

Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel

Nadia Aprilia¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research aims to know the impact of loneliness and self-control on tendency of nomophobia on student of Mulawarman University Samarinda. This research used a quantitative approach. The subjects of this research are 220 students of Mulawarman University Samarinda. The subjects were selected by using purposive sampling technique. The data collection method used loneliness scale, self-control scale, and nomophobia scale. Research data was analyzed with Structural Equation Model (SEM) technique by AMOS version 22.0 program. The result of this research shows that loneliness with tendency of nomophobia show the value of C.R. is $1.332 \leq 1.96$ and P value is $0.183 > 0.05$ which means loneliness has no effect on tendency of nomophobia. Then, self-control with tendency of nomophobia show the value of C.R. is $-7.059 \geq 1.96$ and P value is $0.000 < 0.05$ which means self-control has negative effect on tendency of nomophobia.*

Keywords: *loneliness, self-control, nomophobia*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian dan pengendalian diri terhadap kecenderungan nomophobia pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 220 mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala kesepian, skala kendali diri, dan skala nomofobia. Data penelitian dianalisis dengan teknik Structural Equation Model (SEM) dengan program AMOS versi 22.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian dengan kecenderungan nomofobia menunjukkan nilai C.R. sebesar $1,332 \leq 1,96$ dan nilai P sebesar $0,183 > 0,05$ yang artinya kesepian tidak berpengaruh terhadap kecenderungan nomofobia. Kemudian, pengendalian diri dengan kecenderungan nomophobia menunjukkan nilai C.R. adalah $-7.059 \geq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya pengendalian diri berpengaruh negatif terhadap kecenderungan nomophobia.

Kata Kunci: kesepian, pengendalian diri, nomofobia

¹ Email: nadiaaaaa026@gmail.com

PENDAHULUAN

Seiring dengan berjalannya waktu dalam perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, semakin banyak kemajuan dari bidang teknologi informasi, salah satunya adalah perkembangan alat komunikasi. Berdasarkan data laporan digital pada tahun 2019 yang dilakukan oleh *Hootsuite* dan *We Are Social* (dilansir dari BOC Indonesia), sebanyak 91% dari total populasi penduduk dunia menggunakan ponsel dengan berbagai jenis tipe, dan 60% diantaranya menggunakan ponsel pintar. Hasil survei pada tahun 2017 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (APJII) mengenai sebaran usia pengguna internet di Indonesia, mayoritas berada pada rentang usia 19 – 34 tahun (49.52%), kemudian berada pada rentang usia 35 – 54 tahun (29.55%), rentang usia 13 – 18 tahun (16.68%), dan di atas 54 tahun (4.24%).

Ponsel pintar memungkinkan seseorang dapat melakukan berbagai aktivitas harian hanya dalam satu perangkat, termasuk menelepon dan mengirim pesan teks, memeriksa dan mengirim pesan *email*, mengatur jadwal dan janji, menjelajah *internet*, berbelanja, bermedia sosial, mencari informasi di *internet*, bermain *game*, dan sebagainya (Yildirim dan Correia, 2015). Dengan berbagai fitur yang tersedia pada ponsel pintar yang memudahkan seseorang untuk mengakses informasi apapun, dapat menyebabkan ketergantungan terhadap ponsel.

Ketergantungan terhadap ponsel sering disebut sebagai *nomophobia*, yang merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*, merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap ponsel sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran berlebih jika ponselnya tidak berada di dekatnya (Dasiroh, dkk., 2013). Penelitian oleh Harish dan Barath (2018) terhadap 401 mahasiswa Institut Ilmu Kedokteran di Mandya menunjukkan bahwa terdapat 145 responden (36.1%) yang menderita ketergantungan terhadap ponsel ringan, 202 responden (50.4%) yang menderita ketergantungan ponsel sedang, dan 54 responden (13.5%) yang menderita ketergantungan ponsel berat.

Mereka yang menderita ketergantungan terhadap ponsel ditandai dengan perilaku kecemasan dan merasa gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya, merasa tidak nyaman saat ada gangguan jaringan dan baterai lemah, tidak bisa mematikan telepon genggam dan mengaktifkannya selama 24 jam, selalu melihat dan

mengecek layar telepon genggam, dan selalu membawa pengisi daya (Muqtadiroh, 2016).

Hasil *screening* pada 50 mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda pada pertanyaan “Bagaimana perasaan Anda dan apa yang Anda pikirkan saat Anda jauh secara fisik dari ponsel, ponsel Anda kehabisan daya, atau saat Anda tidak dapat terhubung dengan jaringan internet?” yaitu sebanyak 26 responden (52%) menjawab biasa saja. Sebanyak 24 responden (48%) mengaku merasakan rasa cemas, kesal, gelisah, sedih, bingung, takut, khawatir, stres dan merasa bersalah dikarenakan mereka takut jika ada yang mencoba menghubunginya melalui ponselnya. Melalui *screening* juga diperoleh durasi penggunaan ponsel setiap harinya, yang menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden (78%) menggunakan ponselnya lebih dari 4 jam dalam sehari. Sebuah studi yang dilakukan oleh Gezgin, dkk. (2017) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan ponsel lebih dari 3 jam dalam sehari mendapatkan skor ketergantungan ponsel lebih tinggi dibandingkan yang menggunakan ponsel kurang dari 3 jam sehari.

Menurut Durak (2018), timbulnya ketergantungan terhadap ponsel dapat dipengaruhi oleh kesepian. Durak (2018) mengemukakan tiga faktor yang memengaruhi timbulnya ketergantungan terhadap ponsel pada individu, salah satunya adalah kesepian. Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika seseorang memiliki jaringan sosial yang secara signifikan kurang baik dalam segi kualitas maupun kuantitas (Peplau dan Perlman, 1984).

Individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhannya dalam hal hubungan sosial akan selalu beralih ke lingkungan *online* menggunakan ponselnya dan membuatnya menjauh dari dunianya saat ini (Durak, 2018). Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada 527 mahasiswa yang menunjukkan bahwa kesepian mempunyai hubungan yang signifikan dengan penggunaan ponsel (Donder, dkk., 2013). Temuan lain mengatakan bahwa individu yang dapat bertahan dalam fase kesepiannya akibat ponsel dapat menimbulkan masalah ketika mereka terpisah dari ponsel mereka (Gezgin, dkk., 2013).

Menurut Yuwanto (2010), faktor lain yang dapat menjadi penyebab timbulnya ketergantungan terhadap ponsel adalah kontrol diri (*self-control*) yang rendah. Kontrol diri atau *self-control* merupakan variabel psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga konsep yang

berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya (Averill, dalam Diba, 2004).

Individu yang tidak mampu melakukan kontrol diri dalam penggunaan ponsel atau memiliki kontrol diri yang rendah akan rentan mengalami ketergantungan terhadap ponsel. Hal ini didukung penelitian Asih dan Fauziah (2017) pada 457 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan terhadap ponsel, sehingga semakin tinggi kontrol diri individu, maka tingkat ketergantungan terhadap ponsel yang dialami semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

TINJAUAN PUSTAKA

Ketergantungan terhadap Ponsel

Yuwanto (2010) mendefinisikan ketergantungan terhadap ponsel sebagai perilaku keterikatan terhadap telepon genggam yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu sehingga tidak dapat hidup secara normal tanpa menggunakan telepon genggam seperti membawa telepon genggam kemana saja, merasa tidak nyaman, dan terganggu bila tidak menggunakan telepon genggam. Menurut Yildirim dan Correia (2015), ketergantungan terhadap ponsel adalah ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel atau *internet*, dimana ketergantungan terhadap ponsel adalah istilah yang merujuk pada sekumpulan perilaku atau simptom terkait penggunaan ponsel. Yildirim dan Correia (2015) mengemukakan empat aspek ketergantungan terhadap ponsel yaitu tidak bisa komunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan keterhubungan (*losing connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*not being able to access information*), dan kehilangan kenyamanan (*giving up convenience*).

Kesepian

Loneliness atau kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi dimana individu tersebut hanya mempunyai sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya (Baron dan

Byrne, 2005). Menurut Peplau dan Perlman (dalam Hidayati, 2015), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan kuantitas. Peplau dan Perlman (dalam Vitasari, 2016) mengemukakan tiga aspek kesepian, yaitu kebutuhan akan keintiman (*need for intimacy*), proses kognitif (*cognitive process*), dan penguatan sosial (*social reinforcement*).

Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Diba, 2014), kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya. Lazarus (dalam Diba, 2014) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. Averill (dalam Harahap, 2017) mengemukakan tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji suatu fenomena melalui suatu data yang bersifat angka (Periantalo, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda sebanyak 25.840 mahasiswa. Teknik pengambilan *sampling* dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana menurut Periantalo (2016), teknik *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana subjek tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi subjek penelitian, dan hanya subjek tertentu yang memiliki kesempatan untuk menjadi subjek penelitian yang didasarkan pada kriteria, penilaian, kesempatan subjek, kesukarelaan subjek, dan lain-lain. Dalam pengambilan sampel didasarkan pada ciri-ciri khusus sebagai berikut:

1. Berstatus sebagai mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda dan berusia 19 – 34 tahun.

2. Menggunakan ponsel lebih dari tiga jam dalam sehari.
3. Menggunakan sebagian besar waktu penggunaan ponsel untuk aktivitas-aktivitas seperti *chatting*, aktif pada media sosial, *gaming* dan *streaming/watching*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu, skala kesepian, kontrol diri, dan ketergantungan terhadap ponsel dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah menggunakan *Structural Equation Model* (SEM).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kesepian dan kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel menunjukkan nilai C.R. sebesar $1.332 \leq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.183 > 0.05$ yang artinya kesepian tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Asih (2017) pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang, dimana tidak terdapat hubungan antara kesepian dengan ketergantungan terhadap ponsel. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel, salah satunya adalah faktor sosial.

Pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek mengungkapkan alasannya menggunakan ponsel adalah untuk *chatting*, yaitu sebanyak 166 mahasiswa (75.45 persen) dan sebanyak 114 mahasiswa (51.81 persen) juga aktif pada media sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra, dkk. (2015) pada 200 mahasiswa Kesehatan di Bangalore, sebanyak 112 orang (56 persen) mengemukakan alasan menggunakan ponsel setiap harinya adalah untuk penggunaan media sosial. Pada penelitian yang sama, 67 persen mahasiswa mengungkapkan alasan mereka membeli ponsel adalah agar dapat selalu menelpon dan terhubung dengan keluarga dan teman.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, hal yang dapat memengaruhi ketergantungan terhadap ponsel adalah faktor sosial, dimana faktor sosial merupakan faktor dimana individu memilih menggunakan ponsel sebagai sarana untuk berkomunikasi dan menjaga hubungan dengan orang lain. Dalam situasi

ini, dapat dikatakan bahwa individu lebih merasa nyaman untuk berkomunikasi dengan menggunakan ponsel apabila dibandingkan melakukan komunikasi secara langsung (tatap muka).

Penelitian lain oleh Harish dan Bharath (2018) pada 450 mahasiswa di Mandya Institute of Medical Science mengemukakan hal yang sama. Sebanyak 385 mahasiswa (90.3 persen) menggunakan ponselnya untuk menghubungi keluarga, sebanyak 328 mahasiswa (77.4 persen) menggunakan ponselnya untuk bermedia sosial, dan sebanyak 325 mahasiswa (76.7 persen) yang juga menggunakan ponselnya untuk berkomunikasi dengan teman.

Berkomunikasi menggunakan ponsel dianggap lebih efisien, praktis, memperpendek jarak dan mempercepat waktu sehingga individu tidak perlu datang ke tempat yang dimaksud (Agusta, 2016). Hal tersebut memunculkan suatu kesenangan dan kemudahan dalam aktivitas individu, akan tetapi di sisi lain juga menurunkan intensitas hubungan individu dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Bragazzi dan Puente (2014) bahwa salah satu karakteristik ketergantungan terhadap ponsel adalah kurangnya interaksi sosial tatap muka dengan orang lain dan lebih memilih menggunakan ponsel dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kesepian tidak memiliki pengaruh terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel, tetapi kenyamanan individu dalam berkomunikasi dan terhubung melalui ponsel atau disebut sebagai faktor sosial yang cenderung memiliki pengaruh terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel.

Kemudian, pada kontrol diri dengan ketergantungan terhadap ponsel menunjukkan nilai C.R sebesar $-7.059 \geq 1.96$ dan nilai P sebesar 0.000 yang ditunjukkan dengan tanda bintang serta tanda negatif pada nilai C.R yang menunjukkan bahwa pengaruhnya bersifat negatif, artinya kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri seorang individu, maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel individu tersebut. Begitu pula sebaliknya. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seorang individu, maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel individu tersebut

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel

Surabaya periode 2018/2019 sebanyak 182 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri (*self-control*) dengan kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel pada mahasiswa.

Donsen (dalam Agusta, 2016) menyatakan bahwa dorongan individu untuk melakukan sesuatu bukan dari faktor eksternalnya, melainkan dari dalam diri (faktor internal) individu itu sendiri. Faktor internal yang memengaruhi ketergantungan terhadap ponsel dipengaruhi oleh tiga komponen, yaitu kontrol diri yang rendah, tingkat mencari sensasi yang tinggi, dan harga diri yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agusta (2016) pada 55 remaja di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta, kontrol diri merupakan aspek yang paling memengaruhi faktor internal pada subjek penelitian. Hal ini diakibatkan kontrol diri memiliki peran dalam mengantisipasi kecanduan ponsel pada individu karena kontrol diri dapat mengendalikan penggunaan ponsel agar sesuai dengan kebutuhan.

Hal tersebut dibuktikan oleh Asih dan Fauziah (2017) pada 110 mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro memiliki tingkat kecemasan *smartphone* (ketergantungan terhadap ponsel) yang rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Penelitian Jiang dan Zhao (2016) pada 468 mahasiswa di Cina menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memungkinkan untuk menggunakan ponsel secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan (Mulyati dan Frieda, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh kesepian terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Terdapat pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel pada mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian
Bagi subjek penelitian hendaknya dapat mengetahui dan mempertimbangkan dampak penggunaan ponsel berlebih, sehingga subjek dapat mengurangi penggunaan ponsel secara berlebihan. Subjek penelitian hendaknya dapat membuat rincian mengenai aktivitas/kegiatan sehari-hari sehingga dapat mengatur penggunaan waktu sehari-hari sesuai dengan rincian yang telah ditentukan dan mengurangi penggunaan ponsel untuk mengisi waktu luang.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema yang hampir sama, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan karakteristik responden yang lebih spesifik, seperti misalnya responden dengan tingkat kesepian pada rentang tinggi atau sangat tinggi, sehingga dapat mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 3 (5), 86 – 96.
- Asih, A. T. & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. 6 (2), 15 – 20.
- Asih, N. L. (2017). *Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (April, 2018). Potret zaman now pengguna & perilaku internet Indonesia!. *Buletin APJII*. Diakses dari www.apjii.or.id.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (edisi 10, jilid 2)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- BOC Indonesia. (2019). *Data laporan digital tahun 2019 Indonesia*. Diakses 23 Maret 2019, <https://www.boc.web.id/statistik-pengguna-digital-dan-internet-indonesia-2019/>
- Bragazzi, N. L. & Puente G. D. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V.

- Psychology Research and Behavior Management*. 7 (1), 155 – 160.
- Dasiroh, U., Ilahi, Y. F., Miswatun, S., & Nurjannah. (2013). Fenomena nomophobia di kalangan mahasiswa (studi deskriptif kualitatif mahasiswa Universitas Riau. *Medium*. 6 (1), 1 – 10.
- Diba, D. S. (2014). Peranan kontrol diri terhadap pembelian impulsif pada remaja berdasarkan perbedaan jenis kelamin di Samarinda. *E-Journal Psikologi*. 1 (3), 313 – 323.
- Durak, H. Y. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*. 5 (2), 1 – 15.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*. 4 (2), 358 – 374.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*. 3 (2), 131 – 145.
- Harish, B. R. & Bharath, J. (2018). Prevalence of nomophobia among the undergraduate medical students of Mandya Institute of Medical Sciences, Mandya. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 5 (12), 5455 – 5459.
- Jiang, Z. & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese College students: The mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*. 16 (416), 1 – 8.
- Mulyati, T. & Frieda, N. R. H. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardiswa Semarang. *Jurnal Empati*. 7 (4), 152 – 161.
- Muqtadiroh, F. A., Nisafani, A. S., & Pradana, P. W. (2016). Perancangan aplikasi Liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*. 5 (1), A38 – A47.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1984). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. United States: Government Printing Office.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
- Yildirim, C. & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 49 (1): 130 – 137.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. Diakses 17 Maret 2020, dari https://www.ubaya.ac.id/2018/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html