

Pengaruh *Loneliness* dan FoMO Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa Di Universitas Swasta X

Liestya Maharani¹, Dzikria Afifah Primala Wijaya², Dyah Astorini Wulandari⁴,
Imam Faisal Hamzah⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto
email: *1listyamaharani65@gmail.com

Abstrak

Artikel INFO

Diterima : 29 Juli 2024
Direvisi : 14 Desember 2025
Disetujui : 15 Desember 2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.31944>

Peran *smartphone* yang luas, membuat *smartphone* menjadi salah satu perangkat yang tidak terpisahkan dari aktivitas mahasiswa. Akses yang cepat, beragamnya fitur, dan kemudahan konektivitas membuat *smartphone* menjadi perangkat yang menunjang aktivitas setiap mahasiswa. Namun, Intensitas penggunaan yang tinggi berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* yaitu rasa cemas yang muncul berlebihan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. *Nomophobia* pada mahasiswa mempengaruhi kenyamanan secara psikologis maupun kualitas interaksi sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *loneliness* dan *fear of missing out* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian 375 mahasiswa di Purwokerto. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), *UCLA Loneliness Scale* version 3, dan *FoMO Scale*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *loneliness* dan *fear of missing out* terhadap *nomophobia* mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai probabilitas sig (p) 0,000 ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan, *loneliness* dan *fear of missing out* mempunyai pengaruh sebesar 50,1% terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Semakin tinggi ketergantungan mahasiswa pada *smartphone*, semakin besar pengaruhnya terhadap kondisi psikologis. Hasil penelitian memberikan implikasi pengetahuan pentingnya bijak dalam menggunakan *smartphone* dengan berkegiatan positif sehingga dapat mengatasi dampak negatif penggunaan *smartphone* berlebihan.

Kata kunci: *Nomophobia, Loneliness, Fear of Missing Out*

The Effect of Loneliness and FoMO on Nomophobia Among Students at X Private University

Abstract

The extensive role of smartphones makes them an inseparable device from student activities. Fast access, diverse features, and easy connectivity make smartphones a device that supports every student's activities. However, high intensity of use has the potential to cause negative impacts, including nomophobia. Nomophobia is the excessive anxiety that arises when a student is unable to use a smartphone. Nomophobia in students can impact their psychological well-being and the quality of their social interactions. This study aims to examine the effect of loneliness and fear of missing out on nomophobia in college students. The study used a quantitative research method with a sample of 375 college students in Purwokerto. Data were collected using the *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), the *UCLA Loneliness Scale* version 3, and the *FoMO Scale*. The data analysis of this study used multiple linear regression analysis. The result show a significant positive relationship between loneliness and FoMO an nomophobia among students, a probability value (p) of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that loneliness and FoMO explain 50.1% of the variance in nomophobia among students. The higher the student's dependence on smartphones, the greater the influence on psychological conditions. The results of the study provide implications for knowledge regarding the importance of being wise in using smartphones by engaging in positive activities so as to overcome the negative impacts of excessive smartphone use.

Keywords: : *Nomophobia, Loneliness, Fear of Missing Out*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi baik negeri, swasta maupun lembaga setingkat lain untuk mengembangkan kemampuan dan proses berfikir dengan tepat (Hartaji, 2012). Mahasiswa dapat memperoleh banyak informasi dengan mudah dari siapa saja, mana saja, dan apa saja dari bermacam sumber informasi (Nugraha, 2018).

Smartphone menjadi sumber pembelajaran bagi mahasiswa untuk memperoleh banyak informasi dengan lebih cepat dan mudah melalui isi pesan yang ditampilkan (Daeng et. al., 2017). *Smartphone* dirasa lebih baik dibandingkan buku fisik dalam mencari informasi karena mudah memperoleh informasi yang dicari dan banyak referensi dalam sekali mencari (Muammar, 2022). Selain untuk mencari informasi, saat ini *smartphone* juga digunakan untuk hiburan di waktu luang seperti bermain media sosial dan *game*.

Penggunaan *smartphone* dengan waktu lama dapat berdampak negatif seperti hubungan komunikasi menurun serta tidak peduli dengan sekitar (Daeng et. al., 2017). Selain itu, penggunaan berlebihan berakibat pada mahasiswa mengalami gangguan psikologis seperti rasa tidak nyaman pada fisik dan mengalami *nomophobia* (Loleska & Pop-Jordanova, 2021).

Nomophobia adalah reaksi individu adanya rasa khawatir yang berlebihan jika tidak berdekatan dengan *smatphone* (Hafni, 2018). Kekhawatiran ini seringkali membuat individu selalu memastikan *smartphone* dalam jangkauan. Individu akan merasa cemas dan tidak mampu berjauhan dengan *smartphone* sehingga individu selalu menggenggam *smartphone* sampai dengan membawa ke kamar mandi (Aruan, 2019).

Berbagai penelitian terkait *nomophobia* menunjukkan *nomophobia* terjadi karena pengaruh beberapa faktor seperti jenis

kelamin, umur, status tinggal mahasiswa (tinggal bersama orang tua atau kost), jumlah *smartphone* yang dimiliki, dan intensitas penggunaan (Pasongli et. al., 2020). Selain itu, adanya faktor situasional kesepian yang dirasakan mahasiswa (Arpaci, 2022), perasaan cemas, dan kontrol emosi kurang (Alutaybi et. al., 2020).

Nomophobia terjadi pada mahasiswa karena perasaan kesepian (*loneliness*) yang muncul dimana mahasiswa yang kesepian sedikit untuk bicara, perasaan terisolasi, perasaan takut dan memilih menghindari interaksi tatap muka sehingga lebih memilih berhubungan *online* di sosial media (Bian & Leung, 2015). Hubungan sosial tidak sesuai harapan seringkali membuat individu mengalami kesepian sosial (*social loneliness*) sehingga banyak individu yang mencari kenyamanan dengan bermain *smartphone* dengan waktu yang lama (Russell et. al., 1984).

Dengan hal ini, *nomophobia* akan meningkat ketika kesepian (*loneliness*) meningkat. Selain prediktor kesepian, dalam penelitian Maghfiroh dan Madiun, (2023) menemukan bahwa *fear of missing out* juga memiliki pengaruh besar mahasiswa mengalami *nomophobia*. Ketakutan tertinggal informasi membuat mahasiswa selalu melihat notifikasi pada *smartphone* yang membuat mahasiswa mengalami kurang porsi tidur, emosional parah, kesejahteraan pada fisik negatif, dan merasa cemas (Alutaybi et. al., 2020).

Studi yang dilakukan Amelia dan Akbar (2018) *fear of missing out* menjadi permasalahan bagi individu untuk terus mengakses *smartphone* karena ketakutan tertinggal berita *online*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Yarni dan Ildil (2023) menyebutkan ketakutan tertinggal informasi membuat pengguna selalu mengakses *smartphone* hingga berjam-jam lamanya karena khawatir individu lain memiliki

pengalaman lebih mengesankan. Ketika ketakutan tertinggal informasi pada individu meningkat, maka akan berdampak negatif dengan memunculkan kecenderungan *nomophobia* yang meningkat.

Kajian literatur yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penelitian terkait pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* sudah banyak dilakukan (Heng et. al., 2023); MacDonald & Schermer, 2021). Serta penelitian terkait pengaruh *fear of missing out* terhadap *nomophobia* (Gezgin et al., 2018). Namun, hingga saat ini penelitian terkait pengaruh *loneliness* dan *fear of missing out* secara simultan terhadap *nomophobia* mahasiswa belum banyak diteliti. Oleh karena itu, berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* dan *fear of missing out* terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X di Purwokerto. adapun hipotesis mayor penelitian ini yaitu *loneliness* dan *fear of missing out* berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Swasta X. Sedangkan hipotesis minor dalam penelitian yaitu: 1) *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X; 2) *fear of missing out* berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala *nomophobia*, skala *loneliness*, dan skala *fear of missing out* yang dilakukan secara *online* dengan teknik *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* pada mahasiswa aktif Universitas Swasta X di Purwokerto sebanyak 375 sampel berdasarkan pada pertimbangan karakteristik *nomophobia* dari Tran (2016) yaitu: 1) selalu mengecek notifikasi *smartphone*; 2) setiap saat menggunakan *smartphone*; 3) merasa kehilangan jika tidak terhubung dengan *smartphone* ditandai rasa takut, cemas, sedih, panik dan kesepian; 4) penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam; 5) memiliki *powerbank* dan selalu membawa *charger*.

Mahasiswa dalam penelitian melampirkan bukti tangkapan layar durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam. Dominasi sampel adalah 302 mahasiswi (perempuan) dan 73 mahasiswa (laki-laki). Ditinjau dari usia, didominasi rentang usia 18-22 tahun yaitu 316 mahasiswa dan 59 sisanya di rentang usia 23-28 tahun. Durasi layar *smartphone* terbanyak dengan 5-8 jam satu hari yaitu 197 mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa yang menggunakan *smartphone* dengan durasi 9-12 jam yaitu 137 mahasiswa dan lebih dari 12 jam sebanyak 41 mahasiswa.

Tabel 1. Data Demografi Responden Penelitian

No.	Kriteria	Kategori	Frekuensi	%
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	302	80,5%
		Laki-laki	73	19,5%
2.	Usia	18-22 Tahun	316	84,3%
		23-28 Tahun	59	15,7%
3.	Durasi Layar <i>Smartphone</i> dalam satu hari	5-8 Jam	197	52,6%
		9-12 Jam	137	36,5%
		Lebih dari 12 Jam	41	10,9%

Penelitian ini menggunakan uji validitas isi melalui *expert judgement*. Pengujian skala *nomophobia* dimodifikasi dari penelitian (Sundari, 2020). Nilai validitas skala ini bergerak dari $V = 0,372$ hingga $V = 0,801$

dan reliabilitas $\alpha = 0,917$. Pengujian skala *loneliness* milik Hudiyana et. al. (2022) dengan hasil validitas bergerak dari $V = 0,443$ hingga $V = 0,860$ dengan hasil reliabilitas $\alpha = 0,941$. Sedangkan, skala *fear of missing out*

dari Supriyanto et. al. (2022) hasil validitas bergerak dari $V = 0,341$ hingga $V = 0,800$ dengan hasil reliabilitas $\alpha = 0,920$.

Pengukuran variabel menggunakan tiga alat ukur berupa skala. *Nomophobia* pada mahasiswa diukur dengan *NMP-Q* yang dimodifikasi dari penelitian (Sundari, 2020). Skala menggunakan format skala *likert* dengan 27 item pernyataan berdasarkan aspek Yildirim (2014) yaitu: *not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Pengukuran *loneliness* modifikasi alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* milik Hudiyana et. al. (2022). Skala dengan format respon skala *likert* dengan 19 item pernyataan berdasarkan aspek Russell (1996) yaitu: *trait loneliness, social desirability*, dan *depression*. Sedangkan pengukuran *fear of missing out* modifikasi alat ukur *FoMO Scale*

milik Supriyanto et. al. (2022). Skala dengan format respon skala *likert* dengan 22 item pernyataan berdasarkan aspek Przybylski et. al. (2013) yaitu: *relatedness* dan *self*.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan program SPSS versi 25. Sebelum dilakukannya uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas.

Hasil

Uji normalitas penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan nilai signifikansi variabel *nomophobia* $p=0,068$, pada variabel *loneliness* $p=0,177$ dan variabel *fear of missing out* $p=0,067$ yaitu data terdistribusi secara normal karena nilai signifikansi ($> 0,05$). Uji linearitas dapat diketahui dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Nomophobia*Loneliness</i>	0,373	Data Linear
<i>Nomophobia*Fear of Missing Out</i>	0,630	Data Linear

Berdasarkan hasil tersebut, data penelitian linear dimana kedua hubungan variabel bebas dan terikat nilai *deviation from linearity* lebih dari 0,05 ($p>0,05$). Uji multikolinearitas pada penelitian dilihat dari nilai *Variance Inflation*

Factor (VIF) harus lebih kecil dari 10,00 dan nilai *Tolerance* lebih dari 0,100 maka data penelitian tidak terjadi multikolinearitas seperti dalam tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,825	1,212	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Fear of missing out</i>	0,825	1,212	Tidak terjadi multikolinearitas

Dependent Variable: Nomophobia

Hasil uji multikolinearitas di atas menunjukkan nilai VIF kedua variabel bebas yaitu *loneliness* dan *fear of missing out* sebesar 1,212 ($p<10,00$) dan *Tolerance* sebesar 0,825 ($p>0,100$) yang dapat disimpulkan data penelitian tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Berdasarkan hasil, diketahui nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,698 yang berarti

variabel *loneliness* dan *fear of missing out* secara simultan berkorelasi positif. Untuk mengetahui pengaruh secara simultan variabel bebas terhadap variabel terikat harus dilakukan perbandingan Fhitung dengan Ftabel. Dalam penelitian diketahui Fhitung yaitu 186,546 dengan Ftabel sebesar 3,019. Hasil ini berarti nilai Fhitung $186,546 > Ftabel$ 3,019 dengan taraf signifikan $p=0,000$. Dapat

disimpulkan, variabel *loneliness* dan *fear of missing out* secara simultan memberikan pengaruh signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa universitas swasta X.

Selain itu, nilai *R-square* diketahui sebesar 0,501 yang dimana *loneliness* (X1) dan *fear of*

missing out (X2) memiliki presentase pengaruh sebesar 50,1% terhadap *nomophobia* (Y). sedangkan, 49,9% terjadi karena sumbangan faktor lain diluar penelitian ini. Selanjutnya, dalam tabel 4 berikut merupakan hasil uji hipotesis penelitian.

Tabel 4. Uji Hipotesis Secara Parsial

	Model	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.	Description
1	(Constant)		12.906	.000	
	<i>Loneliness</i> (X1)	.646	16.028	.000	significant
	<i>Fear of missing out</i> (X2)	.125	3.096	.002	significant

Dependent Variable: *Nomophobia* (Y)

Berdasarkan tabel 4 tersebut, hasil menunjukkan pengaruh variabel *loneliness* terhadap *nomophobia* diperoleh nilai $\beta=0,646$ dan nilai $t=16,028$, $p=0,000$ ($p<0,005$). Hasil menunjukkan *loneliness* berpengaruh positif signifikan terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X. nilai *R-Square* sebesar 0,488 yang dimana *loneliness* memberi sumbangan sebesar 48,8% terhadap *nomophobia*. Hal ini berarti semakin tinggi *loneliness* yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi mahasiswa mengalami *nomophobia*. Berdasarkan hasil, H1 diterima.

Sedangkan, variabel *fear of missing out* dengan nilai $\beta=0,125$, nilai $t=3,096$, dan $p=0,002$ ($<0,005$) yang diartikan *fear of missing out* berpengaruh positif terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X. pada nilai *R-Square* sebesar 0,156 dimana *fear of missing out* memberikan pengaruh sebesar 15,6% terhadap *nomophobia*. Berdasarkan hasil, dapat disimpulkan bahwa H2 diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, adanya pengaruh secara simultan antara *loneliness* dan *fear of missing out* terhadap *nomophobia* di universitas swasta X. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Zanah dan Rahardjo (2020) dimana kesepian dan FoMO mempengaruhi mahasiswa kecanduan media

sosial sebesar 20,8%. Mahasiswa yang kesepian memiliki sosial yang lemah namun juga takut kehilangan momen berharga orang lain sehingga media sosial digunakan untuk terus terhubung *online*. Kegiatan ini membuat mahasiswa tidak bisa lepas dari *smartphone* sehingga dapat membuat mahasiswa mengalami *nomophobia*. Selain itu, penelitian Adiningsih dan Ratnasari (2024) kekhawatiran tertinggal berita dan kesepian menyebabkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan (*phubbing*). *Phubbing* ini didasari rasa tidak dihargai di lingkungan sehingga mencari pertemanan di media sosial yang membuat lebih senang bermain *smartphone* dan mengecek setiap waktu yang akhirnya mahasiswa mengalami *nomophobia*.

Hasil temuan ini memperkuat penelitian Kiling et. al. (2022) bahwa *loneliness* yang dialami individu membuat selalu menggunakan *smartphone* dengan waktu yang lama. Diperkuat lagi dengan beragamnya aplikasi yang ditawarkan seperti dalam penelitian dimana mahasiswa banyak menggunakan media sosial yaitu Instagram, tiktok, whatsapp, line, x dan lainnya dengan durasi setiap aplikasinya cukup lama. Didukung oleh Santoso dan Soetjiningsih (2022) dimana adanya hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia*. Ozdemir et. al. (2018) menunjukkan *loneliness* berpengaruh besar

terhadap *nomophobia* setiap tingkat kelas siswa karena harga diri yang dimiliki lemah.

Selanjutnya, kurangnya relasi sosial membuat individu mengalami kesepian sosial (*social loneliness*) yang akhirnya mencari pelarian dengan bermain *smartphone* (Zuhriyah, 2024). *Social loneliness* akan meningkatkan kecemasan (Yang et al., 2023), merasa cemas karena kurang memiliki persahabatan karena hubungan tidak mendalam, merasa ditinggal, dan terisolasi sehingga mencari kenyamanan hubungan di dunia maya. Jika tidak segera ditangani, kecemasan ini akan menjadi gejala depresi (Cherry, 2023), dimana mahasiswa akan kurang bahagia, kurang puas, dan pesimis karena *insecure*, tidak terbuka atau lebih memilih memendam masalah (Mushtaq et al., 2014).

Sementara, temuan penelitian terkait *fear of missing out* berpengaruh terhadap *nomophobia* dalam penelitian Achirul Ramadhan dan Yusra (2023) bahwa FoMO berkontribusi terhadap *nomophobia*. Mahasiswa banyak menghabiskan waktu di media sosial karena takut tertinggal kemajuan. Selain itu, Prabha dan Susan (2023) ketakutan kehilangan informasi membuat mahasiswa terus mencari informasi sehingga mahasiswa membuka setiap saat *smartphone* serta mahasiswa rentan mengalami *nomophobia*.

Ketakutan tertinggal informasi seringkali terjadi pada mahasiswa utamanya mahasiswa tingkat akhir (Sa'id & Dewi, 2022). Mahasiswa akhir diharuskan mengerjakan revisi berulang, mencari banyak literatur pendukung berupa jurnal artikel yang tidak hanya satu, mendapat umpan balik dosen pembimbing melalui *smartphone* sehingga mahasiswa diharuskan untuk tetap mengecek secara berkala. Lebih lanjut, Ricardo dan Catharina (2020) menyebutkan tingkatan FoMO individu dapat menjadi faktor *nomophobia* lebih tinggi karena takut kehilangan teman dunia *online* sehingga memaksa diri individu untuk terus terhubung.

Durasi penggunaan *smartphone* yang lama juga dapat mengalami *nomophobia*. Hussien (2022) kasus *nomophobia* terjadi pada individu yang menggunakan *smartphone* dengan durasi empat dan sembilan jam. Seperti dalam hasil, banyak mahasiswa menggunakan dari lima sampai lebih dari 12 jam dalam satu harinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan *loneliness* dan *fear of missing out* secara simultan berpengaruh terhadap *nomophobia* mahasiswa Universitas Swasta X. Sementara itu, adanya pengaruh parsial *loneliness* terhadap *nomophobia*. Semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami mahasiswa Universitas Swasta X. Selain itu, adanya pengaruh *fear of missing out* terhadap *nomophobia* dimana semakin tinggi ketakutan tertinggal informasi maka semakin tinggi *nomophobia* yang dialami mahasiswa Universitas Swasta X dan begitu sebaliknya.

Hasil penelitian diharapkan menjadi perhatian khusus mahasiswa untuk lebih bijak menggunakan *smartphone* dan memperbanyak kegiatan positif agar perasaan kesepian, ketakutan tertinggal informasi dan berjarahan dari *smartphone* berkurang. Untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan pertimbangan prediktor lain seperti kecemasan, depresi, dan jenis kelamin karena data yang dihasilkan lebih didominasi oleh mahasiswi (perempuan).

Daftar Pustaka

- Achirul Ramadhan, & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Fomo (Fear of Missing Out) Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Bukittinggi. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 1(3), 22–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.29>
- Adiningsih, V. A., & Ratnasari, L. (2024).

- Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 01–12. <https://doi.org/10.56127/jushpen.v3i1.1264>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Amelia, D. T., & Akbar, A. (2018). Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal. *Causalita: Journal of Psychology*, 28–37.
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41(9), 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Aruan, P. (2019). *Gambaran Nomophobia Pada Mahasiswa Di Universitas Hk b p N o m m e n s e n M e d a n*. 29–36. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2995>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka pelajar.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Cherry, K. (2023). *Loneliness: Causes and Health Consequences*. verywellmind. <https://www.verywellmind.com/loneliness-causes-effects-and-treatments-2795749>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Jurnal Kemudahan Smartphone. *Acta Diurna*, 6(1), 1–15.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Gemikonakli, O. (2018). Relationship between nomophobia and fear of missing out among Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 549–561. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3464>
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal Al-Hikmah*, 6(2), 41–50. <https://jurnal.staiba.ac.id/index.php/Al-Hikmah/article/download/71/68>
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*.
- Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). The Effect of Loneliness on Nomophobia: A Moderated Mediation Model. *Behavioral Sciences*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/bs13070595>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29(8), 1795–1805. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Hussien, R. M. (2022). The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Kılınc, A., Çam, C., Ünsal, A., & Arslantas, D. (2022). Assessment of Nomophobia and Loneliness in Rural Turkish Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(4), 290–297. <https://doi.org/10.1177/09731342231162198>
- Loleska, S., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is Smartphone Addiction in the Younger Population a Public Health Problem? *Prilozi*, 42(3), 29–36. <https://doi.org/10.2478/prilozi-2021-0032>
- MacDonald, K. B., & Schermer, J. A. (2021). Loneliness unlocked: Associations with smartphone use and personality. *Acta*

- Psychologica*, 221, 103454. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103454>
- Maghfiroh, C. M., & Madiun, U. P. (2023). *Studi Literatur Hubungan Sindrom Fear of Missing Out Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa*. 2, 8–18.
- Muammar. (2022). *Lebih Pilih Belajar Lewat Smartphone atau Buku?* Kompas. <https://www.kompasiana.com/muammar6023/6246b8639510513acd3bb022/belajar-dengan-smartphone-atau-buku?page=all#section1>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health ? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nugraha, A. I. (2018). Faktor – faktor yang mempengaruhi Penggunaan Smartphone dalam Aktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Jurnal Prodi Teknologi Pendidikan*, 7(3), 267–282.
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1519–1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- 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>
- Prabha S, A. P., & Susan Thomas, S. (2023). Exploring the Interplay of Nomophobia, Fear of Missing Out & Quality of Life among Young Adults. *Article in International Journal of Science and Research*, 12(7), 1969–1972. <https://doi.org/10.21275/SR23724151744>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ricardo, & Catharina. (2020). Me Without My Smartphone? Never! Predictors of Willingness for Smartphone Separation and Nomophobia. In *Communications in Computer and Information Science: Vol. 1226 CCIS*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-50732-9_29
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (description of Measure). *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 3–4.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.6.1313>
- Sa'id, M., & Dewi, C. S. (2022). Mindfulness and Fear of Missing Out in Final Year Undergraduate Students. *KnE Social Sciences*, 2022(ICoPsy), 125–136. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12382>
- Santoso, A. C., & Soetjningsih, C. H. (2022). Kesepian dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.331>
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.
- Sundari. (2020). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. [Skripsi, Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/41358/1/GABUNGAN.pdf>

- Supriyanto, A., Wibowo, M. E., Mulawarman, M., & Japar, M. (2022). *FoMO Scale : A Measuring Tool to Analyse the Fear of Missing Out Moments from Others in Adolescents in Indonesia*. 1203–1208.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.5070/m491033274>
- Yang, M., Wei, W., Ren, L., Pu, Z., Zhang, Y., Li, Y., Li, X., & Wu, S. (2023). How loneliness linked to anxiety and depression: a network analysis based on Chinese university students. *BMC Public Health*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17435-4>
- Yarni, K. F., & Ildil, I. (2023). *Hubungan antara FoMO dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa*. 4(1), 70–74.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Iowa State University.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>
- Zuhriyah, N. (2024). *Self-Control and Loneliness with Nomophobia Tendencies among Teenagers*. 3, 74–86. <https://doi.org/doi.org/10.56943/jssh.v3i1.495>