

Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar

The Effect of Loneliness on Nomophobia Tendencies in Overseas Students in Makassar

Shelyne*, A. Nur Aulia Saudi, Nurhikmah
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: shelynarpin@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Perantau di Kota Makassar adapun sampel yang digunakan yaitu sebanyak 349 responden dari beberapa Universitas di kota Makassar. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan dua jenis instrumen yaitu skala *NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)* yang diadaptasi oleh peneliti dari skala yang disusun oleh Yildirim (2014) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.933, dan skala (UCLA) *loneliness scale* versi 3 yang diadaptasi oleh peneliti dengan nilai reliabilitas sebesar 0.875. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Hasil yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 4,3% (Sig. 0.000) dengan arah positif. Semakin tinggi *Loneliness* maka kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa perantau di kota Makassar juga akan semakin tinggi.

Kata Kunci: Kecenderungan *Nomophobia*, *Loneliness*, Mahasiswa Perantau.

Abstract

This study aims to investigate the effect of Loneliness on Nomophobia tendencies in overseas students in Makassar City. Population in the study is overseas students in Makassar City with sample was 349 respondents from several Universities in Makassar City. Data collection in this study used two types of instruments, namely NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) which was adapted by researcher from Yildirim (2014) original scale with a reliability value of 0.933, and (UCLA) loneliness scale version 3 which was adapted by the researcher with a reliability value of 0.875. This study uses a quantitative approach with simple regression analysis techniques. The results obtained by analysis of research data show that there is a significant effect of Loneliness on Nomophobia tendencies in overseas students in Makassar city with a contribution value of 4.3% (Sig. 0.000) with a positive direction. The higher Loneliness, the higher Nomophobia tendencies in overseas students in Makassar city.

Keywords: *Nomophobia Tendencies, Loneliness, Overseas Students.*

PENDAHULUAN

Setiap individu tentunya memiliki keinginan untuk dapat memperoleh pendidikan yang terbaik dan individu bahkan rela untuk menjalani pendidikan dari tingkat sekolah dasar hingga ke perguruan tinggi selama hampir separuh hidupnya. Individu atau siswa yang telah menyelesaikan pendidikannya dibangku SMA, tentunya memiliki harapan untuk dapat memperoleh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau dapat memperoleh pendidikan yang lebih baik dari sebelumnya (Nurayni, 2017). Individu rela untuk berpindah tempat dan meninggalkan kampung halamannya agar dapat melanjutkan pendidikannya, karena individu tersebut memiliki pemahaman bahwa pendidikan di kota-kota besar jauh lebih baik daripada pendidikan di daerah terpencil atau pedesaan, baik itu dari segi fasilitas maupun dari pengajarannya (Saputri, 2012).

Mahasiswa perantau adalah individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi yang memiliki budaya dan lokasi yang berbeda dari daerah asalnya. Mahasiswa perantau tersebut akan menetap dalam jangka waktu yang lama di tempat yang jauh dari daerah asalnya untuk dapat menjalani pendidikannya di perguruan tinggi (Devinta, 2015). Sebagai seorang mahasiswa yang telah terdaftar

di perguruan tinggi, individu memiliki tugas perkembangan untuk dapat memenuhi harapan masyarakat dengan menjalankan pendidikannya dengan baik. Mahasiswa yang telah menempuh pendidikan di perguruan tinggi diharapkan dapat memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang studi yang dijalaninya dan dapat memperoleh upah untuk mencukupi kebutuhannya (Hurlock, 2001)

Mahasiswa perantau yang berada jauh dari daerah asalnya memiliki tantangan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan tempatnya menempuh pendidikan. Tantangan yang lain yang dapat dialami oleh mahasiswa perantau adalah kerinduan akan daerah asalnya (Devinta, 2015). Dalam proses atau upaya yang dilakukan untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mahasiswa perantau dapat mengalami stress. Mahasiswa yang mengalami stress dapat menimbulkan perasaan sepi atau mengalami *loneliness* karena harus terpisah jauh dari orang tua dan teman-temannya di daerah asalnya (Nurayni, 2017).

Mahasiswa perantau dapat mengalami keresahan akibat berada jauh dari kampung halamannya seperti merasa sedih, takut, tidak betah, kesepian, dan rindu dengan kampung halamannya. Mahasiswa tersebut akan menggunakan media berupa *smartphone* untuk dapat mengurangi keresahan yang dialaminya (Karmiana, 2016). Rasa kesepian atau *Loneliness* dapat dialami oleh mahasiswa perantau karena mereka harus berpisah jauh dengan teman dan keluarganya, dimana kondisi berada jauh dari keluarga ini dapat dialami oleh mahasiswa perantau karena mereka harus menempuh pendidikan di daerah yang jauh dari daerah asalnya (Hidayati, 2015). Kesepian menjadi salah satu faktor yang dapat membuat individu untuk berinteraksi dengan *smartphonanya* secara berlebihan dan akan cenderung untuk menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphonanya* untuk dapat membantu mengatasi rasa kesepiannya (Leung, 2007).

Individu akan menggunakan *smartphone* sebagai *coping stress* atau sebagai tempat peralihan dari stress yang dialaminya. Hal ini dapat membuat individu tersebut menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dapat menimbulkan ketergantungan (Rossa, 2016). Masalah yang dapat dialami oleh individu yang tidak dapat mengendalikan atau membatasi penggunaan *smartphone* adalah mengakibatkan individu mengalami kecenderungan *Nomophobia*. Selain itu juga dapat merugikan individu seperti mengalami kesulitan untuk dapat melakukan interaksi sosial secara langsung dan berdampak pada kesehatan dan aktivitasnya menjadi tidak produktif (Deursen, 2015).

Data dari *The Royal Society for Public Health*, menunjukkan bahwa individu yang berusia antara 18-25 tahun cenderung untuk mengalami rasa cemas dan ketakutan ketika tidak dapat mengakses *smartphonanya*. Data tersebut sesuai dengan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) yang menunjukkan bahwa kelompok usia 19-34 tahun menempati posisi kedua sebagai pengguna internet tertinggi di Indonesia dengan persentasi yang ditunjukkan sebesar 98,64% dari total 210,03 juta pengguna internet di Indonesia.

Darmawan (2020) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan suatu kecemasan modern akibat penggunaan internet. Individu yang mengalami *nomophobia* akan merasakan kegelisahan dan ketakutan apabila tidak dapat mengakses internet melalui *smartphonanya*. Sezer (2019) menjelaskan bahwa gejala fisik yang juga dapat muncul pada individu yang mengalami *nomophobia*, seperti keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan, dan serangan panik. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai stres, kecemasan, dan ketegangan yang terkait yang dapat dialami maka *nomophobia* dimasukkan ke dalam DSM-V.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang mahasiswa perantau di kota Makassar, sebanyak 8 mahasiswa mengatakan bahwa mereka akan merasa cemas ketika tidak membawa *smartphonanya*, karena mereka tidak dapat melakukan komunikasi dengan orang lain melalui *smartphonanya*. 6 mahasiswa mengatakan bahwa mereka akan merasa terganggu apabila mereka tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphonanya*. 8 mahasiswa mengatakan bahwa mereka akan merasa cemas ketika baterai *smartphonanya* akan habis dan akan segera mencari pengisi daya. 7 mahasiswa mengatakan bahwa mereka akan merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa pemberitahuan terbaru dan *update* melalui media sosialnya. Dari hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa jawaban-jawaban responden sesuai dengan dimensi-dimensi *Nomophobia*. (Yildirim, 2014) menjelaskan bahwa *Nomophobia* merupakan fobia yang dapat muncul pada diri individu karena adanya interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi atau *smartphone*. Hal ini ditandai dengan munculnya kecemasan pada diri individu ketika tidak dapat mengakses *smartphonanya*.

Berdasarkan dari uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau seberapa besar pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia*

pada mahasiswa perantau di kota Makassar. Peneliti tertarik dan membahasnya lebih lanjut dengan judul penelitian pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar.

Kecenderungan *Nomophobia*

Pavithra (2015) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan atau kecemasan yang dapat muncul ketika individu berada jauh atau tidak dapat melakukan kontak dengan *smartphonenya*. *Nomophobia* dapat dialami oleh individu ketika mereka tidak dapat berhubungan dengan *smartphonenya*. Hal yang dapat dialami atau dirasakan oleh individu yang menderita *nomophobia* ini mengacu kepada ketidaknyamanan, kecemasan, perasaan gugup ataupun derita yang muncul setiap kali mereka kehilangan kontak atau ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphonenya*.

Yildirim (2015) menjelaskan bahwa *Nomophobia* merupakan suatu bentuk kecemasan yang muncul pada diri individu ketika individu tersebut tidak dapat mengakses *smartphonenya*. Kecemasan yang timbul merupakan dampak atau hasil dari adanya interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi yaitu *smartphone*. King (2010) menjelaskan bahwa *Nomophobia* adalah suatu perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan yang timbul pada diri individu ketika individu tersebut tidak dapat mengakses *smartphonenya*. Individu tersebut akan merasa takut ketika tidak dapat melakukan komunikasi dan mencari informasi melalui *smartphonenya*. Terdapat empat dimensi dari *Nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2015) yaitu *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience* (menyerah pada kenyamanan).

Loneliness

Dayakisni (2003) menjelaskan bahwa kesepian merupakan perasaan yang timbul pada diri individu sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Individu merasa tidak puas terhadap hubungan sosial yang dimilikinya karena ia beranggapan bahwa kehidupan sosialnya lebih kecil daripada apa yang diharapkannya. Hidayati (2015) menjelaskan bahwa kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif yang muncul karena individu tersebut merasa tidak puas terhadap hubungan sosialnya yang dianggapnya kecil atau individu tersebut memiliki hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapannya.

Baron (1991) menjelaskan bahwa *Loneliness* merupakan suatu keadaan dimana individu tidak ingin atau tidak dapat menjalin hubungan interpersonal atau relasi dengan orang lain. Dalam hal ini juga dapat dikatakan bahwa *Loneliness* adalah kehidupan dimana individu tidak memiliki hubungan yang akrab dengan orang lain. Russel (1996) menjelaskan bahwa *Loneliness* merupakan perasaan yang muncul dalam diri individu yang berkaitan dengan keinginannya untuk menjalani hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya namun mengalami kegagalan dalam prosesnya dan dapat menimbulkan gangguan perasaan seperti sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan selalu berpusat pada kegagalannya. Perasaan kesepian tersebut muncul karena adanya kepribadian yang dinamis dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik individu dalam berperilaku dan berpikir. Terdapat 3 aspek dari *Loneliness* menurut Russel (1996), yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa perantau yang sedang menjalani pendidikannya di kota Makassar yaitu sebanyak 349 responden (N=349), berusia antara 18-25 tahun dan menggunakan *smartphone*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan menyebarkan skala penelitian secara online melalui *gform* dan langsung menyebarkannya ke universitas-universitas yang ada di Makassar.

Instrumen penelitian

Skala *Nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang dibuat oleh Yildirim (2014), yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Skala hasil adaptasi ini memiliki jumlah item yang sebanyak 20 item dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.933.

Skala *Loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *University California Los Angels (UCLA) loneliness scale* versi 3 yang dibuat oleh Russel (1996), yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti. Skala hasil adaptasi ini memiliki jumlah item yang valid sebanyak 12 item dengan nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.875.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Teknik analisis regresi sederhana merupakan analisis yang dilakukan pada satu variabel terikat (*dependen*) dan satu variabel bebas (*independen*). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecenderungan *Nomophobia* dan variabel independennya adalah *Loneliness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *Loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Variabel	R ² *	F**	Sig. ***	Keterangan
<i>Loneliness</i> terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	0.043	15.663	0.000	Signifikan

Ket : *) Koefisien determinan
 **) Nilai ujian koefisien regresi secara simultan
 ***) Nilai signifikansi, $p < 0.05$

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini, diperoleh nilai R^2 atau nilai *R Square* sebesar 0.043, hal ini berarti bahwa terdapat kontribusi *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* sebesar 4.3%. Kemudian diperoleh nilai *F* sebesar 15.663 dan signifikasni sebesar 0.000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 5% ($P < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia*.

Tabel 4. Hasil Koefisien Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan *Nomophobia*

Variabel	Konstan*	B**	Nilai t	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i> terhadap Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	61.423	0.409	19.487	0.000	Signifikan

Keterangan:
 Konstan* = Nilai Konstanta
 B** = Nilai Koefisien Pengaruh

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil koefisien pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* memperoleh nilai konstanta sebesar 61.423, nilai koefisien regresi sebesar 0.409, dan nilai *t* sebesar 19.487 dengan nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 5%. Nilai koefisien *Loneliness* berpengaruh positif terhadap kecenderungan *Nomophobia*, sehingga semakin tinggi *Loneliness* maka kecenderungan *Nomophobia* Mahasiswa Perantau di Kota Makassar juga akan semakin tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki kontribusi terhadap kecenderungan *Nomophobia*. *Loneliness* secara positif dapat memprediksi kecenderungan *Nomophobia*, hal ini berarti bahwa semakin tinggi *Loneliness* maka kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di kota Makassar juga akan semakin tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Mahasiswa Perantau di kota Makassar rata-rata menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari, dimana mahasiswa tersebut memiliki tingkat skor *Loneliness* dan kecenderungan *Nomophobia* yang cukup tinggi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa perantau yang berada jauh dari keluarganya dapat mengalami *Loneliness*, sehingga mereka akan lebih sering mengakses *smartphone* untuk dapat melakukan komunikasi dan juga lebih memudahkan dalam melakukan interaksi sosial melalui *smartphonenya*. Mahasiswa yang mengalami *Loneliness* akan memperoleh kenyamanan dari penggunaan *smartphone* tersebut, dimana hal ini dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphonenya* atau mengalami *Nomophobia*.

Aljomaa (2016) menjelaskan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* dengan durasi yang melebihi 4 jam sehari dapat mengalami kecenderungan ketergantungan terhadap *smartphone*. Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kecenderungan *Nomophobia* adalah faktor situasional. Faktor situasional itu sendiri merupakan suatu keadaan dimana individu dapat merasakan ketidaknyamanan secara psikologis, yaitu salah satunya adalah *Loneliness*. Faktor lainnya yang dapat berpengaruh terhadap kecenderungan *Nomophobia* adalah faktor internal yaitu kontrol diri yang rendah, kebiasaan, kesenangan pribadi dan ekstraversi yang tinggi. Selain itu juga terdapat faktor sosial dan faktor eksternal misalnya akibat adanya iklan *smartphone*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heng, dkk (2023) yang menunjukkan bahwa *Loneliness* memberikan pengaruh yang positif terhadap kecenderungan *Nomophobia*, semakin tinggi tingkat *Loneliness* semakin tinggi pula tingkat *Nomophobia*. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ozdemir dkk (2017) juga memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki pengaruh yang positif terhadap *Nomophobia*, dimana siswa dengan tingkat *Nomophobia* yang tinggi cenderung mengalami *Loneliness*. Siswa yang mengalami *Nomophobia* lebih memungkinkan untuk menghadapi hambatan dalam proses pembelajarannya.

Mahasiswa perantau yang harus tinggal jauh dari daerah asalnya untuk dapat melaksanakan pendidikannya dapat mengalami *Loneliness*, dimana mereka akan beralih menggunakan *smartphone* untuk memudahkannya berinteraksi dengan orang lain secara online. *Loneliness* yang dialami oleh mahasiswa perantau akan membuatnya semakin tertarik untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh orang lain atau berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphonenya*. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain secara online. Gezgin (2017) menjelaskan bahwa *smartphone* menjadi semakin mudah diakses dan mempermudah individu untuk melakukan komunikasi dengan orang lain, sehingga individu mulai beralih untuk berinteraksi dengan orang lain melalui *smartphone*. Kondisi ini dapat menimbulkan hubungan yang kuat antara individu dengan *smartphone* sehingga individu akan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphonenya*.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait dengan keseluruhan kondisi *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa perantau di kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa perantau di kota Makassar. Hal ini sesuai dengan hasil analisis dari uji asumsi regresi sederhana atau hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai t memberikan nilai yang signifikan. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar ditolak. Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar diterima.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian pengaruh *Loneliness* terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar diperoleh bahwa *Loneliness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di kota Makassar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Loneliness* secara positif memprediksi kecenderungan *Nomophobia* sehingga apabila *Loneliness* pada mahasiswa perantau tinggi maka kecenderungan *Nomophobia* yang dapat dialami oleh mahasiswa juga akan semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila *Loneliness* pada mahasiswa perantau rendah maka kecenderungan *Nomophobia* juga akan semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aljomaa, A.Q. A. (2016). Smartphone Addiction Among University Students in the Light of Some Variables. *Computers in Human Behavior* , 155-164.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Laporan Survei Internet APJII 2011-2022 Q1*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Baron, B. (1991). *Social Psychology. sixth edition : Understanding Human Interaction*. United States of America: Allyn and Bacon.
- Darmawan. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dayakisni, H. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Deursen, K. H. (2015). Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior. The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-regulation, Age, and Gender. *Computers in Human Behavior* , 411-420.
- Devinta, H. H. (2015). Fenomena Culture Shock (Geger Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi* , 1-15.
- Gezgin. (2017). Social Network Users: Fear of Missing Out In Preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 156-168
- Heng, G. W. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 1-10.
- Hidayati. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 154-164.
- Hurlock. (2001). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Karmiana. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Lampung. *Skripsi Thesis*
- King, V. N. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Journal of Cognitive and Behavioral Neurology* , 52-54.
- Leung. (2007). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*.
- Nurayni, S. (2017). Dukungan Sosial dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Proyeksi* , 35-42.
- Ozdemir, C. H. (2017). Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 1519-1532.
- Pavithra, M. M. (2015). A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine* , 340-344.
- Rossa, M. (2016). Smartphone Addiction Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*.
- Russell. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assesment* , 20-40.
- Saputri, R. K. (2012). Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 645-653.
- Sezer, A. (2019). The Dark Side of Smartphone Usage (Nomophobia): Do We Need To Worry About It? 30-43.
- Yildirim, C. (2015). Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of Self-reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 130-137.
- Yildirim. (2014). *Exploring The Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Iowa: Iowa State University.
- Yuwanto. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.