
HUBUNGAN KESEPIAN DAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA GENERASI Z

Aida Nur Saripah, Lila Pratiwi^a

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

^a aidanursaripah@uhamka.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi Z. Subjek penelitian berjumlah 120 responden dengan usia 18 sampai 21 tahun dengan menggunakan skala Revised UCLA (R-UCLA) sebagai alat ukur kesepian dan *Nomophobia quotionerre* (NMP-Q) sebagai alat ukur untuk nomophobia. Hasil penelitian yang didapatkan diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan total nomophobia dengan nilai *pearson correlation* sebesar .687 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabalitynya dibawah 0.001. Dengan demikian, semakin tinggi kesepian akan semakin tinggi pula nomophobia, sebaliknya semakin rendah kesepian maka akan semakin rendah pula nomophobia.

Kata Kunci: *Nomophobia, kesepian, mahasiswa, generasi Z*

Latar Belakang

Informasi dan teknologi komunikasi (ICT) telah secara signifikan mengubah cara individu hidup dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup dan tumbuh menjadi bagian yang penting bagi kehidupan umat manusia, dan banyak orang terutama kaum muda menggunakan teknologi setiap harinya untuk berbagai keperluan (Salehan & Negahban, 2013).

Pada survey dari We Are Social, sebuah lembaga marketing sosial mengeluarkan laporan pengguna *smartphone* pada tahun 2019 dari total penduduk di Indonesia berjumlah 268 juta individu, sementara penggunaan teknologi *mobile* yaitu *smartphone* dan tablet berjumlah 355.5 juta yang menunjukkan bahwa individu Indonesia memiliki perangkat *mobile* lebih dari 2 maupun lebih. Dari jumlah populasi penduduk Indonesia, didapatkan 150 juta individu yang aktif dalam

menggunakan media sosial salah satunya adalah generasi Z.

Menurut Singh & Dangmei (2016) generasi Z merupakan generasi yang lahir pada 1990-an dan dibesarkan pada 2000-an, yang dimana pada tahun tersebut merupakan abad berkembangnya web, internet, *smartphone*, laptop, jaringan dan media digital yang tersedia secara bebas. Schweiger & Ladwig (2018) mengutip dari laporan media dan entertainment menemukan bahwa 91% Gen Zers yang diteliti memiliki akses ke *smartphone*, 69% memiliki akses ke tablet, dan 90% menonton YouTube setiap hari. Gen Zers juga merupakan generasi yang paling bersedia untuk memberikan data pribadi, asalkan mereka menerima sesuatu yang berharga (seperti; pengalaman pribadi), berbagi pengalaman,

kelekatan dan membangun hubungan yang berkelanjutan melalui media sosial.

Keberadaan *smartphone* memiliki efek positif dan negatif. Efek positif *smartphone* yaitu memudahkan kehidupan dengan fitur-fitur yang diberikan yang memegang peran penting dalam aktivitas sehari-hari dan kehidupan sosial individu dengan berbagai fitur termasuk panggilan video, komputer, internet, kamera, navigasi, pemutar musik, kalkulator, kamera, dan perekaman (Kathrine dalam Prasad dkk, 2017). Pada sisi lain ada berbagai efek negatif *smartphone* pertama, keterlibatan sosial antara individu terancam akan aplikasi individu membatasi wajah untuk menghadapi interaksi (Kuss & Griffiths, 2011), mencapai nilai akademik yang lebih rendah (Berger, 2013), pengguna yang terlalu sering menggunakan *smartphone* mengalami tingkat yang lebih tinggi terhadap depresi dan kecemasan (Hwang et al., 2012). *Smartphone* menjadi salah satu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan dan menimbulkan kecemasan terhadap *smartphone* atau yang dikenal dengan *nomophobia* (Bivin dkk, 2013).

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) dicetuskan pertama kali pada studi yang dilakukan pada tahun 2008 oleh The UK Post Office untuk menyelidiki pengguna *smartphone* yang mengalami kecemasan. Menurut King, Valenca, Silva Baczynski, Carvalho dan Nasti (2013), *Nomophobia* merupakan gangguan yang terjadi di dunia modern, yang memberikan gambaran ketidaknyamanan atau kecemasan yang akibat tidak tersedianya *smartphone*, kontak personal,

dan komunikasi virtual lainnya individu yang menggunakannya secara rutin.

Menurut Tran (2016) *nomophobia* memiliki hubungan dengan perilaku adiksi. Alasan utama untuk ini adalah bahwa *smartphone* telah menjadi pusat dalam komunikasi dan dianggap perlu untuk dimiliki agar tetap berhubungan dengan individu lain. Hal ini memberikan pilihan bagi penggunanya untuk menggunakan telepon secara kompulsif ke titik sehingga ia dapat didefinisikan memiliki perilaku adiksi. Menurut Harkin (dalam Tran, 2016) *nomophobia* dan *smartphone addiction* memiliki sifat utama adalah bahwa kepemilikan dan penggunaan *smartphone* dapat menjadi sumber kelegaan dan kenyamanan.

Dalam penelitian Yildirim (2014) menyebutkan beberapa dimensi yang membentuk *nomophobia*. Pertama, perasaan tidak bisa berkomunikasi adalah perasaan kehilangan komunikasi dengan orang lain dan perasaan tidak bisa menghubungi serta tidak dapat menggunakan layanan komunikasi pada *smartphone* untuk menghubungi individu. Kedua, kehilangan konektivitas adalah perasaan kehilangan konektivitas disediakan *smartphone* dimanapun berada, dan tidak terhubung/terputus identitas sosial terutama di media sosial. Ketiga, Tidak mampu mengakses informasi adalah perasaan ketidaknyamanan kehilangan akses informasi melalui *smartphone* seperti tidak dapat mendapatkan dan mencari informasi melalui *smartphone* yang menyebabkan informasi yang didapatkan melalui *smartphone* menjadi terganggu. Keempat, menyerah pada kenyamanan adalah situasi dimana individu

mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* dan lebih merasakan kenyamanan saat menggunakan *smartphone*.

Davie dan Hilber (2017) yang dilakukan kepada 104 sampel dengan usia 20 sampai 25 tahun menunjukkan hasil persentase dari masing-masing butir pernyataan menunjukkan bahwa 40% responden menunjukkan setuju dan sangat setuju merasa tidak nyaman tanpa mengakses informasi pada *smartphone*, 65% merasa terganggu apabila mereka tidak mengakses *smartphone* padahal mereka menginginkannya, 53% merasa terganggu apabila tidak menggunakan *smartphone* dan 57% mereka akan merasa cemas jika mereka tidak tahu apakah individu telah mencoba untuk menghubungi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulyar (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami nomophobia akan merasa merasa cemas, kurang nyaman, dan takut ketika tidak dapat mengakses *smartphone* yang ditunjukan dari aktivitas menggunakan *smartphone* secara terus menerus mengecek *smartphone* ketika mendapatkan notifikasi meskipun dalam berbagai aktivitas seperti kuliah, mengerjakan skripsi, rapat organisasi bermain game dan bersama teman.

Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan nomophobia juga menimbulkan individu secara bertahap mengasingkan diri dari dunia nyata. Menurut Bhattacharya, Bashar, Srivasta, & Singh (2019) individu yang nomofobik lebih suka interaksi virtual dan menghindari tatap muka yang mengarah kepada "techno-stress" yaitu kondisi ketika individu menghindari interaksi sosial tatap

muka dan dibatasi di dalam diri mereka sendiri, tanpa memperhatikan orang lain. Menurut Bragazzi dan Puente (2016) ciri-ciri individu mengalami nomophobia ditandai dengan sedikit interaksi tatap muka sosial dengan manusia yang akan menyebabkan kecemasan dan stress; lebih suka berkomunikasi menggunakan teknologi baru.

Selain itu, penggunaan *smartphone* juga dapat menimbulkan kesepian, maupun sumber dari rasa kesepian itu sendiri. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan mungkin sebagai cara individu menyembuhkan perasaan kesepian saat mereka berusaha mengatasi perasaan yang mengganggu, karena *smartphone* dapat memberikan mereka yang bentuk sosialisasi yang berbeda (Darcin dkk, 2016). Menurut Sloan & Solano (dalam Bian & Leung, 2014) terdapat penelitian menunjukkan bahwa orang yang kesepian cenderung memiliki kekurangan dalam hubungan, memiliki tingkat keterlibatan yang lebih rendah dalam kegiatan sosial, mengungkapkan diri lebih sedikit, dan menghabiskan lebih sedikit waktu dengan teman-teman dan lebih banyak waktu sendirian.. Menurut Caplan (2005) menemukan bahwa mahasiswa dengan tekanan psikososial lebih banyak (yaitu kesepian, depresi) lebih menyukai interaksi sosial secara online daripada kegiatan sosial tatap muka karena mereka merasa lebih aman, lebih nyaman, dan kurang terancam di lingkungan online. Menurut Turkle (2012) teknologi juga menggantikan keintiman hubungan manusia dengan komunikasi yang dangkal, membuat orang tidak memiliki interaksi yang

intim dan berkualitas dengan orang lain, sehingga meningkatkan kesepian.

Kesepian adalah respons terhadap ketidaklarasan antara tingkat hubungan yang diinginkan dengan lingkungan sosial (Peplau & Perlman, 1982). Kesepian merupakan respons terhadap tidak adanya persahabatan yang berarti, hubungan kolejial, atau lainnya hubungan, dan komunitas yang koheren. kesepian tidak disebabkan oleh kesendirian, akan tetapi adanya hubungan namun tidak adanya kepastian dalam hubungan yang dibutuhkan dan keterampilan untuk mengatur hubungan (Weiss, 1973). Berdasarkan pengertian tersebut, kesepian dapat diartikan sebagai respon perasaan manusia karena tidak adanya hubungan yang diinginkan dan persahabatan yang berarti.

Survey yang dilakukan oleh Cigna yaitu perusahaan yang bergerak pada kesehatan global menunjukkan generasi Z dengan rentang usia 18 sampai 22 tahun memiliki skor kesepian paling tinggi. Hampir dari setengah dari generasi Zers diidentifikasi merasakan kesepian, (69%) merasa individu yang disekitarnya tidak berada dengan dirinya, (69%) menghindarkan diri, (68%) merasa tidak ada yang benar-benar mengerti. Pada tahun 2018 the *Office for National Statistic* menerbitkan laporan tentang orang muda berusia 16 sampai 24 mengatakan mereka sering atau selalu merasa kesepian dengan proporsi tertinggi anak muda yang sering atau selalu merasa kesepian adalah untuk anak berusia 18 sampai 21 tahun.

Pada usia 18 sampai 21 tahun merupakan masa dewasa awal yang merupakan salah satu

transisi utama adalah dari sekolah menengah ke universitas. Menurut Schlossberg (dalam Bailey-Taylor, 2009) Pada transisi dewasa awal merupakan peristiwa penting untuk menyesuaikan diri terkait dengan perubahan struktural dan sosial yang memengaruhi hubungan, rutinitas, asumsi, dan peran. Menurut Hurlock (1980) usia dewasa awal juga merupakan masa keterasingan sosial dimana masa remaja yang digantikan terhadap masa persaingan dalam masyarakat dewasa sehingga hanya dapat menyisihkan waktu lebih sedikit terhadap sosialisasi yang berdampak kepada bertambahnya kesepian.

Tujuan

Berkaitan dengan fenomena diatas, adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi Z dan hubungan gender terhadap kesepian dan nomophobia.

METODE

Partisipan

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan pengambilan sampel dengan siapapun yang bertemu secara kebetulan dengan peneliti yang sesuai dengan sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Adapun jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 120 responden dengan usia 18 sampai 21 tahun dengan kriteria memiliki *smartphone* selama satu tahun atau lebih; responden memiliki paket data

yang menyediakan akses ke internet melalui *smartphone*; responden menghabiskan lebih dari satu jam menggunakan *smartphone*.

Instrumen Penelitian

Instrument penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu *University California Los Angels* (R- UCLA) yang dikembangkan oleh Russel, Peplau & Cutrona (1980) dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia (2015).

Teknik Analisa

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian dengan metode analisis statistik yang didalamnya memuat variabel yang terukur dan jelas (Azwar, 2017). Untuk penelitian kuantitatif ini menggunakan software pengolah data yaitu IBM SPSS statistik versi 23 dengan teknik analisa data menggunakan teknik korelasi produk moment dengan metode analisis korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan variabel kesepian dengan total nomophobia dan dimensi-dimensi nomophobia

HASIL

Tabel 1
Independent Samples Test Jenis Kelamin dengan Kesepian

	Jenis kelamin	N	Mean
Kesepian	Laki-laki	57	51.3684

Perempuan	63	55.1905
-----------	----	---------

t-test for Equality of Means

	t	Sig.
Kesepian	-1.807	.073

Berdasarkan nilai mean terlihat bahwa perempuan lebih memiliki tingkat kesepian lebih tinggi daripada laki-laki (55.1905 > 51.3684) . Dilihat berdasarkan hasil *t-test for equality of means* didapatkan koefisien t -1.807 dengan probability value 0.073, data tersebut menunjukkan koefisien t yang tidak signifikan karena nilai probabilitasnya diatas 0.05, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesepian yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan data tersebut maka tidak ada perbedaan kesepian yang signifikan antara laki-laki dan perempuan karena memiliki selisih nilai yang sedikit.

Tabel 2
Independent Samples Test Jenis Kelamin dengan Nomophobia

	Jenis kelamin	N	Mean
Nomophobia	Laki-laki	57	77.5789
	Perempuan	63	89.9206

t-test for Equality of Means

	t	Sig.
--	---	------

Nomophobia	-2.722	.007
-------------------	--------	------

Berdasarkan nilai mean menunjukkan bahwa perempuan lebih mengalami nomophobia dibandingkan laki-laki (89.9206 > 77.5789). Dilihat berdasarkan hasil *t-test for equality of means* didapatkan koefisien t -2.722 dengan probability value 0.007, data tersebut menunjukkan koefisien t yang signifikan karena nilai probabilitasnya dibawah 0.05 yang menunjukkan perbedaan nomophobia yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan, data tersebut maka terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, dimana perempuan lebih mengalami nomophobia dibandingkan laki-laki.

Tabel 3

Korelasi kesepian dan total nomophobia

Pearson correlation	Sig.
.687	.000

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel 3 hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan total nomophobia dengan nilai pearson correlation sebesar .687 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabilitasnya dibawah 0.001. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara kesepian dan nomophobia yang diartika H_a diterima, dan H_0 ditolak. Dengan demikian, semakin tinggi kesepian akan semakin tinggi pula nomophobia, sebaliknya semakin rendah kesepian maka akan semakin rendah pula nomophobia.

Tabel 4

Korelasi kesepian dan tidak bisa berkomunikasi

Pearson correlation	Sig.
.658	.000

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel 4 diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan dimensi tidak bisa berkomunikasi dengan nilai pearson correlations sebesar .658 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabilitasnya dibawah 0.001.

Tabel 5

Korelasi kesepian dan kehilangan konektivitas

Pearson correlation	Sig.
.675	.000

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel 5 diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan dimensi kehilangan konektivitas dengan nilai pearson correlations sebesar .675 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabilitasnya dibawah 0.001.

Tabel 6

Korelasi kesepian dan tidak dapat mengakses informasi

Pearson correlation	Sig.
.648	.000

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel 6 diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan dimensi tidak dapat mengakses informasi dengan nilai pearson correlation sebesar .648 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabilitasnya dibawah 0.001.

Tabel 7
Korelasi kesepian dan menyerah pada kenyamanan

Pearson correlation	Sig.
.631	.000

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel 7 diketahui hasil koefisien korelasi pearson antara kesepian dan dimensi menyerah pada kenyamanan dengan nilai pearson correlation sebesar .631 dengan probability value 0.000 yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kesepian dan nomophobia karena probabilitasnya dibawah 0.001.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisa tambahan terkait jenis kelamin terhadap nomophobia, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait jenis kelamin dengan nomophobia dimana perempuan lebih mengalami nomophobia dibandingkan laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Genzgin, Sumuer, Arslan & Yilidrim (2016) terdapat efek signifikan antara nomophobia dengan jenis kelamin, dimana perempuan lebih menunjukkan nomophobic

dibandingkan dengan laki-laki. Sejalan dengan penelitian lain sehubungan dengan efek jenis kelamin, terdapat studi mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi (Gezgin & Cakir, 2016; Gezgin dkk., 2016; SecurEnvoy, 2012; Tavolacci dkk., 2015; Yildirim dkk., 2016).

Berdasarkan hasil analisa tambahan terkait jenis kelamin terhadap kesepian, menunjukkan bahwa terdapat tidak perbedaan yang signifikan terkait jenis kelamin dengan kesepian dimana perempuan lebih mengalami kesepian dibandingkan laki-laki. Penelitian lainnya juga menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan berdasarkan jenis kelamin terhadap tingkat kesepian (Bas, 2010; Gürsoy, & Bõçakçõ, 2006; Sezer, Tekin, & Aldemir, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian Kutlu (dalam Pamuk, 2013) tingkat kesepian lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Penelitian ini menunjukkan hasil hubungan positif signifikan antara kesepian dan total nomophobia ($P = .687$ dengan $\text{Sig.} = .000$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, & Ayas (2018) mendapatkan data bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara nomophobia dan kesepian. Penelitian oleh Ozdemir dan rekan (2017) terkait nomophobia menunjukkan korelasi positif signifikan terhadap kesepian pada pelajar di pakistan. Studi yang dilakukan oleh Durak (2018) terhadap 728 siswa mengatakan hubungan yang moderat antara nomophobia dan kesepian.

Terdapat hasil positif signifikan kesepian dengan dimensi nomophobia kehilangan konektivitas ($P = .675$ dengan $\text{Sig.} = .000$). dimana dimensi ini menjelaskan tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial khususnya di media sosial. Hal ini ditunjang oleh beberapa penelitian menemukan bahwa waktu yang dihabiskan untuk online and total penggunaan internet memiliki hubungan yang positif kepada kesepian (Nowland, 2017). Penelitian oleh Jones (2014) menemukan bahwa 98,5% pengguna *smartphone* mencari kepuasan diri dan penerimaan diri meskipun hanya melalui sosial media, dan 56,9% mengalami kecanduan instan messaging

Terdapat hasil positif signifikan kesepian dan dimensi menyerah pada kenyamanan ($P = 0.631$ dengan $\text{Sig.} = .000$). Dimensi ini menjelaskan bahwa individu lebih nyaman berhubungan menggunakan *smartphone* yang ditandai dengan ketakutan kehabisan baterai dan kehilangan sinyal atau Wi-Fi. Menurut Gezgin (2017) dapat dikatakan bahwa durasi kepemilikan Internet seluler merupakan gejala yang signifikan terhadap nomophobia dan ditemukan durasi harian penggunaan Internet seluler memiliki tingkat yang moderat dan hubungan yang bermakna dengan nomophobia. Menurut Genzgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin & Yilidrim (2019) menunjukkan bahwa partisipan yang mengalami nomophobia menunjukkan metaphora yang berulang menjadi kesepian dengan tidak adanya *smartphone* membuat individu merasa kehilangan sesuatu hal yang

penting dan berharga. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa nomophobia dianggap sebagai situasi yang negatif yang dapat mengganggu individu.

Terdapat hasil hubungan signifikan antara kesepian dan dimensi tidak dapat mengakses informasi ($P = 0.648$ dengan $\text{Sig.} = .000$). Menurut Jin & Park (2012) perasaan kesepian dapat memotivasi individu untuk menggunakan telepon lebih banyak, dengan menelpon individu disaat kesepian. Selain itu, terdapat hubungan positif penggunaan *smartphone* lebih terasa bagi mereka yang kesepian dibandingkan yang memiliki banyak teman. Individu yang memiliki banyak teman lebih nyaman menghabiskan waktu berinteraksi dengan orang lain dibandingkan dengan kontak *smartphonenya*.

Terdapat hasil hubungan positif signifikan kesepian dan dimensi tidak bisa berkomunikasi ($P = 0.658$ dengan $\text{Sig.} = .000$). Hal ini sejalan dengan penelitian Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin & Ayas (2018) yang menunjukkan individu yang kehilangan akses dengan *smartphones* akan merasakan kesepian karena takut tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan positif antara kesepian dan nomophobia dengan nilai pearson correlation 0.687 dengan probablity value 0.000 ($p < 0,01$). Dari hasil tersebut maka semakin tinggi tingkat kesepian akan semakin tinggi tingkat nomophobia. Begitu pula sebaliknya semakin rendah kesepian, semakin rendah tingkat

nomophobia pada mahasiswa generasi Z yang telah diteliti.

Saran

Mengacu pada hasil yang sudah didapatkan alangkah baiknya jika mahasiswa generasi Z mampu mengurangi kesepian dan mengontrol pemakaian *smartphones* agar tidak menimbulkan dampak negatif dari penggunaan *smartphones* secara berlebihan dengan cara sebagai berikut :

1. Secara personal, responden dapat memperbanyak dan menyibukan diri akan kegiatan yang positif dan produktif seperti menyibukan diri dengan hobby yang dapat meningkatkan kualitas diri responden. Apabila hobby tersebut berhubungan dengan *smartphone* maka dapat direalisasikan ke dunia nyata
2. Membangun dan mempertahankan interaksi yang melibatkan banyak orang atau komunitas.

Daftar Pustaka

Bailey-Taylor, A. (2009). Advising adult students : connecting schlossberg's transition theory to the appreciative advising model. *The Mentor: An Academic Advising Journal*

Berger, E. (2013). Study: Students who use cellphones more get lower grades

Bhattacharya, S., Bashir M.A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *Journal of Family Medicine And Primary Care*. Doi : 10.4103/Jfmpc.Jfmpc_71_19

Bian, L. & Leung , L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction, and patterns of smartphone use to capital social. *Social Science Computer Review* 1-19. Doi : 10.1177/0894439314528779

Bivin J.B., Mathew, P., Thulasi, P. C., & Philip, J. Nomophobia-do we really need to worry about? *Rev Prog*. 2013;1:1-5

Bragazzi, N., & Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research And Behavior Management* ,Vol. 7: 155-160

Caplan, S.E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior* 10: 234-242

Darcin, A.E., Kose, S., Noyan, C.O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and kesepian. *Behaviour And Information Technology*. Doi : 10.1080/01449x. 2016.1158319

Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia : is smartphones addiction a genuine risk for mobile learning?. *Conference Paper South Westphalia University of Applied Sciences*. ISBN: 978-989-8533-61-6

Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, Zaidi A, et al. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med*. 2010;35:339-41

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 An Addictions*. Doi : 10.15805/Addicta.2018.5.2. 0025

Gezgin D.M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies*. Doi: 10.5281/Zenodo.572344

Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519. Doi : 10.14687/jhs.v13i2.3797

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Yildirim, S. (2019). Preservice teachers metaphorical perceptions on smartphone, no mobile phone phobia (Nomophobia) and fear of missing out (FOMO). *Bartın University Journal Of Faculty Of Education*, 8 (2), 733-783. Doi : 10.14686/Buefad. 516540

Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). Nomophobia Prevalence among Pre-service Teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95

Gezgin, M.D., 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)*. Doi : 10.21890 /Ijres.409265

Gezgin, M.D., 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)*. Doi : 10.21890 /Ijres.409265

Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

Hwang, K. H., Yoo, Y. S., & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375

Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. *The elon journal of undergraduate research in communications*, 5, (1), 74-80.

King, A.L.S, Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia : dependency on virtual environments or social phobia?. *Journal Computer in Human Behavior*, 29, 140-144. Doi : 10.1016/j.chb.2012.07.025

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552

Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fisip Mahasiswa Universitas Airlangga Di Kota Surabaya. *Antrounairdotnet*, Vol V : 489

Nowland, Necka & Cacioppo. (2017). Kesenian and social internet use : pathways to reconnection in a digital world. *Journal Perspectives On Psychological Science*. Doi :10.1177/1745691617713052

Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2017). Prevalence of nomophobia among university students : comparative study of pakistani and turkish undergraduate students. *Eurasia Journals of Mathematics, Science and Technology Education*. Doi : 10.29 333/Ejmste/8483932

Perlman, D., & Peplau L.A. (1984). Loneliness research : a survey of empirical findings. Preventing The Harmful Consequence of Severe and Persistent Kesenian. Doi : 10.1037/024538

Prasad M., Patthu B, Singla S, Gupta R, Saha S, Kumar JK, Malhi R, & Pandita V. Nomophobia : a cross-sectional study to asses mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. Doi : 10.1860/Jcdr/2017/20858.9341

Russel, D., & Peplau, L.A. (1980). The revised ucla loneliness scale : concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 39, Page 477-480.

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: when smartphone

become addictive. *Computers In Human Behavior*, 29(6), 2632–2639. Doi:10.1016/J.Chb.2013.07.003

Schwieger, D., & Ladwig, C. (2018). Reaching and retaining the next generation : Adapting to the expectantions of gen z in the Classroom. *Information System Education Journal (ISEDJ)*. Issn : 1545-679x

Singh, A.P. & Dangmei, J. (2016). Understanding the generation z: the future workforce. *South-Asian Journal of Multidisciplinary Studies (SAJMS)*. ISSN:2349-7858:SJIF:2.246:Volume 3 Issue 3

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Tan C, Pamuk M, & Donder A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Social And Behavioral Science*. Doi : 10.1016/J.Sbspro.2013.10.378

Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(3), 206-212. [Doi : 10.1093/eurpub /ckv172.088](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv172.088)

Tran, Dewey. (2016). Classifying nomophobia as smart-phone addiction disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9 (1).

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses And Dissertations*. Paper 14005

Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia : development and validation of self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. Doi : 10.1016/J.Chb.2015.02.059

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. Doi : 10.1177/02666666 915599025

Cigna U.S. Loneliness Index. (2018). Diambil Pada Tanggal 7 September 2019 di <https://www.cigna.com/assets/docs/newsroom/kesepian-survey-2018-fact-sheet.pdf>

Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report. (2019). Diakses pada 1 Oktober 2019 di <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2019/>