.
- Godart, E. (2020). Nomophobia. *Psychologie Clinique*, (49), 49–58.
- Heriyani, E., & Afrilia, P. (2021). The Effect of Self Esteem on Nomophobia Behavior in Students of Guidance and Counselling Study Program Faculty of Teacher Training and Educational Science UHAMKA Class of, 547(Icnsse 2020), 140–145.
- Hidayati, J., Widiyanti, E., & Nurlianawati, L. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 429–436. Retrieved from
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803.
- 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.
- Nissa'adah, C., Sary, M. V., & Afianti, N. (2019). Studi Komparasi Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24, 141–148.
- Prautami, D. P., & Halimah, L. (2020). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada Remaja Kota Bandung, 159–163.
- Pristanti, N. A. (2021). Nomophobia Mahasiswa: Analisis Deskriptif dengan JASP. *Psychocentrum Review*, 3(2), 187–197.
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). *JURNAL Keperawatan*, 1(2), 49–55.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89.
- Sagita, D. D., & Santika, F. (2020). Nomophobia in adolescents based on gender : a case study of East Jakarta , Indonesia, 04(02), 92–97.
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21.
- Shankar, V., Singh, K., & Kumr Jangir, M. (2018). NOMOPHOBIA: Detection and Analysis of Smartphone Addiction in Indian Perspective. *International Journal of Applied Engineering Research*, 13(14), 11593–11599.
- Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2023). Nomophobia and Self-Esteem : A Cross Sectional Study in Greek University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(4), 2929