

Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) pada Remaja Kota Bandung

Deby Putri Prautami, Lilim Halimah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

debypprautami31@gmail.com

Abstract— The development of smartphone's sophisticated technology provides convenience in daily life. The inability to self-regulate while using smartphones has a negative impact, one of which is nomophobia. Nomophobia is a feeling of discomfort, fear, and anxiety when away from smartphones. One of the factors that influence nomophobia is low self-esteem. During adolescents's development, they experience a period of searching for identity and seeking new relationships with peers. Adolescents who have low self-esteem are likely to use smartphones. The excessive use while using smartphone will lead to nomophobia. The purpose of this study to obtain empirical data regarding the close relationship between self-esteem and nomophobia in adolescents in Bandung. Data were collected on 184 adolescents in Bandung, using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) compiled by Yildirim (2014) and the self-esteem measuring instrument adapted from Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The method used in this research is correlational. The data analysis technique used Spearman's rank. The results show that there is a low but significant negative relationship between self-esteem and nomophobia on adolescents in Bandung with a value of $r = -0.129$, $p = 0.041 < 0.05$, meaning that the lower the self-esteem score, the higher the nomophobia score, and vice versa.

Keywords— *Self-Esteem, Nomophobia, Adolescents.*

Abstrak— Perkembangan teknologi smartphone yang semakin canggih memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakmampuan dalam pengaturan diri dalam penggunaan smartphone dapat menimbulkan dampak yang negatif, salah satunya yaitu nomophobia. Nomophobia merupakan perasaan tidak nyaman, takut, dan cemas bila jauh dari smartphone. Faktor yang mempengaruhi nomophobia salah satunya adalah self-esteem yang rendah. Di masa perkembangannya, remaja mengalami masa pencarian jati diri dan mencari hubungan baru pada teman sebaya. Remaja yang memiliki self-esteem rendah lebih cenderung menggunakan smartphone. Penggunaan yang berlebihan inilah yang akan memunculkan nomophobia pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara self-esteem dengan nomophobia pada remaja di kota Bandung. Pengambilan data dilakukan pada 184 remaja di Kota Bandung, dengan menggunakan alat ukur Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang disusun oleh Yildirim (2014) dan alat ukur self-esteem yaitu Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

korelasional. Teknik analisis data menggunakan rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dalam taraf rendah tetapi signifikan antara self-esteem dengan nomophobia pada remaja di kota Bandung dengan nilai $r = -0.129$, $p = 0.041 < 0.05$ artinya semakin rendah skor self-esteem maka semakin tinggi skor nomophobia, demikian pula sebaliknya.

Kata Kunci— *Self-Esteem, Nomophobia, Remaja.*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin berkembang dan canggih terjadi di era revolusi industri 4.0. Salah satunya yang bisa kita rasakan perkembangan teknologi seperti *gadget* yaitu *smartphone*. Telepon genggam yang mempunyai kapabilitas dimana aplikasi serta fungsi yang mirip dengan komputer ialah *smartphone*, salah satu manfaat *smartphone* yaitu menyediakan layanan akses data yang memungkinkan pengguna untuk terkoneksi melalui internet dimanapun dan kapanpun mereka berada.

Smartphone sudah menjelma sebagai kebutuhan primer guna melakukan komunikasi secara cepat dalam kalangan masyarakat. Kebiasaan sosial serta perilaku interpersonal amat dipengaruhi oleh hubungan *smartphone* dengan individu. Perubahan terjadi melalui teknologi komunikasi baik pada interaksi yang nyata, interaksi masyarakat dengan dunia, serta interaksi melalui *smartphone* (Lucia, 2014). Pada umumnya, dampak psikologis dari pemanfaatan teknologi terhadap masyarakat, kelompok, maupun individu ialah berkaitan dengan perubahan kebiasaan serta perilaku sebelum dengan setelah tersedianya *smartphone* (King, Valenca, Silva, Baczynski, Carvalho dan Nardi, 2013). *Smartphone* berdasarkan penelitian dibuktikan bisa mengakibatkan kebiasaan mengecek *smartphone* berulang kali hingga berlambatan, serta dapat pula mengakibatkan penggunaan adiktif dan kompulsif (Yildirim, 2014). Pemakaian *smart phone* yang problematik disebut *nomophobia*.

Jumlah pengguna internet Indonesia tahun 2019 sampai pertengahan 2020 berdasarkan hasil survei yang dikerjakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), mengalami peningkatan sebesar 73,7% dibandingkan pada tahun 2018 yang mencatat angka 64,8%,

sehingga terjadi peningkatan total pengguna internet di Indonesia dengan besar 8,9%. Pengguna internet terbesar ada di pulau Jawa dengan 56,4%. Pengguna internet di kota Bandung sendiri mencapai angka 82,5%. Tingkah laku pengguna internet diamati pula berdasarkan hasil survei APJII terutama dalam efek pandemic Covid-19. Sebagian besar pengguna dalam satu hari menggunakan internet hingga lebih dari delapan jam. Beberapa alasan utama para pengguna membuka internet, yaitu belanja online, game online, berkomunikasi pesan, serta media sosial. Hasil survei ini berdasarkan 7.000 sampel dari seluruh provinsi di Indonesia, dengan 51% berjenis kelamin perempuan dan 49% laki-laki. Dalam survei APJII (2018) menyatakan pengguna internet berdasarkan usia, kategori usia 15-19 tahun mempunyai tingkat paling tinggi yaitu mencapai 91%. Diikuti dengan kategori usia 20 – 24 tahun sebesar 88,5%, serta 25 – 29 tahun dengan 82,7% (Nabila, 2019).

Masa pandemi covid-19 juga menyebabkan individu harus menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas seperti pembelajaran daring dan *work from home* (WFH). Dimana saat ini sistem pendidikan pun diberlakukan pembelajaran daring dari rumah. Hal ini agar masyarakat terkhususnya pada siswa sekolah untuk mengurangi penularan virus corona. Pada masa pandemi siswa melakukan pembelajaran daring menjaga *smartphone* berada didekatnya agar terhubung serta tidak ketinggalan materi dan informasi dari guru di sekolah sehingga hal ini dapat menyebabkan remaja menjadi *nomophobia*.

Nomophobia memberikan dampak bagi kesehatan, psikologis dan sosial. Dampak terhadap kesehatan menurut Joshi (dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) yang dapat timbul saat individu kerap memakai *smartphone* yaitu risiko kanker tinggi, lebih rendah jumlah sperma, *carpal tunnel syndrome*, risiko tinggi dalam kecelakaan dan *text neck*. Sedangkan dampak bagi psikologis dan sosial menurut Kurnia (dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) yaitu mengalami ketidakfokusan saat berinteraksi sosial atau saat melakukan percakapan yang sedang terjadi, dan sering berhalusinasi akan adanya notifikasi pada *smartphone*.

Berbagai faktor yang menjadi prediktor terhadap pemakaian *smartphone* yang bermasalah, yaitu mencakup: *self-esteem* serta *self-efficacy* yang rendah, pandangan diri yang negatif, serta usia muda (Bianchi & Phillips, 2005). *Self-esteem* yang rendah bisa diprediksikan terdapat pemakaian yang salah pada *smartphone* seperti yang dikemukakan Bianchi & Phillips (2005) dalam penelitiannya. Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah kerap mengirim lebih banyak pesan teks serta melakukan panggilan telepon. Menunjang hubungan sosial serta interaksi interpersonal, memperoleh hiburan, meningkatkan rasa aman, frekuensi menggunakan *smartphone* menjadi peningkatan kedudukan seorang remaja di antara teman-temannya, merupakan hal-hal yang bisa dikaitkan dengan alasan remaja dalam menggunakan *smartphone*.

Smartphone barangkali menyediakan akses untuk berkomunikasi dengan orang lain. Remaja yang memiliki *self-esteem* rendah lebih kerap menggunakan *smartphone*

serta mengirimkan pesan berupa teks, dikarenakan *self-esteem* bisa memengaruhi perilaku dalam penggunaan *smartphone*. Sehingga, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol serta berlebih, bisa mengakibatkan remaja mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana *self-esteem* pada remaja kota Bandung ?
2. Bagaimana *nomophobia* pada remaja kota Bandung ?
3. Seberapa erat hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja kota Bandung ?

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja kota Bandung.

II. METODOLOGI

Variabel 1 dalam penelitian ini adalah *self-esteem* dan Variabel 2 dalam penelitian ini adalah *nomophobia*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 15-18 tahun, memiliki *smartphone* dengan koneksi internet di kota Bandung yang sekurang-kurangnya mengalami minimal 3 dari 5 karakteristik *nomophobia* yaitu : menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, merasa cemas dan gugup memikirkan ketika jauh dari *smartphone*, selalu mengecek layar *smartphone*, *smartphone* aktif 24 jam, dan kurang nyaman jika interaksi sosial secara tatap muka. Subjek berjumlah 184 orang yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk *link google form* secara *online*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *nomophobia* yaitu *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dibuat oleh Caglar Yildirim (2014), NMP-Q berisi 20 item pertanyaan terkait dengan penggunaan *smartphone* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan digunakan oleh peneliti sebelumnya. Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur *self-esteem* yaitu Skala *self-esteem* dari Rosenberg (1995) yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang berisi 10 item berupa pernyataan positif terdiri 5 item dan pernyataan negatif 5 item yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh peneliti sebelumnya. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan metode kuantitatif dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi *rank spearman* yang diolah menggunakan SPSS 23 *for windows*.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Hubungan *Self-esteem* Dengan *Nomophobia* Pada Remaja Kota Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja kota Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank

Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

TABEL 1. HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA KOTA BANDUNG

Variabel	r	p	Keputusan	Derajat Keeratan
Self-esteem dan nomophobia	-0,129	0,041	Ho ditolak	Sangat Rendah

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara self-esteem dengan nomophobia pada remaja kota Bandung adalah -0.129. Hubungan ini termasuk kategori sangat rendah menurut tabel kriteria Guilford. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar $0.041 < 0.05$ berarti terdapat korelasi yang signifikan. Hal tersebut mengindikasikan penolakan H_0 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan nomophobia pada remaja kota Bandung. Artinya semakin tinggi self-esteem individu, semakin rendah nomophobia. Begitupula sebaliknya, semakin tinggi self-esteem maka semakin rendah nomophobia pada remaja di kota Bandung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (2005) bahwa self-esteem yang rendah dapat memprediksi penggunaan smartphone yang bermasalah. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachman, Azizah, dan Ibnu (2019) bahwa terdapat hubungan antara self-esteem dengan nomophobia pada pengguna smartphone, dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang kuat dan bersifat negatif.

B. Tabulasi silang antara Self-esteem Dengan Nomophobia

Terlihat dari tabel 2 bahwa dari 184 remaja sebanyak 130 orang (70.7%) memiliki self-esteem tinggi, dimana sebanyak 106 orang (81.5%) memiliki self-esteem tinggi dengan nomophobia sedang dan sebanyak 24 orang (18.5%) memiliki self-esteem tinggi dengan nomophobia tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Delianty (2020) bahwa terdapat hubungan antara self-esteem dengan nomophobia, dimana self-esteem dapat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dibandingkan laki-laki.

TABEL 2. TABULASI SILANG ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN NOMOPHOBIA

		Nomophobia			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Self-Esteem	Rendah	0	37 (68.5%)	17 (31.5%)	54 (29,3%)
	Tinggi	0	106 (81.5%)	24 (18.5%)	130 (70,7%)
Total		0	143 (77.7%)	41 (22.3%)	184

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat nomophobia tertinggi remaja pada kategori nomophobia sedang. Nomophobia yang terjadi pada remaja dapat berasal dari diri sendiri yang kurang mampu mengatur waktu dimana disebutkan bahwa subjek menggunakan smartphone > 5 jam perhari dan dapat dari luar subjek itu sendiri yaitu berasal dari smartphone yang berkembang semakin canggih. Disebutkan bahwa dalam penelitian ini sebagian besar subjek menggunakan smartphone untuk mengakses sosial media dan hiburan (seperti : menonton video, mendengarkan musik, dan bermain game). Sebagaimana juga disebutkan oleh Yildirim (2014), nomophobia merupakan perasaan tidak nyaman, cemas, dan takut yang disebabkan oleh tidak adanya smartphone. Subyek menyebutkan bahwa mereka merasa panik, gelisah, tidak tenang, dan bingung jika jauh dari smartphone karena tidak dapat berkomunikasi dan tidak bisa mengakses informasi.

Rosenberg (1965) menyebutkan self-esteem adalah penilaian diri dengan orang lain baik yang positif maupun negatif. Dalam kehidupan sehari-hari remaja paling banyak menerima penilaian dari lingkungan sosial, baik itu keluarga dan teman sebaya. Remaja yang menilai dirinya negatif akan menghasilkan self-esteem yang rendah, memiliki ciri-ciri : Tidak percaya diri, cemas, dan cenderung pesimis dan sulit beradaptasi. Sedangkan, remaja yg menilai dirinya positif akan menghasilkan self-esteem yang tinggi, memiliki ciri-ciri : Lebih percaya diri, merasa dirinya berharga, cenderung optimis dan mudah beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Self-esteem tinggi yang dimiliki individu dapat dari cara mereka berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya, remaja lebih cenderung berkomunikasi melalui smartphone. Dalam penelitian ini, sebagian besar remaja menggunakan smartphone untuk mengakses sosial media, dan hiburan (seperti : menonton video, dan mendengarkan musik).

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa self-esteem remaja di kota Bandung berada pada kategori self-esteem tinggi dan tingkat nomophobia berada pada kategori nomophobia sedang. Pada kategori ini bahwa remaja mampu dalam menilai dirinya sendiri baik yang positif maupun negatif, namun dalam penggunaan smartphone belum dapat mengontrolnya dengan baik sehingga masih menggunakan smartphone secara berlebihan. Juga saat ini masa pandemi covid-19 yang mengharuskan remaja untuk menggunakan smartphonanya karena diberlakukannya pembelajaran daring dari rumah. Hal ini membuat remaja selalu menggunakan smartphone agar tidak ketinggalan materi serta informasi dari guru di sekolah, sehingga hal ini dapat meningkatkan perilaku nomophobia pada remaja. Secara keseluruhan penelitian ini menjawab hipotesis yaitu semakin rendah self-esteem yang dimiliki maka semakin tinggi remaja mengalami nomophobia, begitu pula sebaliknya. Namun, ada beberapa subjek yang memiliki self-esteem tinggi dan nomophobia tinggi pula, pada self-esteem dikarenakan faktor perbedaan jenis kelamin yang telah dipaparkan di atas dan pada nomophobia dikarenakan perbedaan lama memiliki

smartphone, durasi penggunaan smartphone dalam sehari, status sosial ekonomi, serta jenjang pendidikan. Ada pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi nomophobia namun tidak diteliti dalam penelitian ini. Seperti yang disebutkan oleh Bianchi dan Philips (dalam Yildirim, 2014) yaitu usia, self-efficacy, ekstraversi, dan neurotisme yang bisa menjadi prediktor individu menjadi nomophobia.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Self-esteem remaja di kota Bandung sebagian besar yaitu 70.7% memiliki tingkat self-esteem tinggi.
2. Nomophobia remaja di kota Bandung sebagian besar yaitu 77.7% responden mengalami nomophobia sedang
3. Terdapat hubungan dalam taraf rendah tetapi signifikan antara self-esteem dengan nomophobia pada remaja. Arah dari hubungan tersebut negatif yang berarti bahwa ketika individu memiliki self-esteem yang tinggi maka nomophobia rendah, begitu pula sebaliknya ketika individu memiliki self-esteem yang rendah maka nomophobia tinggi.

ACKNOWLEDGE

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah meluangkan waktu dan membantu peneliti untuk memberikan data serta informasi untuk merampungkan tujuan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agniwijaya, A., M., & Hamidah. (2019). *Perilaku Nomophobic Pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol 8. 76-88
- [2] Agusta, D. (2016). *Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswi di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta*. E-Journal Bimbingan dan Konseling, Edisi 3. 1-11.
- [3] Azwar. (2012). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [4] Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [5] Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *Nomophobia: No Mobile Phone Phobia*. *Journal of Family Medicine and Primary Care (JFPMC)*.
- [6] Bianchi, A., & Phillips J., G. (2005). *Psychological Predictors Of Problem Mobile Phone Use*. *Journal of Cyberpsychological Behaviour*, Vol 8, No 1. 39-51
- [7] Bivin, J. B., Preeti, M., Praveen, C., & Jinto, P. (2013). *Nomophobia – Do we really need to worry about*.
- [8] Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan Dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- [9] Bragazzi, N.L., & Puente, G.D. (2014). *A proposal for including nomophobia in the new DSM-V*. *Psychology Research and Behavior Management*, Vol 7. 155-160
- [10] Delianty, I.R. (2020). *Hubungan Antar Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana*. Skripsi.
- [11] Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. Journal ISTIGHNA, Vol 1, No 1. 1-18. DOI: 10.33853/istighna.v1i1.20
- [12] 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 Addictions*, Bartın University.
- [13] Fuhrmann, B. S. (1990). *Adolescence*. London: Scott, Foresman.
- [14] Gezin 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 (IJRES)*, 4(2), 358-374. DOI:10.21890/ijres.409265
- [15] Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- [16] Guindon, M. H. (2010). *Self-Esteem Across The Lifespan*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- [17] Hanika, M. I. (2015). *Fenomena Phubbing Di Era Milenia*. *Jurnal Interaksi*, Vol.4, No.1. 42-51.
- [18] Hong, Y. F., Chiu, I. S., & Huang, H. D. (2012). *A Model Of The Relationship Between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction And Use Of Mobile Phones By Taiwanese University Female Students*. *Computers in Human Behavior*, 28. 2152-2159.
- [19] Hurlock, E. B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*. (Terjemahan Oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga Gunarsa.
- [20] International Business, T. (2013). *Nomophobia: 9 Out Of 10 Mobile Phone Users Fear Losing, Says Survey*. *International Business Times*. Diakses pada laman <https://www.ibtimes.co.in/nomophobia-9-out-of-10-mobile-phone-users-fear-losing-contact-says-survey-473914>
- [21] Kaplan, H. B. (1980). *Deviant Behavior In Defense Of The Self*. Academic Press, New York.
- [22] Kemp, S. (2020, February 18). *Digital 2020: A Comprehensive Look At The State Of The Internet, Mobile Devices, Social Media, And Ecommerce*. We are Social database. 1-247. Diakses pada laman <https://wearesocial.com/digital-2020>
- [23] King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). *Nomophobia: Impact Of Cell Phone Use Interfering With Symptoms And Emotions Of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control Group*. *Clinical Practice & Epidemiology In Mental Health*, 10. 28-35.
- [24] Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). *The Effects Of Cell Phone Use And Emotion-Regulation Style On College Students Learning*. *Applied Cognitive Psychology*, 31 (3). 360-366.
- [25] Mansyur, A. S. (2018). *Identifikasi Tingkat No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Aceh*. *Electronic Theses And Dissertations (ETD)*.
- [26] Mayangsari, A., P., & Ariana, A., D. (2015). *Hubungan antara Self-esteem dengan Kecenderungan Nomophobia*. *Jurnal JP Psikologi Klinis*.
- [27] Mulyana, S., & Afriani. (2017). *Hubungan antara Self-esteem dengan Smartphone addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh*. *Jurnal Psikogenesis*, Vol.5, No. 2.
- [28] Myers, D. G. (2012). *Exploring Social Psychology*. New York: Mcgraw-Hill.
- [29] Nabila, M. (2020). *Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia capai 171,7 juta sepanjang 2018*. Di akses dari laman <https://dailysocial.id/post/pengguna-internet-indonesia-2018>
- [30] Rachman, L. S., Azizah, L. M., & Ibnu, F. (2019). *Hubungan antara Harga Diri dengan Nomophobia pada Pengguna Smartphone di Kelas X SMAN 2 Mojokerto*. Di akses dari laman http://digilib.stikes-pnpi.ac.id/index.php?p=show_detail&id=16973&keywords=

- [31] Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). *Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile-Phone (Nomophobia) Di SMA Negeri Kota Padang*. *Ensiklopedia Od Journal*, Vol.1, No.2, Edisi 1.
- [32] Rahmania, P. N., & Yuniar, I. C. (2012). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1, No. 2.
- [33] Rahmayani, I. (2015). *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*. Kominfo. Di akses dari laman https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_medi
- [34] Rosenberg, M., Schooler, C., & Scoenbach, C. (1995). *Global Self-Esteem And Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes*. Article in *American Sociological Review*.
- [35] Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [36] Santrock, J. W. (2002). *Remaja, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [37] Sari, I.P., Ifdil., & Yendi, F.M. (2020). *Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z*. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol 5, No 3. 21-26.
- [38] Savitri, M, K. (2021). *Kecenderungan Nomophobia Siswa Sman 2 Ponorogo Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal BK Unesa*, Vol 12, No 1.
- [39] Schwaiger, E., & Tahir, R. (2020). *Nomophobia And Its Predictors In Undergraduate Students Of Lahore, Pakistan*. *Heliyon*, 6 (9).
- [40] SecurEnvoy. (2012). 66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone. Diakses dari laman <https://www.securenvoy.com/en-gb/blog/66-population-suffer-nomophobia-fear-being-without-their-phone>
- [41] Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [42] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [43] Suryani, B, Y., & Yahya, F. (2009). *Hubungan Antara Perkahwinan Dengan Self-Esteem*. *Jurnal Kemanusiaan*, Vol.13. 36.
- [44] Sutisna, D., & Indraswati, D. (2020). *Apakah kalian bahagia meski tanpa handphone? (Identifikasi Kecenderungan Nomophobia Pada Siswa SMAN 1 Pangalengan Bandung)*. *Community*: Vol. 6, Nomor 2.
- [45] Tafarodi, R, W., & Milne, A, B. (2002). *Decomposing Global Self-Esteem*. *Journal of Personality*, Vol. 70, Issue 4.
- [46] Tim APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 [Q2]*. Diakses dari laman <https://apjii.or.id/survei>
- [47] Wahyuni, R., & Harmaini. (2017). *Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 13, No.1.
- [48] Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. *Graduate Theses and Dissertations*. 1-102.
- [49] Young, K. S. (2004). *Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon And Its Consequences*. St. Bonaventure University Center For Online Addiction. Diakses dari laman <https://my.ilstu.edu/~dfgrayb/Personal/internet%20addiction.pdf>
- [50] Yuniati, Y., Yuningsih, A., & Nurahmawati. (2015). *Konsep Diri Remaja Dalam Komunikasi Sosial Melalui "Smartphone"*. *Mimbar*, Vol. 31, No.2. 439-450.
- [51] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). *Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di*