

Pengaruh Intensitas Penggunaan *Handphone* Terhadap *Nomophobia* Pada Siswa Kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak

*Ria Tri Lestari*¹, *Luhur Wicaksono*², *Yuline*³

Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Tanjungpura, Pontianak^{1,2,3}

*E-mail: f1141211018@studentuntan.ac.id*¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTS negeri 1 pontianak. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk studi hubungan. Adapun sampelnya berjumlah 45 orang siswa yang diambil dengan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik komunikasi tidak langsung menggunakan kuesioner. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan bantuan program SPSS (statistical product and service solution) versi 30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0,048 sedangkan intensitas penggunaan *handphone* dan *nomophobia* siswa berada pada kategori “sedang”. Besarnya pengaruh intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* adalah 8,8%.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan *Handphone*; *Nomophobia*; Siswa

Abstract

This study aims to determine the effect of the intensity of mobile phone use on nomophobia in class VIII students at MTS Negeri 1 Pontianak. The research method uses a quantitative approach with a relationship study form. The sample is 45 students taken using random sampling techniques. Data collection is carried out using indirect communication techniques using questionnaires. The data in this study were analyzed with the help of the SPSS (statistical product and service solution) version 30 program. The results of the study indicate that there is a significant effect between the intensity of mobile phone use on nomophobia, namely with a significance value of 0.048 while the intensity of mobile phone use and students' nomophobia are in the "moderate" category. The magnitude of the effect of the intensity of mobile phone use on nomophobia is 8.8%.

Keywords: Intensity of Mobile Phone Use; *Nomophobia*; Students

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang semakin pesat memberikan konsekuensi terhadap penggunaan teknologi komunikasi yang semakin erat pula dengan aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat masa kini. Salah satu jenis teknologi komunikasi yang saat ini banyak diminati adalah *handphone*, yakni sebuah perangkat telekomunikasi elektronik yang menyediakan fasilitas internet untuk menghubungkan pengguna pada dunia maya maupun fitur-fitur lain didalamnya.

Hasil riset yang dirilis oleh APJII

(Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menyatakan tingkat penetrasi internet di Indonesia semakin tahun semakin meningkat tercatat sebanyak 64,85 di tahun 2018, 73,7% di tahun 2020, 77, 01% di tahun 2022, 78,19% di tahun 2023 dan mencapai 79,5% pada tahun 2024. Adapun jumlah penduduk yang terkoneksi internet pada tahun 2024 yakni 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa.

Berdasarkan data *State of Mobile 2024*, Indonesia tercatat sebagai negara pengguna *handphone* tertinggi di dunia yakni sekitar 6

jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *handphone* di Indonesia sangat tinggi. Memang tidak dapat dipungkiri jika keberadaan *handphone* telah memberikan kemudahan untuk kehidupan sehari-hari. Salah satunya digunakan sebagai media hiburan, media pembelajaran, dan media komunikasi Rozalia (2017).

Dalam dunia pendidikan kehadiran *handphone* diharapkan dapat digunakan secara bijak untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Sehingga kehadirannya bisa memudahkan dan menambah wawasan siswa. Idealnya *handphone* dapat digunakan siswa untuk mengakses materi pelajaran, mengembangkan keterampilan adaptasi teknologi, menyimpan dokumen tugas maupun materi pembelajaran dan dapat pula digunakan sebagai media literasi digital. Sehingga siswa tahu bagaimana caranya mendapatkan informasi yang benar, memverifikasi sumbernya, dan bertanggung jawab dalam menggunakannya.

Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh *handphone* nyatanya seringkali membuat siswa lupa waktu, sehingga keberadaan *handphone* cenderung digunakan untuk aktivitas yang kurang relevan dengan kegiatan pendidikan seperti bermain game dan media sosial lainnya secara diam-diam saat di sekolah walaupun sudah ada aturan yang tidak memperbolehkan membawa *handphone* di

sekolah.

Penggunaan *handphone* yang berlebihan tersebut dapat memicu berbagai masalah kecemasan salah satunya *nomophobia* yakni singkatan dari *no mobile phone phobia*. Menurut Anshari (2019) *Nomophobia is an addiction reflected by one's increase in anxiety when he is away from his smartphone*. Artinya *nomophobia* merupakan suatu bentuk kecanduan yang ditandai dengan meningkatnya rasa cemas seseorang saat jauh dari *smartphone*. Perilaku ini dicirikan dengan selalu membawa *handphone* dimanapun berada, khawatir saat daya baterai habis, terus-menerus membuka *handphone*, dan cemas saat tidak ada paket data maupun jaringan internet.

Berdasarkan prariset yang dilakukan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Pontianak melalui wawancara bersama guru bimbingan dan konseling, peneliti menemukan bahwa terdapat gejala *nomophobia* yang ditunjukkan oleh siswa akibat penggunaan *handphone* yang berlebihan, yakni siswa tetap membawa *handphone* dan menggunakannya diam-diam di sekolah untuk bermain game maupun bermain media sosial lainnya walaupun, sudah jelas ada aturan tidak boleh membawa *handphone* di sekolah, kecuali saat ada guru mata pelajaran yang meminta siswa untuk membawanya.

Terdapat banyak riset yang telah

membuktikan jika intensitas penggunaan *handphone* dan *nomophobia* memiliki pengaruh, salah satunya riset Rekonsilawati (2020) yang menyatakan terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* yakni sebesar 0,771. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bernilai kuat. Artinya semakin lama menggunakan *handphone* maka, semakin besar pula ketergantungan pada *handphone* dan kecenderungan timbulnya *nomophobia*.

Merespon hal tersebut peneliti menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dalam lingkungan sekolah karena belum banyak penelitian serupa pada anak-anak sekolah yang kurang lebih menghabiskan waktu sekitar 8 jam di sekolah tanpa menggunakan *handphone*. Oleh sebab itu, akan dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Intensitas Penggunaan *Handphone* Terhadap *Nomophobia* Pada Siswa Kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan bentuk studi hubungan. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas vii yang berjumlah 224 orang siswa sedangkan sampelnya berjumlah 45 orang siswa yang diambil dengan teknik random sampling menggunakan persentase 25%.

Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dengan skala likert 4 pilihan jawaban yang terdiri atas “sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju”. Kuesioner tersebut merupakan adaptasi dari penelitian Oktario 2017 (dalam Hambali 2021, h.69) dan penelitian Suandari (2020) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif (persentase) dan uji regresi linier sederhana, kemudian ada uji prasyarat yang terdiri atas uji normalitas dan linieritas serta uji hipotesis yang terdiri atas uji t (parsial) dan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Intensitas Penggunaan *Handphone*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 44,958$	9	20,0%
Sedang	$32,902 < X < 44,958$	30	66,7%
Rendah	$X < 44,958$	6	13,3%

Tabel tersebut menunjukkan kategorisasi intensitas penggunaan *handphone* berada pada kategori sedang dengan rentang skor $32,902 < X < 44,958$ frekuensi 30 siswa dan persentase 66,7%. Jadi intensitas penggunaan *handphone* pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak termasuk kedalam kategori sedang

Tabel 2. Kategorisasi *Nomophobia*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 44$, 332	6	13,3%
Sedang	$31, 988 < X > 44$, 332	31	68,9%
Rendah	$= X < 31$, 988	8	17,8%

Tabel tersebut menunjukkan kategorisasi *nomophobia* pada siswa berada pada kategori sedang dengan rentang skor $31, 988 < X > 44, 332$ frekuensi 31 siswa dan persentase 68,9%. Jadi *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak termasuk kedalam kategori sedang.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Intensitas Penggunaan Handphone	.079	45	.200*	.977	45	.486
Nomophobia	.097	45	.200*	.972	45	.340
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Tabel tersebut menunjukkan nilai Sig intensitas penggunaan *handphone* sebesar 0,486 sedangkan Sig *nomophobia* sebesar 0,340. Artinya kedua data berdistribusi normal karena $0,486 > 0,05$ dan $0,340 > 0,05$. Jadi dapat disimpulkan jika kedua datanya berdistribusi normal karena nilainya $> 0,05$.

Tabel 4. Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Intensitas Penggunaan Handphone	Between Groups	(Combined)	996.544	20	49.827	1.760	.093
		Linearity	146.803	1	146.803	5.186	.032
	Deviation from Linearity	849.742	19	44.723	1.580	.144	
Within Groups			679.367	24	28.307		
Total			1675.911	44			

Tabel tersebut menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,144 yang artinya lebih besar dari 0,05 jadi dapat disimpulkan jika variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linier.

Tabel 5. Analisis Hasil Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.358	5.874		4.487	<.001
	Intensitas Penggunaan Handphone	.303	.149	.296	2.032	.048

a. Dependent Variable: Nomophobia

Tabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 jadi lebih kecil dari 0,05. Artinya variabel X (intensitas penggunaan *handphone*) berpengaruh terhadap variabel Y (*nomophobia*).

Tabel 6. Analisis Hasil Uji t (Parsial)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	26.358	5.874		4.487	<.001
	Intensitas Penggunaan Handphone	.303	.149	.296	2.032	.048

a. Dependent Variable: Nomophobia

Tabel tersebut menunjukkan t_{hitung} sebesar 2,032 (t) sedangkan t_{tabel} 2,016 diperoleh dari $df=N-2$ yakni 43 (berdasarkan distribusi nilai t tabel). Sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0

ditolak dan H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak.

Tabel 7. Analisis Hasil Uji Determinasi (r^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.296 ^a	.088	.066	5.963
a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Handphone				
b. Dependent Variable: Nomophobia				

Tabel tersebut menunjukkan nilai r^2 sebesar 0,088 (R Square). Artinya kontribusi intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* adalah sebesar 8,8% ($0,088 \times 100\%$), sedangkan 91,2% ($100\% - 8,8\%$) dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga kategorisasi, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan *handphone* pada siswa kelas viii di MTs negeri 1 Pontianak berada pada kategori sedang yang terdiri dari 30 siswa dengan persentase 66,7%. Artinya sebagian besar siswa cukup sering menggunakan *handphone* dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi tidak berada pada tingkat yang tinggi.

Intensitas penggunaan *handphone* dipengaruhi oleh 2 aspek yakni frekuensi dan durasi, frekuensi adalah tingkat keseringan dalam penggunaan sedangkan durasi adalah

rentang waktu ketika menggunakannya. (Del Bario, 2013) kedua aspek tersebut akan mempengaruhi tinggi rendahnya intensitas penggunaan *handphone* pada siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian hasil menunjukkan jika mayoritas siswa berada pada kategori intensitas penggunaan *handphone* sedang, yang artinya penggunaannya masih terkontrol. Namun, tetap diperlukan kesadaran dan kontrol diri yang seimbang agar tidak terjadi peningkatan pada kategori yang tinggi karena *handphone* dapat memberikan dampak positif dan negatif pada penggunaannya jika digunakan secara tepat maupun berlebihan.

Dampak positif *handphone* menurut Istifadah (2018) adalah sebagai media untuk berkomunikasi, informasi, pembelajaran, hiburan, dakwah, dan sebagai media yang digunakan dalam dunia kerja.

Banyaknya manfaat positif *handphone* yang memudahkan kehidupan sehari-hari, nyatanya bagai pedang bermata dua yang apabila digunakan dengan baik maka menghasilkan manfaat yang positif, namun jika tidak digunakan secara baik maka akan memberikan dampak negatif salah satunya adalah *no mobile phone phobia (nomophobia)* (Zheng, 2015). *Nomophobia* merupakan rasa takut ketika tidak menggunakan *handphone*, sehingga membuat penggunaannya ingin terus

menggunakan *handphone* sepanjang waktu.

Nomophobia pada siswa kelas viii di MTs negeri 1 Pontianak berada kategori sedang yang terdiri dari 31 siswa dengan persentase 68,9%. Artinya sebagian besar siswa mengalami *nomophobia* ketika tidak menggunakan *handphone*, akan tetapi belum sampai tahap yang mengkhawatirkan atau masih terkontrol.

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* merupakan ketakutan akan kehilangan kontak dengan ponsel yang merupakan akibat dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasir, khususnya telepon pintar.

Dalam penelitian, mayoritas siswa berada pada kategori *nomophobia* sedang yang artinya ada kecemasan tertentu yang dirasakan ketika tidak menggunakan *handphone* akan tetapi belum berada pada kecanduan yang berat. Hal ini sejalan dengan teori ketergantungan media Ball-Rokeach & DeFleur 1976 yang menyatakan jika semakin besar ketergantungan seseorang terhadap media maka akan semakin besar juga resiko dampak psikologis yang dirasakan ketika tidak ada akses terhadap media.

Yildirim (2014) menyatakan factor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis kelamin, karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bianchi & Philip

ditemukan jika laki-laki cenderung lebih banyak mengalami kecanduan *handphone* dibandingkan dengan perempuan, kemudian harga diri yakni berkaitan dengan identitas serta pandangan diri, selanjutnya usia karena hasil penelitian menunjukkan jika orang muda lebih memungkinkan dalam menggunakan teknologi baru, sehingga orang muda lebih berisiko mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan orang tua, selain itu ada juga *extraversi* artinya implusif, suka terhadap tantangan, dan butuh kegembiraan, sehingga orang yang ekstrasversi ini rentan terhadap *nomophobia*, dan yang terakhir adalah *neurotisme*, artinya individu terlalu emosional atau bereaksi kuat terhadap rangsangan sehingga individu seperti ini akan lebih mudah terbawa pada sesuatu.

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai a (konstanta) sebesar 26,358 dan nilai koefisien regresi sebesar 0,303. Artinya saat intensitas penggunaan *handphone* (X) bernilai nol atau tidak meningkat, maka *nomophobia* (Y) akan tetap bernilai 26,358. Kemudian jika intensitas penggunaan *handphone* meningkat 1% akan meningkatkan *nomophobia* sebesar 0,303.

Hasi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rekonsilawat (2020) dengan judul pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap *nomophobia* mahasiswa

di universitas islam negeri (uin) raden fatah palembang yang memperoleh nilai a (konstanta) sebesar 16,520 sedangkan nilai koefisien regresi sebesar 0,467. Artinya persamaannya bernilai positif sama dengan hasil penelitian yang diperoleh juga menunjukkan nilai yang positif yakni 0,303.

Hasil uji t (parsial) diperoleh t_{tabel} sebesar 2,016 sedangkan t_{hitung} sebesar 2,032. Dari perhitungan tersebut diperoleh hasil jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak dan menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *handphone* maka makin tinggi pula munculnya *nomophobia*.

Hasil tersebut sejalan dengan teori ketergantungan media berdasarkan pandangan Melvin & Sandra (dalam Rafiq 2012, h.3-6) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaannya maka rangsangan kognitif dan afektifnya juga semakin kuat dan mengaktifkan tingkat keterlibatan lebih tinggi. Keterlibatan ini memungkinkan efek media semakin meningkat pada individu.

Selanjutnya untuk hasil uji koefisien determinasi diperoleh hasil *R Square* sebesar 0,088. Artinya kontribusi intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia*

adalah sebesar 8,8%, sedangkan 91,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap munculnya *nomophobia* pada mahasiswa universitas muhammadiyah jember dengan jumlah responden sebanyak 320 orang yang juga memberikan kontribusi kecil yakni 5,6% sedangkan 94,4% dipengaruhi oleh faktor lain (Satriya, 2016).

Besar maupun kecilnya nilai *R Square* salah satunya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan *handphone*. Adapun faktor lainnya menurut Yildirim (2014) adalah: 1) Jenis kelamin, karena hasil penelitian Bianchi & Philip menemukan bahwa laki-laki cenderung mengalami kecanduan *handphone* dibandingkan dengan perempuan; 2) Harga diri, yakni berkaitan dengan identitas dan pandangan diri. Sehingga orang yang memiliki pandangan buruk akan cenderung mencari kepastian; 3) Usia, karena hasil penelitian menunjukkan orang muda lebih memungkinkan dalam menggunakan teknologi baru dan cenderung mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan orang tua; 4) Ekstraversi, artinya seseorang yang cenderung lebih terbuka, suka terhadap tantangan dan menyukai interaksi sosial.

Sehingga rentan dalam menggunakan *handphone* untuk menjaga hubungan sosialnya dan rentan pula terhadap *nomophobia*, 5) *Neurotisme*, artinya individu terlalu emosional atau bereaksi kuat terhadap rangsangan. Sehingga individu seperti ini akan cenderung mengalami emosi negatif dan cenderung merasa takut kehilangan akses *handphone* karena mereka menggunakannya untuk rasa aman, stabilitas emosional, dan pengalihan stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan jika ada faktor lain diluar intensitas penggunaan *handphone* yang turut menjadi faktor penyebab individu mengalami *nomophobia* akan tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *handphone* siswa berada pada kategori sedang yang terdiri dari 30 siswa dengan persentase 66,7% sedangkan *nomophobia* siswa juga berada kategori yang sama yakni kategori sedang yang terdiri dari 31 siswa dengan persentase 68,9%. Adapun besarnya pengaruh intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Pontianak adalah sebesar 0,088 artinya kontribusi

intensitas penggunaan *handphone* terhadap *nomophobia* adalah sebesar 8,8% sedangkan 91,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka siswa diharapkan untuk mengatur waktu penggunaan *handphone*, melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan *handphone* seperti berolahraga, membaca, maupun kegiatan sekolah lainnya, dan menggunakan *handphone* untuk hal-hal produktif seperti memanfaatkan *handphone* sebagai media belajar atau untuk mengembangkan keterampilan. Dengan langkah ini, siswa dapat mengurangi dampak negatif *handphone* dan mencegah *nomophobia*.

Bagi guru bimbingan konseling diharapkan dapat menyusun program bimbingan yang berfokus pada pemahaman menggunakan media digital yang sehat serta strategi mengelola ketergantungan terhadap teknologi. Selain itu, guru bimbingan konseling juga dapat mengadakan bimbingan kelompok untuk mencegah terjadinya ketergantungan teknologi terhadap siswa kemudian juga dapat mengadakan konseling kelompok maupun konseling individual kepada siswa-siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecanduan *handphone*, sehingga mereka dapat dibantu untuk mengembangkan

kebiasaan penggunaan yang lebih seimbang.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti jenis kelamin, usia, harga diri, kepribadian, kontrol diri, *ekstraversi*, *neurotisme*, dan faktor-faktor lainnya yang mungkin memiliki kontribusi terhadap *nomophobia*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat juga menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam bagaimana siswa mengalami *nomophobia*.

DAFTAR RUJUKAN

- Anshari, M. (2019). Smartphone Addictions and nomophobia Among Youth. *Journal of Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. DOI:<https://doi.org/10.1080/17450128.2019>
- APJJI. (2024, 07 Februari). *APJJI Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. Diunduh di <https://apjji.or.id/berita/d>
- Ball-Rokeach, S. J., Y. C. Kim dan S. Matei. (2001) "Storytelling Neighborhood: Paths to Belonging in Diverse Urban Environment." *Communication and Culture*, 5(2), 482-492. DOI:<https://doi.org/10.23219/jc2sd.v5i2.4821>
- Del Bario, J.M. (2013). Understanding the Effects of Mobile Phone usage on the Social Behavior and Mental Health of Adolescents. *Journal of Mobile Communication*, 5(2),45-60.
- Dewi, I.R (2024, 18 Januari). *Warga RI Satu-satunya di Dunia, Indonesia Nomor Satu Kecanduan Parah*. CNBC Indonesia. Diunduh di <https://www.cnbcindonesia.com>
- Hambali, Y.I. (2021). *Hubungan antara Intensitas penggunaan Smartphone dan Kesulitan Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Karangpucung Kabupaten Cilacap pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021*. [Skripsi]. Diunduh di <https://eprints.uny.ac.id>
- Istifadah, R. (2018). *Dampak Penggunaan Handphone terhadap Perilaku Peserta Didik di SMA Piri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan*. [Skripsi]. Lampung: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan. Diunduh di <https://repository.radenintan.ac.id/3893/>
- Rafiq, M. (2012). Dependency Theory (Melvin L. De Fleur dan Sandra Ball Rokeach). *Hikmah*, 4(1), 01-13
- Rekonsilawati, N. (2020). *Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Nomophobia Mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang* [Skripsi]. Diperoleh dari <https://repository.radenfatah.ac.id/9655/>
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V sekolah dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 5(2), 722-731. DOI:<https://doi.org/10.23219/jc2sd.v5i2.4821>
- Satriya, R. F. M. (2016). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Munculnya Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember* [Skripsi]. Diperoleh dari <https://www.semanticscholar.org/paper/>
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Master's thesis, Iowa State University)

State University). Diakses di <https://www.proquest.com/openview/f2a3cfdc89196172b31b1b6e140a6e32/1?pqorigsite=gscholar&cbl=1870>

Zheng, Y. (2015). *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*. Harshey: IGI Global.