

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (*SMARTPHONE*) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

Dian Kartika F.

Magister Ilmu komunikasi, Universitas Pelita Harapan
Jl. Jend. Sudirman no.50, RT.1/RW.4, Karet Semanggi, Kota Jakarta Selatan
24diankartika@gmail.com

Irwansyah

Staf pengajar Ilmu Komunikasi FISIP UI dan Magister Ilmu Komunikasi FISIP UPH
Universitas Pelita Harapan
Jl. Jend. Sudirman no.50, RT.1/RW.4, Karet Semanggi, Kota Jakarta Selatan
dr.irwansyah.ma@gmail.com

Abstract

This study aims to show and see that the use of technology can cause a problem for society where when an individual develops himself to depend on technology it will cause excessive fear. Fear caused by dependence on technology can lead to negative things, dependence on technology itself can also be caused by the era of society 5.0 where all types of work or any means use technology so that people themselves are able to complete all forms of facilities with technology. Due to the existence of technology as well as forms of communication that occur become less effective, many people become less sensitive to the surrounding environment and become passive because of technology. The research method used in this study is a qualitative method with a Literature Review or desk review approach and also uses secondary data obtained from science direct in the form of a journal. So, the results obtained from this study can also find out and analyze how much anxiety and fear experienced by the community experienced by the existence of technology.

Keywords: *Technology, Society 5.0, nomophobia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan dan melihat bahwa penggunaan teknologi bisa mengakibatkan sebuah masalah bagi masyarakat yang dimana ketika suatu individu mengembangkan dirinya sendiri untuk bergantung pada teknologi akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan. Rasa takut yang disebabkan oleh ketergantungan akan teknologi dapat mengakibatkan hal yang negatif, ketergantungan akan teknologi sendiri juga bisa disebabkan karena era society 5.0 yang semua jenis pekerjaan atau sarana apapun menggunakan teknologi sehingga masyarakat sendiri mampu menyelesaikan segala bentuk sarana dengan teknologi. Karena adanya teknologi juga bentuk komunikasi yang terjadi menjadi kurang efektif, banyak masyarakat yang menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar dan menjadi pasif karena teknologi. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan Literature Review atau desk review dan juga menggunakan data sekunder yang didapat dari science direct dalam bentuk jurnal. Sehingga, hasil yang didapat dari penelitian ini juga dapat mengetahui dan menganalisis sebanyak apa kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh masyarakat yang dialami oleh adanya teknologi.

Kata kunci: Teknologi, Society 5.0, nomophobia

PENDAHULUAN

Teknologi sekarang yang salah satunya adalah *smartphone* merupakan perangkat yang menghadirkan suatu peluang yang besar serta kenyamanan bagi masyarakat. Pada saat yang sama, semua tugas-tugas mereka difasilitasi dari penggunaan teknologi tersebut sehingga mereka cukup mudah untuk menjangkau popularitas umum di masyarakat saat ini. Berkat sebuah adanya komunikasi yang mereka berikan dan juga keterlibatan masyarakat lain di dalam sebuah jaringan teknologi tersebut (Bartwal & Nath, 2020). Tidak dapat dipungkiri bahwa adanya teknologi *smartphone* ini telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat yang modern dan datang nya perangkat ini pula menghasilkan perubahan suatu perilaku dalam tindakan dan kebiasaan sehari-hari (King et al., 2010). Kemajuan teknologi yang disebut sebagai perangkat atau telepon genggam ini yang dimana sifatnya ada dimana mana, berarti ponsel cerdas telah menjadi sumber daya yang begitu sangat diperlukan di kehidupan masyarakat (Kneidinger-Müller, 2019). Namun dalam beberapa tahun terakhir, jumlah masalah yang ada dari penggunaan teknologi *smartphone* telah meningkat dengan cara yang sangat pesat (Lin et al., 2018). Akibatnya jumlah suatu penyelidikan pada penggunaan *smartphone* tersebut meningkat, yang mencirikan fenomena ini sebagai antisosial, adiktif, dan berbahaya (Pivetta et al., 2019). Ketergantungan atau kecanduan *smartphone*

begitu umum, sehingga sudah dianggap seperti kecanduan zat kimia yang sangat berbahaya. Oleh karena itu, ini adalah masalah kesehatan masyarakat. Itu dikarenakan penggunaan ponsel yang sangat begitu berlebihan dan ketergantungan yang dihasilkan oleh teknologi (Aboujaoude, 2019). Patologi baru yang dikenal sebagai *nomophobia* muncul dan dikategorikan sebagai gangguan klinis (Adawi et al., 2019).

Society 5.0 merupakan inovasi yang lahir di era revolusi industri 4.0 yang berpusat pada teknologi, yang dimana *society 5.0* akan memiliki sebuah sistem yang dapat bekerja pada seluruh masyarakat secara praktis untuk memastikan masyarakat tersebut memungkinkan adanya bahagia dan juga kenyamanan s segala hal yaitu aspek kehidupan, seperti perawatan media, transportasi, energi, belanja, sekolah atau pendidikan, kerja dan waktu luang (Deguchi et al., 2020). Dimana hal tersebut yang bisa menimbulkan rasa kebahagiaan dan kenyamanan, sehingga era *society 5.0* akan selalu terpaku dengan penggunaan teknologi yang salah satu nya adalah *smartphone*. Meskipun penggunaan ponsel sudah ada dari sebelum era *society 5.0* tetapi dengan adanya teknologi yang semakin maju maka penggunaan ponsel akan semakin luas dan tajam. Dari penggunaan tersebutlah manusia akan selalu bergantung dan takut akan jauh dari ponsel (Al-Balhan et al., 2018).

Nomophobia dilihat sebagai suatu jenis

phobia kontemporer, yang mana hal tersebut muncul pada era teknologi yang sudah sangat berkembang setelah ponsel yang menyatu ke masyarakat. Istilah ini pada awalnya berasal dari Inggris yang diambil dari hasil konjungsi “*non-mobile*” yang disambungkan dengan “*phobia*” yang diartikan sebagai ketakutan, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang disebabkan karena tidak memiliki *smartphonen* atau ketersediaan seluler pada saat yang dibutuhkan atau tidak memiliki akses ke perangkat tersebut saat diperlukan (King et al., 2013). Dengan arti lain, nomophobia adalah keadaan seperti ketakutan atau kecemasan saat terputus dengan dunia digital atau teknologi (Al-Balhan et al., 2018). Nomophobia tersusun dalam empat dimensi atau penyebab utama, yaitu ketakutan atau kegugupan karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak bisa terhubung, takut tidak memiliki akses langsung ke informasi, dan ketakutan atau penolakan terhadap kenyamanan yang disediakan oleh perangkat seluler (Yildirim & Correia, 2015).

Nomophobia merupakan fobia modern yang berkaitan dengan hilangnya sebuah akses informasi, hilangnya keterhubungan, dan hilangnya kemampuan komunikasi. Nomophobia baru-baru ini disarankan untuk mengarah pada persepsi kecemasan dan kesusahan yang kuat. Faktanya, beberapa orang menyarankan bahwa nomophobia bisa sangat membuat stres sehingga perlu dianggap sebagai psikopatologi (Tams et al., 2018).

China, India, Amerika Serikat dan Indonesia 3 merupakan negara yang menjadi negara pengguna *smartphone* terbanyak di dunia. Jika dilihat dari sudut presentase di Indonesia pada tahun 2020 sampai dengan 2022 mencapai 89,86 juta masyarakat yang merupakan pengguna *smartphone* (Pasongli et al., 2020). Dalam konteks *Human-Computer Interaction* (HCI) ada kesepakatan bahwa sebuah emosi menjadi peran kunci dalam suatu pengguna. Tetapi, faktanya menurut Joker (2015) mencatat bahwa istilah “*user experience*” telah diadopsi secara luas di bidang HCI untuk mencerminkan fokus pada sebuah perasaan pengalaman pengguna akhir saat berinteraksi dengan teknologi digital. Joker (2015) juga berbicara bahwa interaksi antara manusia dan komputer atau teknologi itu sukses dipandang dengan cara yang positif, terutama jika sesuai dengan tujuan pengguna akhir. Namun ada beberapa contoh dimana frustrasi, kecemasan, dan kebingungan dapat muncul sebab tujuannya tidak sesuai dengan pengguna. Salah satu sumber frustrasi yang potensial muncul adalah dalam situasi yang dimana teknologi digital merespons dengan cara yang tidak kondusif bagi tujuan penggunaannya. Sehingga hal tersebut bisa dilihat dalam presentase yang menyatakan bahwa ada sekitar 30% sampai 45,9% dari waktu yang dihabiskan seseorang di depan komputer (Hadlington & Scase, 2018). Oleh karena itu, stres adalah variabel yang penting untuk dipelajari dalam konteks nomophobia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *literature review* dan *desk review*. Yang dimana ulasan ini mengkaji literatur yang ada dan berfokus pada nomophobia dan ketergantungan pada teknologi (*smartphone*) di database yang paling banyak dan rata-rata di science direct dalam bentuk jurnal, dan referensi yang diambil paling banyak dari jurnal internasional. Selain itu, kajian literatur ini bertujuan untuk melihat bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengakibatkan rasa kecemasan dan ketakutan tersendiri bagi masyarakat individu dan sejauh mana nomophobia ini menjadi masalah bagi kesehatan masyarakat Indonesia.

Pertanyaan Penelitian

Untuk melakukan penelitian ini, penulis melakukan kajian literatur secara sistematis untuk menguji pertanyaan berikut:

1. Masalah apa saja yang dihadapi oleh masyarakat yang mengalami Nomophobia?
2. Bagaimana penyelesaian atau pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat yang mengalami Nomophobia?

Strategi Pencarian (*search strategy*)

Pada september 2022 melakukan pencarian dan juga kecocokan yang dimulai dengan pengenalan kata kunci “ketergantungan akan teknologi” dalam jurnal Indonesia yang database nya dari google scholar. Kemudian ada

beberaoa referensi yang di dapat dan hasil akhirnya mendapat kan kata yaitu “*nomophobia*”, dengan hasil kata tersebut kembali mencari beberapa referensi jurnal internasional dan yang paling banyak di dapatkan dari hasil oleh pakar peneliti dan dari beberapa bidang pengetahuan salah satu nya kesehatan. Batasan yang diambil dalam penelitian ini untuk mencari referensi tidak terlalu rumit karena batasan nya disini hanya diperlukan lebih banyak referensi dari jurnal internasional dan tanpa batasan wilayah negara, tahun penerbitan, dan metode yang digunakan dalam referensi tersebut. Sehingga, didapatkan referensi jurnal lebih dari 14 jurnal.

Elektronik Database	1. Scince Direct 2. Pubmed.gov 3. Google scholar
Item yang dipilih	Jurnal dan <i>e-book</i>
Pencarian diterapkan pada	Teks lengkap untuk menemukan artikel dalam jurnal yang dilihat ruang lingkup dan ditentukan oleh kata kunci pencarian di judul atau abstrak
Bahasa	English dan Indonesia
Periode publikasi	Dari 2010 - 2020

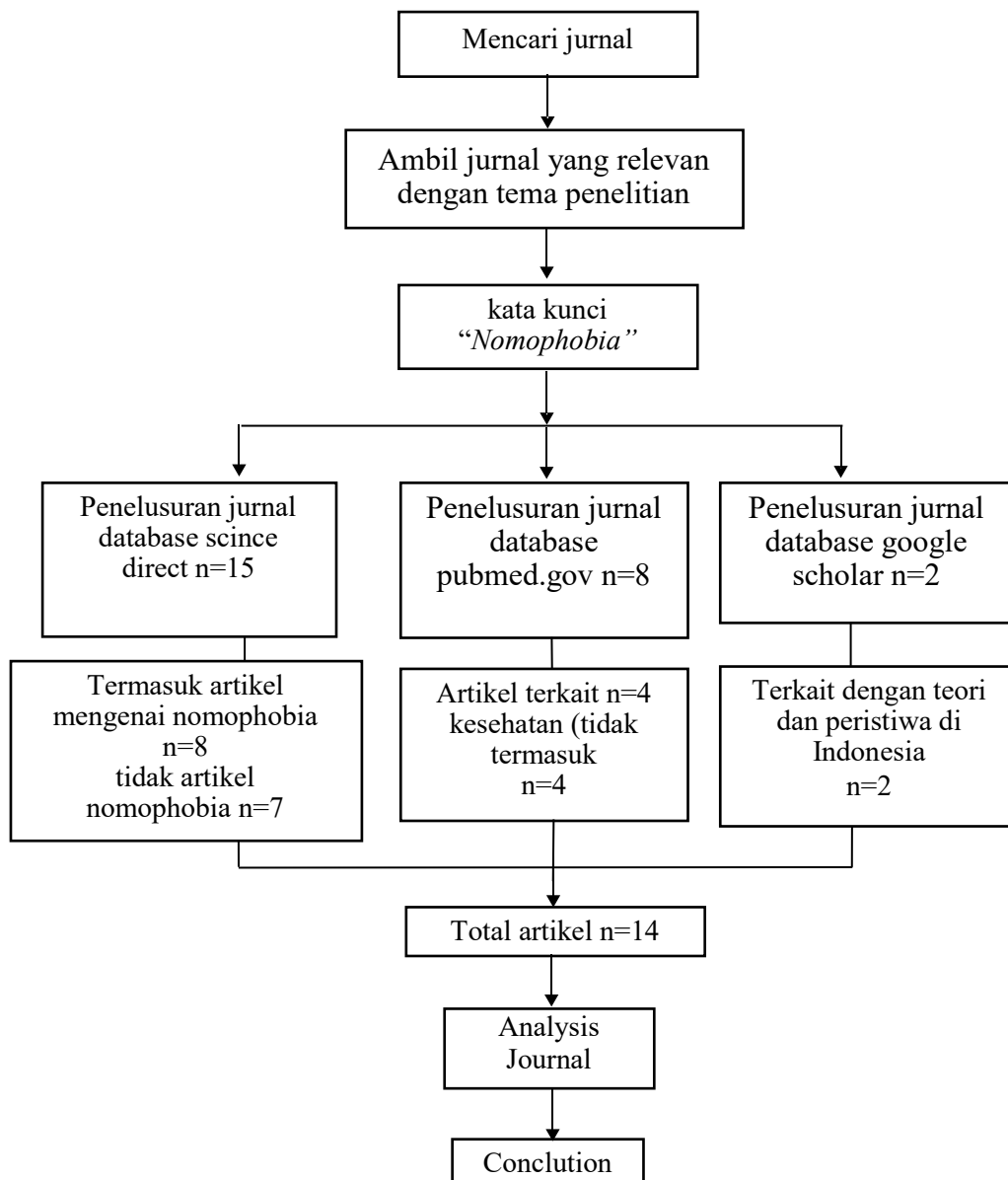
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Dari hasil pencarian referensi ada beberapa referensi yang tidak dicantumkan dalam kajian literatur karena ada sebagian

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

yang bukan dari judul nomophobia atau kecanduan internet/*smartphone* dan juga sebagian dijadikan sebagai referensi atau teori pendukung dalam penelitian atau kajian literatur ini. Ada 3 artikel jurnal yang akan di kaji sesuai tujuan untuk menganalisis artikel dengan dampak terbesar yang memiliki “nomophobia” dan bagaimana penggunaan

teknologi yang berlebihan. Artikel yang ditemukan sesuai dengan tabel di sub-bab diatas bahwa diambil rata-rata dari database science direct. Sehingga total keseluruhan referensi yang diambil dalam kajian literatur ini ada 14 artikel jurnal



HASIL

Hasil dari artikel yang dijadikan kajian literatur sebagian besar ditulis dalam bahasa Inggris tetapi dituangkan di penelitian ini dalam bentuk bahasa Indonesia. Artikel yang akan dijadikan kajian tersebut juga akan dikembangkan kembali oleh penelitian ini dengan memberikan ide terbaru sebagai pembaharuan dan bukan hanya mengkaji artikel tersebut. Nomophobia memberikan dampak gangguan mental, gangguan kepribadian, serta masalah kesepian, dan kebahagiaan orang. Terutama pada kalangan masyarakat yang masih muda yang dimana memiliki dampak negatif pada aspek kehidupan dan juga pekerjaan serta belajar. Apalagi menciptakan ketergantungan yang cukup kuat bagi penderitanya (Gutiérrez-Puertas et al., 2019). Sehingga pada hasil yang dituju disini berhubungan dengan adanya gangguan stres, kecemasan dan ketergantungan yang berlebihan pada penderita nomophobia ini. Fokus dari hasil ini juga sebagian besar mengenai dampak yang terjadi dan juga keterkaitannya dengan Indonesia seperti apa. Apakah di Indonesia juga memiliki dampak yang sama serta penjelasan yang cukup terperinci dengan adanya nomophobia ini di Indonesia.

Tujuan dari Penelitian

Dalam 12 artikel jurnal ada beberapa tujuan yang dimuat dalam sub-bab ini. Yang dimana ada yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan potensial antara

perbedaan individu dalam menanggapi kegagalan dengan teknologi digital seperti pengaruh tingkat stres dan frustrasi (Hadlington & Scase, 2018). Kemudian ada juga dari beberapa jurnal yang tujuannya membahas tentang kecanduan dari ponsel itu sendiri, kemudian adanya anti sosial karena ketergantungan dari ponsel sampai adanya nomophobia bagi diri masing-masing (Pivetta et al., 2019). Kemudian tujuan yang lain yang berhubungan mahasiswa untuk membandingkan nomophobia antara kampus satu dengan kampus yang lain (Gutiérrez-Puertas et al., 2019); (Bartwal & Nath, 2020) dan membandingkan antara nomophobia dan gejala psikopatologis (Adawi et al., 2019). Beberapa tujuan lain yang berhubungan dengan kecemasan, tingkat stres, kecanduan (Tams et al., 2018); (King et al., 2010); (King et al., 2013). Serta ada juga yang menguji nomophobia dengan menggunakan software pengukuran yang bernama NMP-Q apakah hal tersebut bisa mengukur tingkat nomophobia dan seberapa parah hal tersebut dapat diukur menggunakan NMP-Q (Lin et al., 2018); (Yildirim & Correia, 2015); (Al-Balhan et al., 2018). Sehingga, dari beberapa tujuan tersebut bisa kita simpulkan bahwa memang banyak nomophobia ini yang ditimbulkan oleh rasa cemas, kecanduan, stres, antisosial. Karena dari tujuan saja bisa menggambarkan hal tersebut.

Dari beberapa tujuan tersebut maka kita bisa analisis dari pertanyaan penelitian yang

sudah ada dalam metode penelitian dengan keadaan nomophobia yang ada di Indonesia, yang dimana hasil studi nomophobia ini akan diambil beberapa penelitian terdahulu untuk menjadi hasil pendukung.

A. Masalah Apa Saja yang Dihadapi Oleh Masyarakat yang Mengalami Nomophobia?

Penggunaan *smartphone* yang bermasalah telah meningkat secara mengkhawatirkan di negara-negara maju dalam beberapa tahun terakhir. Penggunaan *smartphone* yang bermasalah dapat mempengaruhi hubungan sosial, menurunkan kualitas. Karena *smartphone* dampak berdampak negatif terhadap kualitas hubungan interpersonal, lebih jauh lagi penggunaan *smartphone* juga telah ditemukan dapat memutuskan hubungan seseorang juga (Gutiérrez-Puertas et al., 2019). Meskipun dalam beberapa hal bahwa *smartphone* banyak keuntungan potensial, termasuk pembelajaran jarak jauh secara *online* tetapi tetap saja sejumlah perilaku berbahaya atau berpotensi bermasalah yang dapat dikaitkan dengan penggunaan *smartphone*, termasuk gejala yang berhubungan dengan ketergantungan, stres dan gangguan tidur dll (Pivetta et al., 2019). Dengan demikian, setuju adanya jika masyarakat seperti kita terlalu bergantung dengan adanya *smartphone* maka kita akan mengalami stres, atau bisa jadi terlalu ketergantungan akan adanya *smartphone* sehingga bisa menimbulkan adanya gejala nomophobia. Dalam hal ini kita bisa melihat

dari beberapa studi kasus yang terjadi dalam penelitian.

Dalam studi yang dilakukan oleh Gutiérrez-Puertas (2019) bahwa penelitian ini membandingkan suatu nomophobia dari mahasiswa di Spanyol dan Portugal. Yang dimana masalah yang dihadapi ketika mengalami nomophobia adalah tidak mampu berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan mengorbankan kenyamanan yang dimana dalam 4 dimensi ini terlihat dari segi gender bahwa rata-rata perempuan lah yang lebih banyak mengalami hal tersebut. Ketergantungan akan *smartphone* ini lebih banyak dialami oleh para siswa di Portugal yang sering merasa cemas jika baterai ponsel mereka habis, sedangkan untuk Spanyol juga merasa cemas hanya saja lebih banyak dialami oleh para siswa Portugal meskipun dalam penelitian tersebut banyak dari penelitian lain yang menjawab bahwa lebih banyak Spanyol dalam kecanduan *smartphone*. Sehingga, penting untuk tidak hanya meningkatkan pelatihan bagi mahasiswa tersebut tetapi juga perlu untuk menghindari resiko yang berasal dari penyalahgunaan *smartphone* yang digunakan.

Dalam studi yang dilakukan oleh Gutiérrez-Puertas (2019) bahwa penelitian ini berfokus pada pengguna ponsel tentang ketersediaan seluler yang dimana menjelaskan interaksi karakteristik situasional dan individu yang mendorong pengalaman

ketidaktersediaan seluler positif atau negatif. Ada empat faktor situasional yang diteliti dalam penelitian ini yaitu tempat, alasan ketidaktersediaan, durasi ketidaktersediaan yang diharapkan, dan harapan upaya apa yang masuk jika mengalami ketidaktersediaan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa masalah yang terjadi tergantung dari faktor situasional yang mereka alami seperti tempat yang mereka singgahi, jika tempat tersebut berada di luar rumah contoh nya kantor/tempat kerja bisa saja mereka lebih tidak khawatir dengan ketidaktersediaan seluler tetapi jika mereka sudah berada didalam rumah mereka akan merasa khawatir jika terjadi ketidaktersediaan seluler. Sehingga, dalam hal ini penelitian akan khawatir dan merasa cemas dan juga 9 dari 10 banyak dari mereka tidak bisa jika terjadi ketidaktersediaan seluler.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pivetta (2019) bahwa penelitian ini berfokus pada penggunaan ponsel yang mengalami sebuah masalah dari kecanduan ponsel mereka sendiri yang dimana studi ini dilakukan secara empiris. Data yang dihasilkan bahwa masalah yang terjadi ketika terlalu kecanduan dalam teknologi atau *smartphone* dalam hal ini mereka telah menghasilkan 3 sampai 10 jam menghabiskan waktu pada ponsel mereka sehingga masalah yang terjadi lebih kepada stres, banyak waktu yang mereka habiskan untuk sesuatu yang kurang baik atau kurang penting, stabilitas emosional yang rendah dan mempunyai efek yang merugikan bagi

pengguna ponsel yang berlebihan tersebut. Maka bisa dikatakan bahwa sangat berbahaya jika terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* apalagi dilakukan untuk sesuatu hal yang dapat merugikan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Adawi (2019) bahwa penelitian ini berfokus pada gejala singkat yang dialami oleh penderita nomophobia. Data-data yang didapatkan dari hasil penelitian ini menggunakan BSI atau *Brief Symptom Inventory* yang dimana mengacu kepada 9 masalah yang terjadi karena nomophobia ini yaitu tingkat kecemasan, depresi, permusuhan, sensitivitas interpersonal, obsesi, kecemasan fobia, ide paranoid (munculnya sikap curiga dan juga adanya ketakutan yang berlebihan), psikotisme, dan somatisasi (keluhan fisik dari beberapa bagian tubuh yang dimana disebabkan karena mental yang tidak bagus atau juga stres). Data yang dihasilkan dari beberapa masalah yang timbul akibat nomophobia tersebut didapatkan bahwa kecemasan adalah tingkat yang paling tinggi yang dialami, kemudian psikotisme dan yang terakhir adalah depresi. Sehingga, hal tersebut lah yang menjadi masalah dalam hal kecanduan teknologi atau *smartphone* yang mengganggu kehidupan dan juga mengganggu kenyamanan dalam diri sendiri. Masalah-masalah yang muncul tersebut dalam penelitian ini di dapatkan atau disesuaikan dengan data hasil BSI yang juga dari hasil

kuisioner.

Dalam penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Chung-Ying Lin; Mark D. Griffiths; Amir H Pakpour (2018). Dimana penelitian ini menjelaskan tentang nomophobia pada anak-anak remaja yang duduk dibangku SMA. Data yang dihasilkan oleh penelitian ini mengukur sebuah masalah yang terjadi karena nomophobia yaitu mengenai kurangnya perhatian dan juga hiperaktif, serta mengukur adanya sebuah kecemasan dan depresi yang terjadi. Penelitian dari Lin ini lebih banyak menghabiskan dari segi apakah NMP-Q tersebut bisa digunakan dalam hal nomophobia sehingga hasil yang didapatkan bahwa benar bisa digunakan untuk mengukur seberapa parah nomophobia yang terjadi pada masyarakat yang diteliti. Maka, masalah yang terjadi dalam penelitian ini tidak jauh beda dengan penelitian yang lain, hanya saja penelitian ini dengan penelitian selanjutnya yaitu Al-Balhan (2018) dan Yildirim&Correia (2015) menganalisis dari NMP-Q tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh King (2010) dan (2013) mengenai nomophobia, yang dimana penelitian ini melibatkan satu responden saja karena satu responden ini menceritakan mengenai fenomena yang terjadi dari sebelum mengalami nomophobia sampai dengan mengalami nomophobia. Dalam penelitian ini menceritakan suatu kejadian yang dimana orang tersebut merasa panik, cemas, gugup, tremor, gejala pernapasan sehingga hal

tersebut bisa menjadi hal yang tidak baik bahkan berbahaya dalam kehidupan seseorang. Karena gejala tersebut dan apalagi terjadi adanya kecanduan akan teknologi atau *smartphone* maka sebuah kecemasan dan juga stres timbul dan menjadi kurang fokus akan sesuatu hal. Maka, hal tersebut harus segera diperbaiki dengan adanya perubahan-perubahan yang lebih positif untuk mengurangi gejala-gejala yang timbul akan nomophobia.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nomophobia ini menimbulkan masalah yang cukup serius dan juga dapat mengganggu kehidupan individu itu sendiri. Dalam penelitian-penelitian diatas mayoritas gejala atau masalah yang ditimbulkan oleh nomophobia adalah kecemasan, stres, depresi, ketergantungan teknologi yang sangat berlebihan dan kekhawatiran akan tidak adanya ponsel dalam hidup masing-masing individu.

B. Bagaimana penyelesaian atau pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat yang mengalami Nomophobia?

Ada berbagai penyelesaian atau bahkan pencegahan yang bisa dilakukan untuk mengurangi adanya nomophobia. Mungkin pencegahan dari nomophobia ini bukan untuk menghilangkan tetapi setidaknya dapat mengurangi adanya suatu nomophobia meskipun segala sesuatu yang berhubungan dengan pencegahan kembali kepada para individu-individu itu sendiri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh king (2013) pencegahan

yang bisa dilakukan untuk mengurangi adanya nomophobia adalah dengan terapi perilaku kognitif. Dimana terapi perilaku kognitif disini adalah terapi singkat yang mencakup sesi terstruktur dan adanya tujuan khusus. Tujuan dari terapi perilaku kognitif ini adalah untuk mengoreksi interpretasi suatu gejala dari peristiwa dan juga untuk mengkondisikan ketakutan dari penderita tersebut. Hal ini juga bisa diberlakukan bersamaan dengan menghindari situasi atau tempat yang menyebabkan stres berlebihan dan juga latihan pernapasan dan relaksasi (King et al., 2013). Sehingga dari hasil tersebut bisa dilihat dari kesimpulan bahwa pengobatan berjalan dengan hasil yang memuaskan maka individu tersebut bisa mengurangi dirinya dalam bermain *smartphone* yang berlebihan. Dalam hal ini juga dengan pencegahan yang sederhana bisa kita lakukan dari diri kita sendiri, yaitu dengan cara mengurangi pemakaian ponsel yang berlebihan dan menggunakannya sesuai dengan kebutuhan saja.

DISKUSI

Sesuai dengan hasil dan juga penjelasan mengenai review tersebut ada banyak penelitian dari berbagai negara yang mengalami nomophobia yang cukup parah, padahal negara-negara yang dijadikan sebuah literatur tersebut hanya ada India saja yang termasuk dalam negara yang pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, China, Amerika Serikat apalagi Indonesia belum

termasuk dalam penjelasan tersebut. Sehingga pada diskusi kali ini penulis akan melihat dari sudut pandang di Indonesia seperti apa nomophobia yang terjadi.

Pada penelitian di Indonesia beberapa yang telah dicari bahwa Indonesia pun banyak yang mengalami nomophobia, tetapi di Indonesia tingkat nomophobia sekarang banyak di alami oleh remaja. Dimana dampak yang diberikan nomophobia pada remaja ini sangat rentan, bisa jadi merusak diri sendiri, kemudian merusak pikiran, otak, sinar radiasi jg yang ditimbulkan oleh cahaya dari ponsel tersebut (Silvie Khofifah Permatasari et al., 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Enunnisa dkk. (2022) bahwa penelitian tersebut melakukan penelitian di Universitas Tirtayasa mengenai nomophobia. Penelitian tersebut mengacu kepada empat aspek yang terjadi dalam nomophobia, pertama *Inability to control craving* dalam hal ini didapatkan sebesar 56% bahwa mahasiswa dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan ponsel mereka sehingga ini dikategorikan menjadi kategori yang rendah, yang kedua adalah *Anxiety and feeling lost* didapatkan hasil sebesar 79% bahwa mahasiswa akan merasa khawatir dan juga resah jika dijauhkan dari ponsel mereka sehingga ini dikategorikan menjadi kategori yang tinggi, yang ketiga adalah *Withdrawal and escape* dalam hal ini sebesar 42% bahwa mahasiswa merasa dirinya kesepian sehingga mengalihkan kesepian itu dengan cara bermain ponsel maka ini

dikategorikan menjadi kategori yang sedang, kemudian yang terakhir adalah *Proeductivity Loss* dalam hal ini didapatkan nilai sebesar 53% bahwa mahasiswa sering menyia-nyiakan waktu mereka hanya untuk bermain ponsel sehingga dalam hal ini termasuk kedalam kategori yang tinggi. Dalam penelitian ini bisa diambil kesimpulan bahwa nilai tersebut jika dilihat paling tinggi berada pada mahasiswa yang merasa khawatir dan cemas jika jauh dengan ponsel nya maka hal tersebut memiliki tingkat yang cukup tinggi pada kecanduan ponsel dan termasuk dalam nomophobia (Aenunnisa et al., 2022).

KESIMPULAN

Dapat kita simpulkan bahwa literature review yang berhubungan dengan nomophobia dan kecanduan teknologi ini dapat berpengaruh cukup berbahaya bagi para pengguna nya, dari mulai merasakan kecemasan, depresi, ketergantungan, sampai dengan merasa khawatir jika diajuhkan dengan ponsel mereka. Kita sebagai masyarakat yang hidup didunia digital pasti tidak akan lepas dengan yang nama nya teknologi, apalagi dalam era digital *society 5.0* tetapi kita juga perlu bijak dalam penggunaan teknologi tersebut. Mengetahui kapan harus menggunakan ponsel dalam kepentingan dan juga kapan kita perlu menghindarkan diri kita dengan ponsel apalagi dalam situasi yang tidak terlahu penting. Sehingga, hal yang perlu kita pelajari dalam penelitian ini bahwa kita perlu mengontrol diri

kita sendiri untuk menggunakan ponsel baik itu diluar rumah maupun di dalam rumah.

Tabel A1. Desain Penelitian Kuantitatif & Kualitatif

Referensi	Negara	Tujuan	Metodologi	Detail Sampel	Variabel Utama	Pengukuran	Temuan/Hasil
(Hadlington & Scase, 2018)	Inggris	Tujuan penelitian ini untuk mengeksplorasi apakah perbedaan individu terkait dengan tanggapan dengan kegagalan dalam teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Dari tingkat frustrasi dan juga tingkat kecanduan	Metode kuantitatif.	Secara total 630 peserta dalam survei online. Kriteria dengan usia 18 – 68 tahun baik laki-laki dan perempuan	Kecanduan internet	skala likert 5 poin (1 sangat tidak mungkin, 5 sangat mungkin)	Dari hasil yang didapatkan bahwa dari segi kuisoner bahwa banyak dari mereka yang memiliki kecanduan dalam segi teknologi, dan juga respon mengenai kehati-hatian juga mereka cenderung memiliki respon adaptif terhadap kegagalan dalam teknologi. Dalam hal ini juga tingkat frustrasi akan lebih menurun setiap bertambahnya usia, tetapi dalam segi tingkat frustrasi tidak ada perbedaan yang cukup signifikan dari laki-laki maupun perempuan.
(Gutiérrez-Puertas et al., 2019)	Spanyol	Tujuan utama dengan adanya penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat nomophobia antara mahasiswa gelar keperawatan dari Universitas Almeria, Spanyol dan Institut Politeknik Braganza, Portugal	Metode Kuantitatif (tendensi sentral dan ukuran dispersi), Metode Kualitatif (deskriptif)	Secara total 258 Peserta, 130 dari spanyol dan 128 dari protugal (19% dari laki-laki/49 orang dan 81% dari perempuan/209)	Studi Perbanding Nomophobia	Menggunakan skala Likert dari 1 sampai 7, dengan 1 untuk “sangat tidak setuju” dan 7 untuk “sangat setuju”	Dalam hasil ini ada 4 dimensi yang dilihat yaitu tidak mampu berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan mengorbankan kenyamanan. hasil yang didapat bahwa siswa portugal merasa lebih cemas daripada siswa spanyol jika baterai ponsel mereka habis. Sehingga dalam hal ini perempuan di portugal mendapatkan nilai kuisoner yang lebih tinggi, sedangkan di spanyol

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

								nilai kusoner antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan yang tidak terlalu signifikan.
(Kneidi nger-Müller, 2019)	Jerman	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor situasional dan individu yang mempengaruhi bagaimana pengguna ponsel cerdas mengalami situasi ketidaktersediaan seluler yang berbeda, bentuk patologis dari penggunaan ponsel tidak dianalisis	Metode Kuantitatif, survei faktorial berbasis web	Secara total ada 146 peserta yang dominan nya adalah wanita dengan usia 18 – 64 tahun	Pengguna ponsel tentang ketidaktersediaan seluler	Menggunakan skala likert dengan 3 kategori yaitu dengan poin 0 sampai 4, dengan 0 untuk "tidak penting sama sekali", dan 4 untuk "sangat penting". Kemudian dengan 0 untuk "hampir tidak pernah tersedia" dan 4 untuk "hampir selalu tersedia". Yang terakhir dengan 0 untuk "tidak setuju sama sekali, dan 4 untuk "setuju sepenuhnya.	Hasil yang didapatkan bahwa lebih dari setengah responden diperkirakan setidaknya menghabiskan waktu 3 jam di ponsel mereka setiap hari dan sebagian besar nya antara 5 dan 10 jam atau lebih dihabiskan untuk	
(Pivetta et al., 2019)	Inggris	Tujuan dari penelitian ini menguji dengan menggunakan data empiris dalam 3 pola permasalahan dari ponsel yang menjelaskan secara penggunaan adiktif, penggunaan antisosial,	Metode penelitian kuantitatif, dengan pendekatan metode dologis kuantitatif	Sampel yang digunakan yaitu total 511 pengguna ponsel.	PSPU atau <i>Problematik Smartphone Use</i> (penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah); Nomop hobia	Menggunakan software survey hosting Qualtrics. Instrumen nya yaitu depresi, kecemasan, dan stres	Hasil yang didapatkan bahwa lebih dari setengah responden diperkirakan setidaknya menghabiskan waktu 3 jam di ponsel mereka setiap hari dan sebagian besar nya antara 5 dan 10 jam atau lebih dihabiskan untuk	

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

(Adawi et al., 2019)	Italia	Penelitian ini bertujuan mengatasi kesenjangan pengetahuan tentang struktur faktor, validitas, dan reliabilitas. Inventarisasi gejala singkat pada populasi subjek nomophobia. Dengan hipotesis untuk menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan ponsel nomophobia dan gejala psikopatologis yang diukur dengan <i>Brief Symptom Inventory</i>	Metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan <i>snowball sampling, cross-sectional</i>	Sampel yang digunakan disini sebanyak 403 sampel, dengan 160 laki-laki (39,7%) dan 243 perempuan (60,3%)	Sifat Psikometrik dari investasi gejala singkat pada subjek nomophobia	Menggunakan skala likert (kuisoner) dari 0 sampai 4, dengan 0 untuk "tidak sama sekali" dan 4 untuk "sangat". Serta menggunakan BSI atau <i>Brief Symptom Inventory</i> merupakan skala laporan yang di rancang untuk mengevaluasi gejala psikopatologis dan psikologis	Skala likert dari 1 sampai 8, dengan 1 untuk "aplikasi yang paling jarang digunakan", dan 8 untuk "aplikasi yang paling sering digunakan".	meggunakan ponsel. Dan secara impulsif bahwa pengguna yang berbahaya lebih lemah dibandingkan dengan pengguna antisosial dan pengguna adiktif
(Lin et al., 2018)	Iran	Karena penelitian ini untuk menilai nomophobia dikalangan remaja, maka tujuannya adalah untuk mengkonfirmasi validitas	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Peserta penelitian terdiri dari anak-anak sekolah menengah atas (SMA) dengan umur sekitar 13-19	Evaluasi psikometrik atau nomophobia	Kuisoner nomophobia (NMP-Q) dan dengan menggunakan skala likert dari	Hasil yang didapat bahwa NMP-Q persia dapat digunakan untuk menilai nomophobia di kalangan remaja. selain itu, NMP-Q dapat membandingkan	

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

		konstruksi persia NMP-Q menggunakan model <i>Rasch dan Confirmatory Factor Analysis (CFA)</i>		tahun, yang setuju untuk berpartisipasi sebanyak 3.216 siswa/sampel		1 sampai 7, dengan 1 untuk "sangat tidak setuju" dan 7 untuk "sangat setuju". Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat keparahan nomophobia	skor nya antara jenis kelamin dengan pengetahuan bahwa tidak ada perbedaan skor yang disebabkan oleh pemahaman yang berbeda dari item NMP-Q
(Bartwal & Nath, 2020)	India	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi nomophobia di kalangan mahasiswa kedokteran yang menggunakan <i>smartphone</i>	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Sampel total 451 siswa dengan rata-rata berumur sekitar 20 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan	Evaluasi nomophobia	Menggunakan kuisioner SM dan nomophobia (NMP-Q) dan skala likert dari 1 sampai 7, dengan 1 untuk "sangat tidak setuju" dan 7 untuk "sangat setuju"	Sehingga, hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah persentase nomophobia yang dialami oleh mahasiswa kedokteran cukup bervariasi, dilihat bahwa nomophobia ringan dihasilkan sebanyak 15,5%, kemudian 67,2% mengalami nomophobia sedang, dan 17,3% mengalami nomophobia berat. Maka dari itu, masalah perilaku yang muncul membutuhkan perhatian yang lebih, karena akan menghasilkan efek yang berbahaya dari kecanduan ponsel
(Tams et al., 2018)	Kanada	Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan konsep nomophobia, stres dan ancaman sosial serta kondisi kerja (ketidakefektifan dan kontrol	Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimental	Sampel yang digunakan total 270 sampel, yang diambil dari para pekerja kantor	Nomophobia; yang mempengaruhi tingkat stres	Di bagi menjadi 4 kelompok; pertama ketidakefektifan dan kontrol yang rendah, kedua	Hasil yang didapatkan dari penelitian ini bahwa tingkat kontrol yang tinggi dan tingkat ketidakefektifan yang rendah diperlukan untuk nomophobia, ancaman sosial dan tautan

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

(Al-Balhan et al., 2018)	Kuwait	Tujuan penelitian ini bertujuan untuk membangun dan memvalidasi versi bahasa Arab, mem-brikannya kepada sampel remaja dan dewasa muda di nega- ra yang ditandai dengan cakupan jaring- an seluler yang tinggi	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pen- dekatan <i>cross-sectional</i>	Sampel total sebanyak 512 siswa dengan umur lebih dari 20 ta- hun, dan sampel terse-but merata antara laki- laki dan per- empuan	Evaluasi psiko- matrik kuisoner nomophobia versi Arab	ketidakpas- tihan rendah dan kontrol yang tinggi, ketiga ketid- akpastian tinggi dan kontrol yang rendah, dan yang terakhir ketidakpas- tihan tinggi dan kontrol yang tinggi Dan menggunakan NMP-Q	stres yang harus dihindari. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa nom- ophobia menyebabkan stres dengan menghasilkan perasaan terancam secara sosial, dengan kata lain nomophobia mem- berikan pengaruhnya pada stres melalui an- caman sosial
(Yildirim & Correia, 2015)	Turki	Tujuan penelitian ini adalah untuk men- gidentifikasi dan menggambarkan di- mensi nomophobia dan mengembangkan kuisoner	Metode penelitian yang digunakan adalah mix metode, yaitu menggunakan metode kuantiti- fatif dan kualiti- fatif	Sampel yang digunakan disimi total 301 maha- siswa. Metode kualitatif nya 9 sampel dan metode	Dimensi nomopho- bia; pengem- bangan dan validasi	Empat dimensi nomopho- bia diidentifikasi dari mu- lai tidak mampu berkumu- nikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informa- si, dan	Dari hasil yang dilakukan bahwa tidak ada subjek (0,0%) tanpa nomopho- bia, dengan 92 sampel (18,0%) dan 288 sampel (56,2%) melaporkan ting- kat nomophobia ringan dan sedang, sedangkan seperempat dari sampel yaitu 132 sampel (25,8%) memiliki tingkat nomo- phobia yang parah. Se- hingga, NMP-Q versi bahasa Arab konsisten dan dapat diandalkan

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

		untuk mengukur nomophobia		kuantitatif nya 301 sampel		semi-terstruktur yang kemudian di kembangkan menjadi kuisioner, metode kuantitatif, validasi NMP-Q skala likert dari 1 sampai 7, dengan 1 untuk "sangat tidak setuju" dan 7 untuk "sangat setuju"	melepaskan kenyaamanan. Jika dilihat dari segi kuantitatif menggunakan NMP-Q terbukti menghasilkan skor yang valid dan reliabel dan dengan demikian dapat digunakan untuk menilai tingkat keparahan nomophobia
(King et al., 2010)	Brazil	Penelitian ini bertujuan untuk menyajikan dan mendiskusikan hipotesis untuk pengembangan pada individu dengan gangguan panik dan agorafobia, ketergantungan pada ponselnya. Dengan kata lain apakah hal ini mengurangi nomophobia dan mengurangi ketergantungan	Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> dengan penggunaan obat-obatan	Studi kasus yang dilakukan hanya 1 orang yang agorafobia	Nomophobia; gangguan panik dengan Agorafobia akibat ponsel	Menggunakan teknik wawancara observasi	Karena pasien tersebut mengalami serangan panik pertama nya pada usia 26 tahun dan mengalami gugup, tremor, perubahan pernapasan, gejala kognitif. Sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pasien di rawat dengan obat-obatan an psikoterapi perilaku kognitif; dia tetap tanpa gejala selama 4 tahun. Dan pasien menunjukkan perbaikan medis yang signifikan pada gangguan panik dan fobia nya, tetapi tidak ada perubahan pada nomophobia nya.
(King et al., 2013)	Brazil	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari nomophobia sebagai	Metode penelitian yang digunakan adalah metode	Studi kasus yang dilakukan hanya 1 orang yang	Nomophobia; ketergantungan pada lingkungan	Menggunakan teknik wawancara	Individu tersebut merespon secara memuaskan terhadap pengobatan dan

SOCIETY 5.0: NOMOPHOBIA DAN KETERGANTUNGAN PADA TEKNOLOGI (SMARTPHONE) SECARA PENGGUNAAN SERTA KOMUNIKASI PADA KALANGAN MASYARAKAT

		<p>perilaku nyata yang mungkin berfungsi sebagai indikator kemungkinan gangguan kecemasan</p>	<p>penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> dengan penggunaan obat-obatan</p>	<p>mengalami keringat berlebihan, merasa ketegangan otot, tidak dapat tersenyum atau mengesiskan diri nya secara memadai, merasa sesak napas, merasakan sensasi bahwa dia akan pingsan dan ingin melarikan diri</p>	<p>virtual atau fobia sosial</p>	<p>observasi, skala, inventaris, dan kuisioner</p>	<p>perawatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i>, yang menggunakan PC dan meningkatkan keterpaparan nya pada situasi kehidupan nyata.</p>
--	--	---	---	---	----------------------------------	--	---

DAFTAR PUSTAKA

- Aboujaoude, E. (2019). Problematic Internet use two decades later: Apps to wean us off apps. *CNS Spectrums*, 24(4), 371–373. <https://doi.org/10.1017/S109285291800127X>
- Adawi, M., Zerbetto, R., Re, T. S., Bisharat, B., Mahamid, M., Amital, H., Del Puente, G., & Bragazzi, N. L. (2019). Psychometric properties of the brief symptom inventory in nomophobic subjects: Insights from preliminary confirmatory factor, exploratory factor, and clustering analyses in a sample of healthy Italian volunteers. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 145–154. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S173282>
- Aenunnisa, Aviati, E., & Conia, P. dian dia. (2022). Profil Kecanduan Gawai pada Mahasiswa FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Pendidikan*, 10 (1), 1–9. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan>
- Al-Balhan, E. M., Khabbache, H., Watfa, A., Re, T. S., Zerbetto, R., & Bragazzi, N. L. (2018). Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: Confirmatory and exploratory factor analysis – Implications from a pilot study in Kuwait among university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 471–482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S169918>
- Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451–455. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Deguchi, A., Hirai, C., Matsuoka, H., & Nakano, T. (2020). Society 5.0: A people-centric super-smart society. *Society 5.0: A People-Centric Super-Smart Society*, 1–177. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-2989-4>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gómez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse Education in Practice*, 34, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Hadlington, L., & Scase, M. O. (2018). End-user frustrations and failures in digital technology: exploring the role of Fear of Missing Out, Internet addiction and personality. *Heliyon*, 4(11), e00872. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00872>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Kneidinger-Müller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior*, 98(April), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>
- Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2018). Psychometric evaluation of

- Persian Nomophobia Questionnaire: Differential item functioning and measurement invariance across gender. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 100–108. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.11>
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. . (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 88–95. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30937>
- Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*, 100(June), 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.06.013>
- Silvie Khofifah Permatasari, Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41–45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P. M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>