

GAMBARAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA

Viky Riyanti^{1*)}, Muryati^{1*)}, Desmanianti Z.^{1*)}, Zaenal Muttaqin^{1*)}

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung¹

Email: vikyriyanti17@gmail.com, muryatiragil@gmail.com, desmanianti@gmail.com,
muttaqinz@gmail.com

ABSTRACT

The results of a survey conducted by the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) in 2018 said that 90% of internet users were aged 15-19 years and 80% of them were junior high school students. The high use of smartphones among teenagers can cause physical and psychological health problems, one of which is nomophobia. Nomophobia is anxiety caused by no contact or access to his cellphone. This study aims to determine the description of nomophobia in adolescents. Descriptive research design with a population of 1363 students. Sampling using propotional random sampling technique of 310 students. The questionnaire used was Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) which was modified and had been tested for validity. Statistical tests use univariate analysis. Data collection is done online using google form. The results showed that 132 students (42.6%) had mild nomophobia, 45 students (14.5%) had moderate nomophobia and 133 students (42.9%) had severe nomophobia. Conclusion nearly half of the teenagers experienced severe nomophobia. It is recommended that health education interventions be given about the effects of nomophobia, diverting the use of smartphones for learning activities.

Keywords: *nomophobia, adolescents*

ABSTRAK

Hasil Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 mengatakan bahwa 90% pengguna internet adalah usia 15-19 tahun dan 80% penggunaannya yaitu pelajar SMP. Tingginya penggunaan *smartphone* dikalangan remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik maupun kejiwaan salah satunya adalah *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan kecemasan yang terjadi akibat tidak ada kontak atau akses terhadap ponselnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada remaja. Desain penelitian deskriptif dengan populasi sebanyak 1363 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling* sebanyak 310 siswa. Kuisisioner yang digunakan yaitu *nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dimodifikasi dan telah dilakukan uji validitas. Uji statistik menggunakan analisa univariat. Pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 132 siswa (42.6%) mengalami *nomophobia* ringan, 45 siswa (14.5%) mengalami *nomophobia* sedang dan 133 siswa (42.9%) mengalami *nomophobia* berat. Kesimpulan hampir setengahnya remaja mengalami *nomophobia* berat. Disarankan agar diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang dampak *nomophopia*, mengalihkan penggunaan *smartphone* untuk kegiatan pembelajaran.

Kata kunci: *nomophobia, remaja*

PENDAHULUAN

Mengikuti perkembangan jaman, *handphone* saat ini tidak hanya dipergunakan untuk melakukan sms dan telpon saja, dengan ada kemajuan teknologi digital melahirkan *handphone* yang multi fungsi disebut sebagai *Smartphone*¹. Melalui *smartphone* setiap orang memiliki akses keseluruh dunia yang menjadikan informasi cepat bersebaran. Muncul dan berkembangnya perangkat lunak seperti *chat*, *instant messenger*, *social network* semakin mempermudah semua orang untuk berkomunikasi tanpa terhalang oleh jarak². Fungsi komunikasi dalam keseharian memiliki banyak aspek, melalui komunikasi seseorang dapat menyampaikan isi pikir dan perasaannya kepada orang lain baik secara langsung maupun tidak³.

Hasil *survey* Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 menyatakan bahwa 64.8% atau 171.17 juta penduduk Indonesia menggunakan jasa internet. Kontribusi penggunaan internet terbanyak ada di pulau Jawa yaitu 55.6% dan kontribusi terbesar di pulau Jawa yaitu provinsi Jawa Barat dengan 16.7%. Berdasarkan kategori usia paling banyak menggunakan internet pada usia 15-19 tahun atau sekitar 90%. Berdasarkan pekerjaan, pengguna internet adalah pelajar mencapai 71.8%. Berdasarkan tingkat pendidikan, penggunaan internet 80% adalah pelajar sekolah menengah pertama (SMP)⁴.

Tingginya penggunaan *smartphone* tentunya memiliki aspek positif dan negatif. Aspek positif diantaranya adalah komunikasi dan transaksi dengan cepat dan mudah. Aspek negatif, seseorang terfokus pada *smartphon*nya dan mengabaikan orang yang ada disekitarnya ketika berkumpul², berdampak pada kesehatan psikologi yaitu ketakutan akan tidak menggunakannya *Smartphone* atau saat ini disebut sebagai *No Mobile Phone Phobia* (*Nomophobia*)¹.

Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang terjadi ketika tidak ada kontak akses terhadap ponselnya⁵. *Nomophobia* tidak hanya sekedar cemas atau takut karena tidak membawa *smartphone*, tetapi ketakutan dan

kecemasan karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll⁶. Berdasarkan survei yang dilakukan SecurEvoy (2012) terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa mahasiswa masa kini mengalami *nomophobia* yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama *smartphone*⁷. Hasil survei menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa *smartphone*. Presentasi ini meningkat pada responden berusia 18 dan 24 tahun. Sebanyak 77% responden diantara kelompok usia ini mengalami *nomophobia*⁸. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* dikarenakan pada usia ini mereka belum memiliki pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*⁹.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ramaita, Armaita dan Vandelis (2019) mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*Normophobia*) yang dilakukan kepada Mahasiswa sebanyak 30 responden menyebutkan bahwa 8 mahasiswa (16%) mengalami *nomophobia* ringan, 33 mahasiswa (33%) mengalami *nomophobia* sedang, dan 9 mahasiswa (18%) mengalami *nomophobia* berat. Selain itu, menurut hasil penelitian sekitar 72% dari 1.000 pelajar sudah menggunakan *smartphone* sejak usia 11-12 tahun⁹. Tingginya tingkat *nomophobia* ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* adalah salah satunya merupakan kebiasaan yang berulang. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* tersebut. Beberapa pendapat lain yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama *nomophobia* adalah toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol *impuls*, melarikan diri dari masalah yang dihadapi,

serta konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari⁶.

Dampak yang dirasakan dari *nomophobia* adalah terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala dan kemungkinan lebih parah yaitu tumor otak¹⁰. Dampak kejiwaan seperti harga diri rendah, kecemasan atau depresi, *bullying*, perilaku kekerasan seperti menendang akibat *smartphone* tidak dapat di *charger* atau tidak bisa digunakan. Hal ini sering dialami pada usia 5-15 tahun hingga dirawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat sampai saat ini 209 pasien¹¹.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 Februari 2020. 2 Guru mengatakan bahwa adanya larangan untuk membawa *smartphone* ke lingkungan sekolah dan jika ketahuan membawa *smartphone* akan diambil dan dikembalikan jika orangtua siswa tersebut datang ke sekolah. 10 dari 12 siswa mengatakan membawa *smartphone* walaupun adanya larangan dari pihak sekolah, jika tidak membawa *smartphone* ke sekolah maka akan ada perasaan cemas, bahkan tidak konsentrasi belajar dikarenakan teringat dengan *smartphonenya*. Selain itu, siswa mengatakan jika sering sekali begadang untuk bermain *smartphone* sehingga membuat mereka telat masuk sekolah, mengantuk bahkan sampai tertidur di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada remaja.

METODE

Penelitian ini termasuk penilaian deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan variabel penelitian secara deskriptif tanpa melakukan analisa hubungan antara variabel yang diteliti¹². Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada remaja. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah sampel 310 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *propotional simple random sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana dengan asumsi bahwa setiap populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel¹³.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *nomophobia* yang mengacu pada skala *Nomophobia Qusioner* (NMP-Q) tahun 2015 yang disusun dan dirancang oleh Yilidrim. Skala *nomophobia* ini menggunakan 4 aspek yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Peneliti menggunakan skala *nomophobia* yang sudah di terjemahkan kedalam Bahasa Indonesia oleh Ma'arif Dwi Prasetyo tahun 2017 yang dimodifikasi oleh peneliti yang telah diuji validitas dan reabilitas kembali. Lembar kuisisioner ini diberi penilaian angka (score) yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah dengan score 1 sampai 4. Jumlah Kuisisioner yaitu 25 terdiri dari pernyataan *Vaforabble* dan *Unvaforabble*. Instrumen ini sudah dilakukan uji validitas kepada 45 siswa oleh peneliti, dengan nilai uji validitas 0.30-0.665. instrumen ini juga sudah dilakukan uji reabilitas kepada 45 siswa oleh peneliti dengan hasil uji reabilitas 0.799. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan membagikan kuisisioner kepada responden dengan *link google form* yang kemudian di isi, lalu dikembalikan kepada peneliti.

Penelitian ini menggunakan analisis *univariat* yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel yang diteliti. Menurut Notoatmodjo (2012) Analisis univariat merupakan analisa data yang menganalisis satu variabel dan proses pengumpulan data awal masih acak dan abstrak, kemudian data diolah menjadi informasi yang bermanfaat¹³. Perhitungan dan analisis dilakukan dengan menyusun tabel distribusi frekuensi.

Tahap awal akan dilakukan penentuan dan perhitungan skor.dalam penentuan skor untuk pernyataan *vaforable* selalu = 1, sering = 2, kadang-kadang = 3, tidak pernah = 4 dan untuk pernyataan *unvaforable* selalu =4, sering = 3, kadang-kadang = 2, tidak pernah = 1.

Tahap berikutnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorofsmirnof karena data lebih dari 50, dengan hasil data berdistribusi normal, sehingga sebagai patokan nilai menggunakan mean, dengan nilai mean =66,53, maka dikatakan tingkat

nomophobia berat > 66,53, tingkat *nomophobia* sedang = 66,53, dan tingkat *nomophobia* ringan < 66,53.

HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada 310 siswa dan siswi dari kelas VII, VIII dan IX secara *online* dengan menggunakan *google form* dengan hasil hampir

setengahnya memiliki tingkat *nomophobia* berat (42.9%), sebagian kecil memiliki tingkat *nomophobia* sedang (14.5%) dan hampir setengahnya memiliki tingkat *nomophobia* ringan (42.6%).

Tabel 1. Distribusi tingkatan *Nomophobia* pada remaja di SMPN 1 Dayeuhkolot (n=310)

Variabel	F	%	Jumlah sampel (n)
Ringan	132	42.6	310
Sedang	45	14.5	
Berat	133	42.9	
Total	310	100	

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada 310 siswa yang terbagi dari 3 kelas yaitu kelas VII, VIII dan IX dengan penjelasan sebagai berikut:

Tingkat *nomophobia* ringan pada remaja di SMPN 1 Dayeuhkolot

Penelitian yang dilakukan pada bulan April 2020 diketahui bahwa 132 siswa (42.6%) mengalami tingkat *nomophobia* ringan hal ini berbeda dengan hasil penelitian Muyana dan Widyastuti (2018) menyatakan bahwa 24% penggunaan *smartphone* di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* ringan⁶, berbeda juga dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahayuningrum dan Sary (2019) pada bulan Januari dan April di tempat dan responden yang berbeda menyatakan bahwa sebagian kecil dari responden mengalami *nomophobia* ringan dengan presentase 6.8% dan 20%¹⁴, begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma dan Wavare (2015) menunjukkan bahwa dari 118 responden, 15% responden mengalami *nomophobia* ringan¹⁵.

Tingkat *nomophobia* ringan pada remaja ini dapat disebabkan karena para remaja masih bisa mengontrol penggunaan *smartphone* dan menggunakannya untuk keperluan tertentu seperti mengerjakan tugas dan lain sebagainya. Pendapat ini selaras dengan pendapat Jacobson dan Fortse (2011) mengatakan bahwa *smartphone* jika digunakan dengan baik maka akan menimbulkan dampak positif dan mampu meningkatkan kesempatan untuk belajar

bahkan membina hubungan sosial yang baik.

Tingkat *nomophobia* sedang pada remaja di SMPN 1 Dayeuhkolot

Penelitian yang dilakukan pada bulan April 2020 diketahui bahwa 45 siswa (14.5%) mengalami tingkat *nomophobia* sedang. Berbagai penelitian mengenai *nomophobia* menyatakan bahwa banyak responden yang mengalami *nomophobia* sedang. Hasil penelitian Muyana dan Widyastuti (2018) menyatakan bahwa 35% penggunaan *smartphone* di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* sedang⁶. Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sary (2019) pada Bulan Januari dan April di tempat dan responden yang berbeda diketahui bahwa remaja cenderung mengalami *nomophobia* sedang dengan presentase 46% dan 47.6%¹⁴.

Tingkat *nomophobia* sedang pada remaja ini dapat disebabkan karena para remaja tidak hanya membutuhkan *smartphone* untuk aktifitas seperti belajar namun keinginan untuk bergaul dan diterima dikelompok sebayanya. Pendapat ini sejalan dengan pendapat Xu (2012) yang mengatakan bahwa semakin banyak generasi muda yang menunjukkan perilaku ketergantungan *smartphone* dikarenakan inginnya bergaul dan diterima dilingkungan sebayanya dan dengan *smartphone* ini memudahkan mereka untuk melakukan keinginannya¹⁶.

Tingkat *nomophobia* berat pada remaja di SMPN 1 Dayeuhkolot

Penelitian yang dilakukan pada bulan April 2020 diketahui bahwa 133

siswa (42.9%) mengalami tingkat *nomophobia* berat. Hasil penelitian Muyana dan Widyastuti (2018) menyatakan bahwa 31% penggunaan *smartphone* di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* berat⁶. Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum dan Sary (2019) pada Bulan Januari dan April di tempat dan responden yang berbeda diketahui bahwa remaja hampir setengahnya mengalami *nomophobia* berat dengan presentase 34% dan 45.6%¹⁴.

Tingkat *nomophobia* berat pada remaja ini dapat disebabkan karena para remaja tidak menyeimbangkan penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan dan menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi sehari-hari tanpa adanya pengawasan dan kontrol yang baik. Pendapat ini selaras dengan pendapat dari Santrock (2012) yang mengatakan bahwa remaja saat ini mengalami tahapan pendewasaan yang berbeda dari remaja masa dahulu dimana salah satu aspek penting menuju pendewasaan adalah media *smartphone* yang sudah melekat, tanpa adanya pengawasan dan kontrol maka *smartphone* ini yang semula akan mempermudah menuju masa dewasa akan menjadi sulit¹⁷. Juga menurut Rahayuningrum dan Sary (2019) menyatakan bahwa *smartphone* tidak lagi dijadikan alat komunikasi semata tetapi lebih bahkan menjadi alat yang sangat penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam aktifitas sehari-hari sehingga menimbulkan ketergantungan dan menimbulkan efek negatif bagi kesehatan¹⁴.

Tingginya tingkat *nomophobia* di kalangan remaja dikarenakan keunggulan yang dijanjikan oleh *smartphone* yang akhirnya membuat siswa terbiasa dan cenderung ketergantungan. Selain itu, mereka lahir di era digital dan sejak kecil sudah mengenal teknologi dan kecanggihan *smartphone*. Apapun yang dilakukan oleh para remaja kebanyakan berhubungan dengan media sosial, sehingga mereka terlalu asik dengan *smartphonanya*¹⁸. Menurut Putra (2016) menyatakan bahwa remaja sekarang lahir di era dimana akses terhadap informasi

internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut sangat berpengaruh terhadap nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka¹⁹. Dilihat dari sisi perkembangan remaja, remaja sangat terbuka akan segala hal baru, termasuk dalam berkembangnya teknologi *smartphone*⁶. *Smartphone* pada masa kini sudah menjadi barang wajib yang dibawa setiap individu dikarenakan fungsinya yang sangat membantu ditambah dengan banyaknya fitur yang menarik di dalam *smartphone* yang semakin memikat para penggunaannya sehingga menjadi kecanduan²⁰.

Tingginya tingkat penggunaan *smartphone* tanpa diimbangi dengan keterampilan memanfaatkannya dapat menimbulkan masalah psikologi seperti *nomophobia*. Selain itu, tingkat penggunaan, kebiasaan dan ketergantungan remaja terhadap *smartphone* juga sangat berdampak terhadap munculnya masalah psikologi ini⁶. Ketakutan akan rasa kesepian dapat menjadi salah satu alasan untuk para remaja menggunakan *smartphone* dan mendapatkan informasi yang terlalu berlebihan sehingga mereka mengalami *nomophobia*²¹.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *nomophobia* diantaranya memberikan pendidikan kesehatan tentang dampak *nomophobia*, mengalihkan konsentrasi siswa dengan memberikan kegiatan ekstra seperti les pelajaran, pelajaran ekstra untuk meningkatkan kemampuan siswa, atau melakukan kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan *smartphone* untuk mencari informasi dalam pencapaian pembelajaran tersebut sehingga penggunaan *smartphone* akan lebih propotional.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah hampir setengah remaja mengalami *nomophobia* tingkat ringan, sebagian kecil remaja mengalami *nomophobia* tingkat sedang dan hampir setengah remaja di SMPN 1 Dayeuhkolot mengalami *nomophobia* tingkat berat. Disarankan agar diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang dampak *nomophobia*, mengalihkan penggunaan *smartphone* untuk kegiatan pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

1. Dasiroh, U., Siti, M., Yudi, F. I., & Nurjannah. (2015). Fenomena Nomophobia di Kalangan Mahasiswa. *Journal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau*, 6 (1): 1-10.
2. Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5 (1): A38-A47.
3. Mayasari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara Self-esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (3)
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJI). (2014). *Profil pengguna internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
5. King, A. L. (2014). "Nomophobia": impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
6. Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling Dalam Penguatan Karakter*, 280-287.
7. SecurEvoy. (2012). *newsroom: 66% of the population suffers from nomophobia the fear of being without thei phone*. <http://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-fromnomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>. Diakses pada tanggal 16 Februari 2020.
8. Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Journal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2. 33-47.
9. Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 2*, 89-93.
10. Pavithra, M. B. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *Nation Journal of Community Medicine*, 6(3). 340-344.
11. Tribun News. (2019) 209 anak jadi pasien RSJ Cisarua Jawa Barat gara-gara kecanduan bermain handphone. <http://m.tribunnews.com/amp/regional/2019/10/15/209-anak-jadi-pasien-rsj-cisarua-jawa-barat-gara-gara-kecanduan-bermain-handphone>. Diakses pada tanggal 11 Februari 2020
12. Dharma, K. K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
13. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
14. Rahayuningrum, Dwi Christina & Annisa Novita Sary. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia) di sma negeri kota padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2). 34-37.
15. Sharma & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3). 705-707.
16. Xu, Z., Turel O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, 21 (3). 321-340
17. Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development*. New York: McGraw Hill, Inc.
18. Sari, Indah Permata, Ifdil, & Frischa Meivilona Y. (2020) Konsep nomophobia pada remaja generasi z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(1). 21-26.
19. Putra, Y. S. (2016). Theoretical review: teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, 9(8). 123-124
20. Sudarji, Shanty. (2017) Hubungan nomophobia dengan kepercayaan diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1). 51-61.
21. Prasetyo, Agung & Atika Dian Ariana. (2016). Hubungan antara the big five personality dengan nomophobia pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1). 1-9.