

Cemas Terpisah dari Telepon Genggam karena Butuh Teman? Nomophobia dan Kesepian pada Dewasa Muda

Theresia Citraningtyas¹, Alexander Zethiawan Bang², Elli Arsita³

¹Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

³Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia

Alamat Korespondensi: Theresia.citraningtyas@ukrida.ac.id

Abstrak

Nomophobia, yang disingkat dari “*no mobile phone phobia*”, merupakan rasa cemas ketika seseorang terpisah dari telepon genggamnya. Selama ini, salah satu hal yang dianggap sebagai faktor risiko *nomophobia* adalah kesepian, yaitu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami kekurangan kuantitas dan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan kesepian pada kelompok yang berusia dewasa muda (19-22 tahun) terutama dengan diberlakukannya sistem pembelajaran campuran (daring dan luring). Sebanyak 110 (39 laki-laki dan 71 perempuan) mahasiswa kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2018 mengisi kuesioner daring menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan UCLA (University of California Los Angeles) *Loneliness Scale version 3* yang sudah divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, hasil survey ini tidak menemukan korelasi antara tingkat kesepian dengan tingkat *nomophobia*. Perlu dikaji lebih lanjut kemungkinan bahwa tatap muka pembelajaran secara terbatas mengubah pola penggunaan telepon genggam maupun interaksi sosial dibandingkan dengan kondisi sebelum masa pandemi maupun saat pembelajaran jarak jauh sepenuhnya.

Kata Kunci: dewasa muda, kesepian, mahasiswa kedokteran, *nomophobia*

Anxious when Separated from Mobile Phone Because One Needs Friends? Nomophobia and Loneliness among Young Adults

Abstract

Nomophobia, short for “*no mobile phone phobia*”, pertains to anxiety when someone is away from their smartphone. One of the risk factors for *nomophobia* is loneliness, which refers to the unpleasant emotional experience due to a lack of quality and quantity in social relationships. This study aims to determine the relationship between the level of *nomophobia* and the level of loneliness among a group of young adults (19 to 22 years) especially during the implementation of blended (learning online/onsite). A sample of 110 (39 males and 71 females) medical students from Krida Wacana Christian University batch 2018 participated in an online survey using the *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) and the UCLA (University of California Los Angeles) *Loneliness Scale version 3* that have been validated in the Indonesian language. Unlike previous research, this study did not find a correlation between the level of *nomophobia* and the level of loneliness. Further research is needed to review the possibility that limited face-to-face learning has changed the pattern of mobile phone usage and social interaction compared to conditions prior to the pandemic and during full distance learning

Keywords: loneliness, medical students, *nomophobia*, young adults

How to Cite :

Citraningtyas, T., Bang, A. S., Arsita, E. Cemas Terpisah dari Telepon Genggam karena Butuh Teman? Nomophobia dan Kesepian pada Dewasa Muda. *J Kdokter Meditek*, 2023; 29(1), 34-40. Available from: <http://ejournal.ukrida.ac.id/ojs/index.php/Meditek/article/view/2653/version/2664> DOI: <https://doi.org/10.36452/jkdoktermeditek.v29i1.2653>

Pendahuluan

Telepon genggam dengan berbagai fitur, yang dikenal sebagai *smartphone*, kini sudah menjadi kebutuhan umum untuk berbagai keperluan.¹ Di seluruh dunia, diperkirakan paling tidak ada tiga miliar pengguna.² Jumlah tersebut diperkirakan meningkat beberapa ratus juta per tahunnya.² Di Indonesia, sekitar 81.870.000 orang yang tercatat menggunakan *smartphone* pada tahun 2020.³

Penggunaan telepon genggam yang berlebihan dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, termasuk berkurangnya kedekatan dan kecermatan emosional dalam relasi,⁴ insomnia,⁵ kecemasan,⁶ maupun ketergantungan.^{6,7} Bahkan terdapat fenomena yang dikenal sebagai “*no mobile phone phobia*” atau disingkat *nomophobia*, yang ditandai oleh rasa kecemasan bila terpisah dari telepon genggam miliknya.⁸

Hal-hal yang dianggap faktor risiko *nomophobia* antara lain adalah usia, jenis kelamin dan kesepian. Kelompok usia dewasa muda terbiasa mengunggah berita kehidupan keseharian mereka di berbagai media sosial,⁹ sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan perkembangan akan relasi sosial pada usia tersebut.¹⁰ Jenis kelamin perempuan dianggap sebagai faktor risiko akibat kebutuhan akan kedekatan sosial yang lebih tinggi.¹¹ Kesepian, yaitu rasa kekurangan sosialisasi dan berkomunikasi juga selama ini dianggap berkaitan dengan *nomophobia*, karena telepon genggam menjadi sarana pemenuhan upaya berinteraksi.¹²

Pandemi yang mengharuskan kerja dari rumah dan pembelajaran jarak jauh, juga meningkatkan ketergantungan pada telepon genggam maupun meningkatnya kecemasan.¹³ Sesuai dengan tingkat Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, pembelajaran kemudian menjadi sebagian secara tatap muka dan sebagian dalam jaringan (*daring*). Pada masa transisi tersebut, kebutuhan untuk relasi sosial sudah mulai dapat dilakukan interaksi langsung, meskipun masih terbatas. Pada waktu yang sama, penggunaan gawai termasuk telepon genggam masih cukup tinggi untuk mendukung komunikasi terkait proses pembelajaran, misalnya informasi terkait pembelajaran *daring*. Tingkat *nomophobia* dan tingkat kesepian pada kelompok dewasa muda pada masa pembelajaran campuran (*daring/luring*) belum diketahui, khususnya pada mahasiswa Kedokteran UKRIDA Angkatan 2018, yang pernah mengalami pembelajaran sepenuhnya tatap muka sebelum pandemi.

Metodologi

Penelitian ini dilangsungkan pada bulan Oktober 2021, setelah lolos kaji etik dengan No. SLKE: 1186 R/SLKE-IM/UKKW/FKIK/KE/XI/2021 dari Komite Etik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana (FKIK UKRIDA). Kuesioner *googleform* yang mencakup persetujuan (*informed consent*) disebarluaskan kepada seluruh (138) mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kedokteran UKRIDA, dengan target sampel minimal 96 orang. Kriteria inklusi mencakup masih aktif berkuliah dan bersedia menjadi responden, sedangkan sesuai dengan aturan skoring, kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang turun tingkat dan tidak mengisi kuesioner secara lengkap (sehingga secara otomatis tereksklusi dengan tidak dapat submit *googleform*). Keikutsertaan bersifat sukarela, dengan kuesioner anonim yang diakses melalui link yang terpisah dari *informed consent form*.

Instrumen yang digunakan adalah *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang sudah diIndonesiakan seizin Yildirim selaku pembuatnya, melalui proses *translation* dan *back-translation*, dan diuji coba dengan hasil reliabilitas koefisien Alpha Cronback 0,938.¹⁴ Instrumen tersebut terdiri dari 20 pernyataan menggunakan skala likert meliputi empat kriteria, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan sinyal atau jaringan Wi-Fi, merasa tidak dapat mengakses informasi jika tidak ada telepon genggam, serta adanya ketakutan dan merasa kurang nyaman jika jauh dari *smartphone*.¹⁴ Terdapat enam jawaban dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju” yang diberi skor 1 hingga 7. *Nomophobia* dianggap “ringan” pada skor di bawah 60, “sedang” pada skor 60 hingga di bawah 100, dan “berat” pada skor 100 hingga 140.

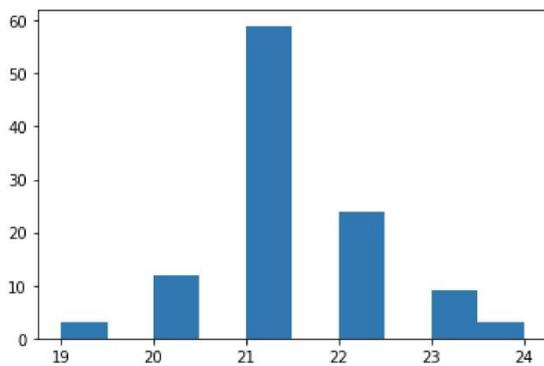
Kesepian dinilai menggunakan UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale version 3* yang sudah diterjemahkan dan divalidasi dalam Bahasa Indonesia.¹⁵ Kuesioner ini menggunakan 20 pertanyaan skala Likert yang menanyakan “Seberapa sering” responden mengalami kondisi seperti merasa kekurangan sahabat/teman/hubungan pertemanan, atau sebaliknya merasa cocok dengan orang-orang sekitarnya. Jawaban berupa skor 1 “tidak pernah”, 2 “jarang”, 3 “sering” hingga 4 “sangat sering” yang kemudian dijumlahkan dengan nilai terbalik untuk kondisi yang berlawanan dengan kesepian (nomor 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20). Skor 20-34 dianggap “tidak kesepian”, sedangkan tingkat

keseharian dianggap “ringan” pada skor 35-49, “sedang” pada skor 50-64, dan “berat” pada skor 65-80.

Setelah dikumpulkan secara daring, data dari *googleform* diunduh ke excel untuk diolah menggunakan bahasa pemrograman Python menggunakan piranti lunak Jupyter yang merupakan *interactive computing platform*. Dilakukan analisis deskriptif univariat untuk menampilkan proporsi dari *nomophobia* dan keseharian ringan, sedang, berat pada seluruh responden maupun masing-masing jenis kelamin, serta empat unsur dari *nomophobia*. Korelasi antara *nomophobia* dan keseharian dinilai menggunakan *scatterplot*, uji korelasi Pearson, Spearman dan Kendall pada data numerik serta uji *Chi Square* pada data kategorik berdasarkan tingkat *nomophobia* dan keseharian ringan, sedang, berat untuk seluruh responden maupun pada kelompok responden perempuan dan laki-laki.

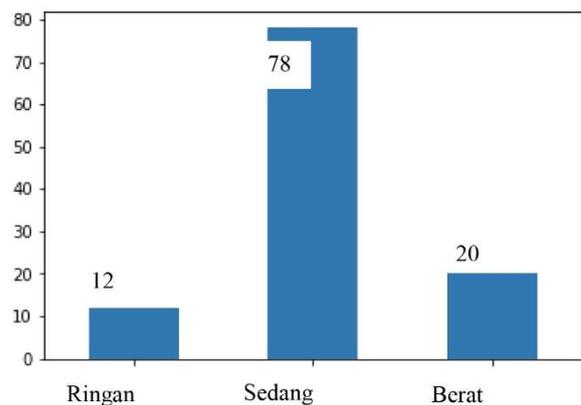
Hasil dan Pembahasan

Dari 110 responden penelitian, terdapat 71 perempuan dan 39 laki-laki. Proporsi tersebut sesuai dengan perbandingan jenis kelamin pada mahasiswa angkatan 2018, yang terdiri dari 88 orang perempuan dan 50 laki-laki (64% vs. 36%). Rentang usia responden adalah usia 19 hingga 24 tahun (lihat Gambar 1. Perbandingan usia sampel). Rentang tersebut sesuai dengan rentang usia dengan tingkat *nomophobia* tertinggi (18-25 tahun).⁹ Rentang usia tersebut dikatakan cenderung lebih sering memainkan telepon genggamnya karena tidak memiliki pekerjaan atau kegiatan rutin yang lain.⁹ Pada penelitian ini, sampel terbanyak adalah usia 21 tahun, dengan distribusi normal, yang sesuai dengan median rentang usia dengan tingkat *nomophobia* tertinggi.



Gambar 1. Perbandingan usia sampel dalam tahun (n=110)

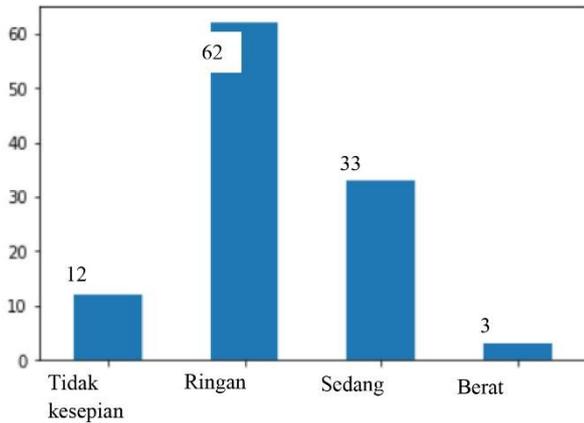
Penelitian ini menemukan bahwa sampel memenuhi kriteria *nomophobia* sedang menurut NMP-Q (lihat Gambar 2. Perbandingan tingkat *nomophobia*). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya dengan sampel mahasiswa di Sumatera Utara yang dilakukan sebelum pandemi.¹⁷ Pada penelitian ini, yang terutama menjadi keprihatinan adalah adanya 18,18% sampel yang mengalami *nomophobia* berat, yang ditandai kecemasan yang sangat tinggi bila tidak dapat mengakses telepon genggamnya.



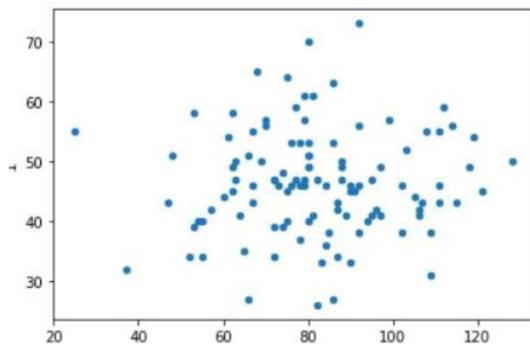
Gambar 2. Perbandingan tingkat *Nomophobia* (n=110)

Pada Gambar 3. Perbandingan tingkat keseharian pada Sampel Penelitian, dapat dilihat bahwa mayoritas (89,09%) sampel mengalami keseharian. Lebih dari separuh dari sampel mengalami keseharian ringan (56,36%). Secara global, generasi Z dengan rentang usia 18 sampai 22 tahun menunjukkan skor keseharian paling tinggi bahkan sebelum pandemi.¹⁷ Hal ini dapat berkaitan dengan pentingnya interaksi sosial sebagai kebutuhan perkembangan pada tahapan usia dewasa muda.¹¹ Tahun 2018, *the Office for National Statistics* di Inggris menerbitkan laporan yang mengatakan bahwa di antara rentang usia 16 hingga 24 tahun, proporsi tertinggi anak muda yang sering atau selalu merasa keseharian adalah pada usia 18 sampai 21 tahun.¹⁶

Seperti yang dapat dilihat pada Gambar 4. *Scatterplot* korelasi *nomophobia* dengan keseharian, penelitian ini tidak menemukan korelasi antara *nomophobia* dan keseharian. Hal ini dikonfirmasi dengan hasil uji korelasi Pearson sebesar 0,045, Kendall sebesar 0,0137 dan Spearman sebesar 0,012. Hasil uji *Chi square* berdasarkan tingkatan *nomophobia* dan keseharian juga tidak bermakna, dengan $p=0,61$.



Gambar 3. Perbandingan tingkat kesepian pada sampel penelitian (n=110)



Gambar 4. Scatterplot korelasi *nomophobia* dengan kesepian

Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.^{5,13,16-18} Penelitian-penelitian sebelumnya tidak menampilkan *scatterplot* maupun uji korelasi secara lengkap,^{5,13,16-18} sehingga bisa jadi perlu dianalisis secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian-penelitian tersebut terutama dilakukan sebelum pandemi dan pembatasan kegiatan masyarakat.^{5,13,16-18} Perlu ditelaah apakah telah terjadi pergeseran pola penggunaan telepon genggam dan kesepian dengan lebih banyaknya kegiatan di rumah bersama orang-orang terdekat.

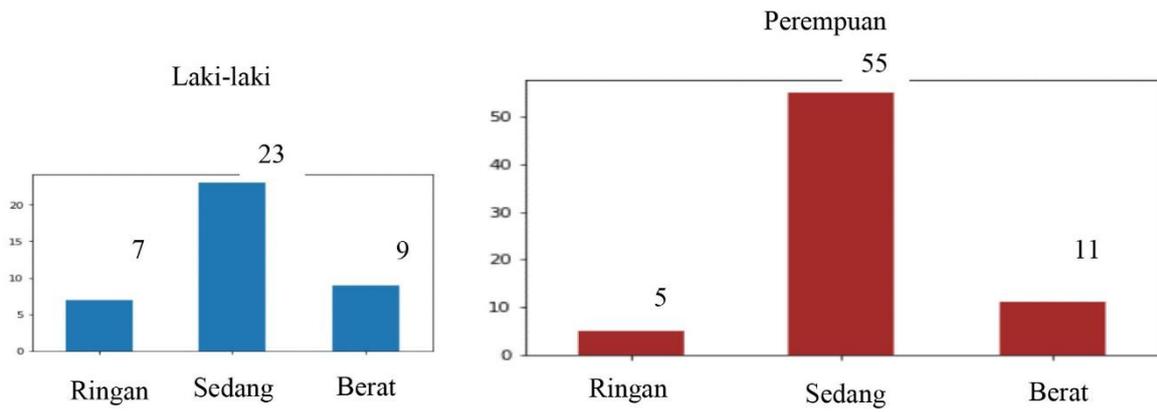
Berdasarkan sampel didapatkan bahwa tingkat *nomophobia* paling banyak terjadi pada kedua jenis kelamin adalah *nomophobia* sedang (lihat Gambar 1. Perbandingan tingkat *nomophobia* menurut jenis kelamin). Sekilas tampak bahwa kurva pada laki-laki lebih melandai, dengan sebaran tingkatan *nomophobia* yang lebih merata dengan proporsi *nomophobia* berat yang lebih tinggi dibandingkan pada perempuan, sementara lebih dari separuh responden perempuan masuk dalam kriteria *nomophobia* sedang.

Berdasarkan uji Chi Square hal ini mendekati signifikan ($p=0,09$), namun belum mencapai nilai kemaknaan karena jumlah responden laki-laki yang terbatas. Untuk menarik kesimpulan, diperlukan penelitian dengan sampel yang lebih besar. Sekiranya signifikan, hasil ini berbeda dari kajian penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan *nomophobia* yang lebih tinggi pada perempuan, yang dikaitkan dengan perbedaan gaya perempuan dan laki-laki dalam menggunakan aplikasi telepon genggam.¹⁹ Perempuan dikatakan lebih sering menggunakan telepon genggam untuk berfoto dan menjalin komunikasi dengan kerabatnya.¹⁹ Hal ini dapat berubah bila kegiatan lebih banyak di rumah dengan orang-orang terdekat. Ketika ditelaah secara lebih mendetail untuk masing-masing unsur *nomophobia* yang dinilai dalam NMP-Q (lihat Gambar 6. Sebaran skor komponen *nomophobia* menurut jenis kelamin), tampak sekilas bahwa dibandingkan responden laki-laki, pada responden perempuan yang menjadi sumber kecemasan bila tidak ada telepon genggam terutama adalah gangguan berkomunikasi.

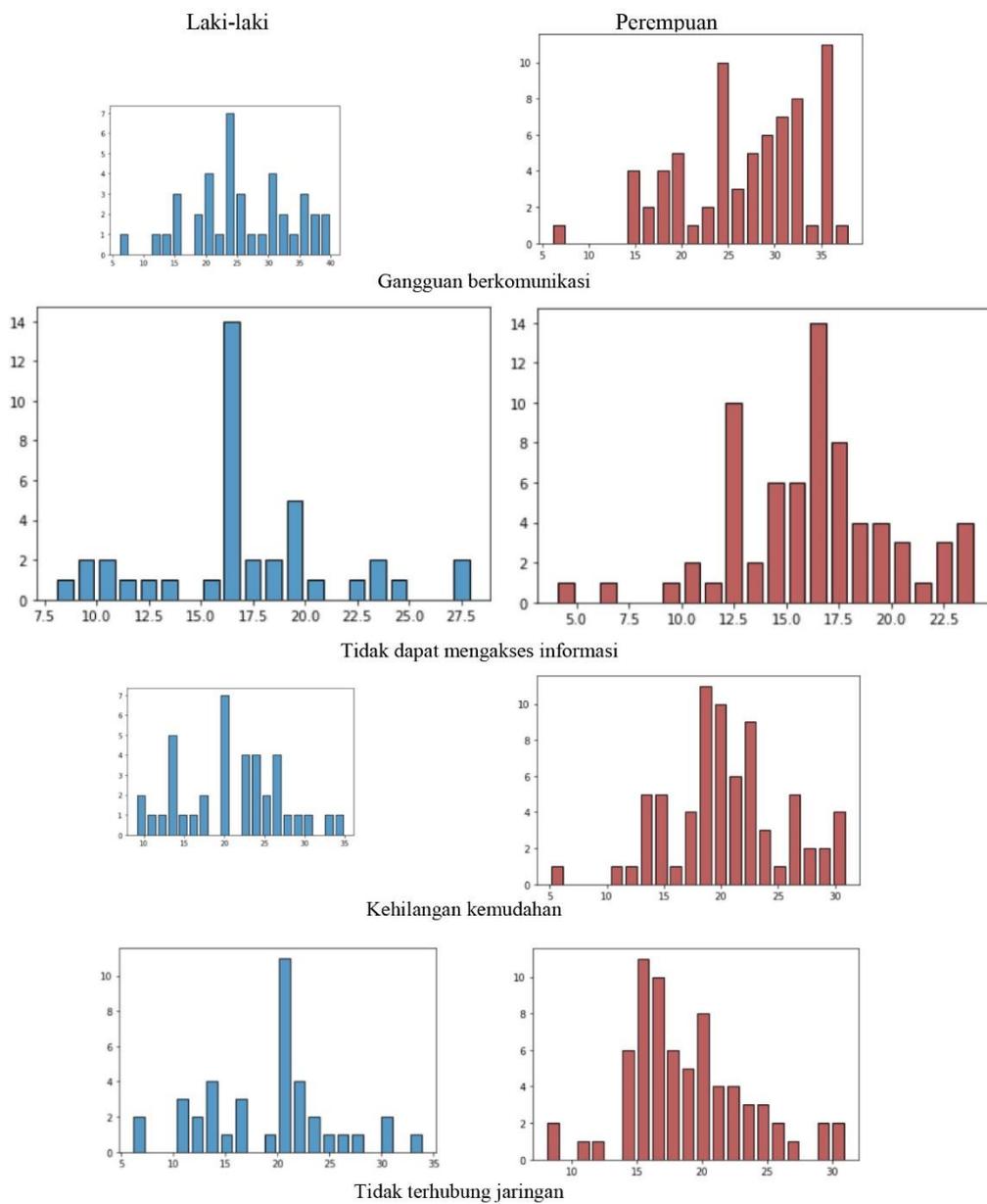
Sumber kecemasan yang nomor dua berkaitan dengan kebutuhan untuk mengakses informasi. Hal ini dapat dikaitkan dengan karena kebutuhan informasi belajar mengajar yang semakin bergantung telepon genggam. Sebaliknya kebutuhan untuk terhubung jaringan, terkait games dan media sosial, merupakan hal yang paling kurang menjadi sumber kecemasan bagi mayoritas responden perempuan, dan sekilas lebih penting pada responden laki-laki.

Kesepian ringan adalah tingkatan yang paling banyak ditemukan, baik pada laki-laki ($n=20$ dari 39 responden, atau 51,28%) maupun perempuan ($n=42$ dari 71, atau 59,15%), namun secara keseluruhan tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada laki-laki. Lebih banyak perempuan yang tidak mengalami kesepian ($n=9$ dari 71, yaitu 12,7%) dibandingkan laki-laki ($n=3$ dari 39, yaitu 7,7%), sedangkan kesepian tingkat sedang dan berat lebih banyak ditemukan pada laki-laki ($n=16$ dari 39, yaitu 41,0%) dibandingkan perempuan ($n=20$ dari 71, yaitu 28,2%).

Hasil ini tidak mencapai nilai bermakna secara statistik (nilai $p=0,419$) karena jumlah responden laki-laki yang terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan proporsional antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, patut diteliti apakah laki-laki lebih membutuhkan interaksi fisik sehingga lebih cenderung mengalami kesepian berat ketika terdapat pembatasan interaksi langsung. Pada masa



Gambar 5. Perbandingan tingkat nomophobia menurut jenis kelamin (n=39:71)



Gambar 6. Sebaran skor komponen *nomophobia* menurut jenis kelamin (n=39:71)

pembelajaran campuran (daring/luring), kesempatan untuk interaksi sosial secara langsung lebih dimungkinkan meskipun masih terbatas, yang mungkin dirasa lebih mencukupi bagi responden perempuan. Perempuan juga dikatakan lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya.²⁰ Patut dikaji apakah mahasiswa laki-laki lebih cenderung kesepian berat karena interaksi dengan keluarga menjadi berkurang setelah harus kembali tinggal dekat kampus, sementara interaksi di kampus masih terbatas.

Penelitian ini menemukan hasil yang berlawanan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu tidak ditemukannya korelasi antara tingkat kesepian dengan tingkat *nomophobia*, seperti yang dapat dilihat dari *scatterplot* maupun uji korelasi Pearson, Spearman, dan Kendall. Penelitian-penelitian sebelumnya belum menampilkan uji korelasi secara lengkap dan dilakukan sebelum pandemi dan pembatasan kegiatan masyarakat. Perlu ditelaah apakah telah terjadi pergeseran pola penggunaan telepon genggam, maupun perubahan pola interaksi sosial dan kesepian dengan lebih banyaknya kegiatan di rumah bersama orang-orang terdekat. Selain itu, tingkat *nomophobia* pada masa pembelajaran campuran (daring/luring) bisa jadi lebih terkait kebutuhan komunikasi dan informasi belajar mengajar sementara pembelajaran tatap muka masih dilakukan secara terbatas.

Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya dalam hal lebih rentannya mahasiswa laki-laki untuk mengalami tingkatan *nomophobia* dan kesepian yang lebih berat, meskipun secara statistik diperlukan sampel yang lebih besar untuk mengambil kesimpulan lebih lanjut. Telepon genggam tampaknya terutama menjadi komunikasi sarana informasi pada perempuan, sedangkan penggunaannya cenderung lebih sebagai sarana hiburan pada responden laki-laki.

Penelitian ini terbatas pada populasi mahasiswa kedokteran UKRIDA angkatan 2018. Akan menarik untuk mengetahui apakah ada pola yang berbeda pada kelompok-kelompok populasi lainnya, kemungkinan faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan, serta berbagai kemungkinan intervensi untuk mengatasi masalah kesepian dan ketergantungan pada telepon genggam.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memberi perhatian khusus terhadap interaksi sosial. Pengaruh pandemi dan pembelajaran campuran (daring/luring) pada pola penggunaan telepon genggam dan interaksi sosial perlu

diteliti lebih lanjut, terutama untuk mencegah *nomophobia* dan kesepian sedang dan berat yang pada penelitian ini lebih cenderung ditemukan pada mahasiswa laki-laki. Seperti yang ditemukan pada mahasiswa perempuan pada penelitian ini, penggunaan telepon genggam bahkan malah mungkin dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan interaksi sosial yang berkualitas untuk mengatasi kesepian.

Simpulan

Penelitian ini menemukan hasil yang berlawanan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu tidak ditemukannya korelasi antara tingkat kesepian dengan tingkat *nomophobia*, seperti yang dapat dilihat dari *scatterplot* maupun uji korelasi Pearson, Spearman, dan Kendall. Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya dalam hal lebih rentannya mahasiswa laki-laki untuk mengalami tingkatan *nomophobia* dan kesepian yang lebih berat, meskipun secara statistik diperlukan sampel yang lebih besar untuk mengambil kesimpulan lebih lanjut. Telepon genggam tampaknya terutama menjadi komunikasi sarana informasi pada perempuan, sedangkan penggunaannya cenderung lebih sebagai sarana hiburan pada responden laki-laki. Penelitian ini terbatas pada populasi mahasiswa kedokteran UKRIDA angkatan 2018. Akan menarik untuk mengetahui apakah ada pola yang berbeda pada kelompok-kelompok populasi lainnya, kemungkinan faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan, serta berbagai kemungkinan intervensi untuk mengatasi masalah kesepian dan ketergantungan pada telepon genggam.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Cisco Salya Wicaksana sebagai program developer menggunakan Python untuk pengolahan data dan uji statistik.

Daftar Pustaka

1. Rakhmawati S. Studi deskriptif *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. 2017. Skripsi.
2. O'Dea S. Smartphone users worldwide 2016-2021 [Internet]. Statista. 2020 [cited 2020

- Sep18]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/330695>
3. Statista Research Departement. Smartphone user in Indonesia 2015-2025 [Internet]. Statista 2020 [cited 2020 Aug 12]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/266729>
 4. Fauziyyah R, Awinda RC, Besral. Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemic covid-19. Mahasiswa Universitas Indonesia. Depok. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2021. Skripsi.
 5. Pasaribu AP. Hubungan antara adiksi internet dan kesepian dengan nomophobia. Mahasiswa Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. 2019. Skripsi.
 6. Markowitz DM, Hancock JT, Bailenson JN, Reeves B. Psychological and physiological effects of applying self-control to the mobile phone. *J PLOS ONE*. 2019;14(11):1-2.
 7. Ramaita, Armaita, Vandelis P. Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *J Kesehatan*. 2019;10(2):89-92.
 8. Davie N, Hilber T. Nomophobia: is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning. *J International Conference Mobile Learning*. 2017;13:1-3. [cited 2020 Sep 18]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/316102910>
 9. Rafika N. Hubungan Nomophobia dengan interaksi sosial tatap muka pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. 2017. Skripsi
 10. Rahayuningrum DC, Sary AN. Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia). *J Keperawatan BSI*. 2019;7(1):50-2.
<http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
 11. Krismawati Y. Teori psikologi perkembangan Erik H. Erikson dan manfaatnya bagi tugas pendidikan Kristen dewasa ini. *Kurios Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. 2014;2(1):46-58.
 12. Nissa'adah C, Sari MV, Afiati N. Studi komparasi nomophobia berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *J Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2019;24(2):141-8.
 13. Ciptadi WA, Selviana. Hubungan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. 2020;4(3):81.
 14. Triwahyuni NNI. Dinamika penderita nomophobia berat. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. 2019. Skripsi.
 15. Nurdiani AF. Uji Validitas konstruk UCLA Loneliness Scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*. 2014;3(4).
 16. Saripah AN, Pratiwi L. Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi z. *J Ilmiah Penelitian Psikologi*. 2020;6(1):34-8.
 17. Pasaribu AP. Hubungan antara adiksi internet dan kesepian dengan nomophobia. Mahasiswa Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. 2019. Skripsi.
 18. Fahira Z, Amma Z, Mawarpury M, Faradina S. Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *J Psikologi*. 2021;7(2):191.
 19. Nissa'adah C, Sari MV, Afiati N. Studi komparasi nomophobia berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *J Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 2019;24(2):141-8.
 20. Febiani Z. Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *J Pendidikan Tembusai*. 2021;5(3):7035.