

Hubungan *Fear of Missing Out* dengan *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 10 Semarang

Muhammad Najih Ahsan¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Nomophobia merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan, ketakutan, kegelisahan, dan ketidaknyamanan ketika telepon pintar tidak dapat digunakan atau tidak berada dalam jangkauan. Fear of missing out atau FoMO merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran terhadap pengalaman sosial yang tidak diikuti secara langsung serta dorongan untuk mengetahui aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara FoMO dan nomophobia pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 1.093 siswa. Sampel penelitian berjumlah 109 siswa yang dipilih dengan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala nomophobia sebanyak 33 aitem dan skala FoMO sebanyak 17 aitem. Koefisien reliabilitas skala nomophobia sebesar 0,900 dan skala FoMO sebesar 0,801. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji normalitas residual, uji linearitas, dan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,425$ dengan $p < 0,001$. Koefisien korelasi bernilai positif dan signifikan pada taraf 0,01. Koefisien determinasi sebesar 0,181 menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan 18,1 persen variasi skor nomophobia pada sampel penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan FoMO berkaitan dengan peningkatan nomophobia pada siswa SMA Negeri 10 Semarang.

Kata Kunci: *fear of missing out, nomophobia*

Abstract

Nomophobia refers to a psychological condition marked by anxiety, fear, restlessness, and discomfort when a smartphone cannot be used or is not within reach. Fear of missing out or FoMO refers to concern about missing social experiences that are not directly attended and a strong need to remain informed about ongoing social activities. This study examined the relationship between FoMO and nomophobia among students at SMA Negeri 10 Semarang. A quantitative correlational method was applied. The population consisted of 1,093 students, with 109 students selected through cluster random sampling. Data were collected using a 33-item nomophobia scale and a 17-item FoMO scale. Reliability coefficients were 0.900 for the nomophobia scale and 0.801 for the FoMO scale. Data analysis included normality testing, residual normality testing, linearity testing, and Pearson Product Moment correlation using SPSS version 26. The analysis produced a correlation coefficient of $r = 0.425$ with $p < 0.001$. The positive coefficient indicated a positive relationship between FoMO and nomophobia. The coefficient of determination was 0.181, indicating that FoMO was associated with 18.1 percent of the variance in nomophobia scores in the research sample. The findings indicate that higher FoMO was associated with higher nomophobia among students at SMA Negeri 10 Semarang.

Keywords: *fear of missing out, nomophobia*

1. PENDAHULUAN

Penggunaan telepon pintar pada siswa mencakup komunikasi, pencarian informasi, pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Akses internet pada kelompok usia sekolah berada pada tingkat tinggi. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat penetrasi internet Indonesia sebesar 80,66 persen pada tahun 2025. Penetrasi internet pada Generasi Z mencapai 87,80 persen. Penetrasi pada kelompok berpendidikan SMA atau sederajat mencapai 89,22 persen (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025). Tingkat akses tersebut menjadi konteks penggunaan perangkat digital pada populasi siswa SMA.

Nomophobia merupakan kondisi psikologis yang berkaitan dengan keterikatan terhadap telepon pintar. Ferreira dkk. (2025) menjelaskan *nomophobia* sebagai kecemasan yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap telepon pintar serta gangguan akses terhadap perangkat atau layanan di dalam perangkat. Manifestasi *nomophobia* berupa rasa takut, cemas, gelisah, dan tidak nyaman ketika telepon pintar tidak dapat digunakan.

Pengukuran *nomophobia* mengacu pada empat aspek Yildirim dan Correia (2015), yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan melepaskan kemudahan. Aspek tidak dapat berkomunikasi berkaitan dengan hambatan komunikasi melalui telepon pintar. Aspek kehilangan konektivitas berkaitan dengan keterputusan dari jaringan sosial digital. Aspek tidak dapat mengakses informasi berkaitan dengan hambatan memperoleh informasi secara

cepat. Aspek melepaskan kemudahan berkaitan dengan kehilangan fungsi praktis telepon pintar.

Penelitian pada siswa SMA menunjukkan bahwa *nomophobia* terdapat pada kelompok remaja. Rinaldi dan Hardika (2025) melaporkan tingkat *nomophobia* siswa SMA berada pada kategori sedang sampai tinggi. Zubaedi dkk. (2025) mengemukakan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan persoalan psikososial pada anak dan remaja. Bukti tersebut mendukung pengujian *nomophobia* pada populasi siswa sekolah menengah.

FoMO merupakan kondisi psikologis yang berkaitan dengan kekhawatiran tertinggal dari pengalaman sosial. Franchina dkk. (2018) mendefinisikan *FoMO* sebagai kecemasan ketika pengalaman bernilai dipersepsi sedang dialami pihak lain tanpa keterlibatan langsung. *FoMO* mencakup kebutuhan untuk mengetahui aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Aktivitas pemantauan sosial menjadi salah satu bentuk perilaku yang Sberkaitan dengan kondisi tersebut pada remaja.

FoMO pada penelitian ini diukur melalui pengalaman yang terlewatkan, dorongan kompulsif, dan perbandingan dengan teman. Kaloeti dkk. (2021) menggunakan ketiga aspek tersebut dalam pengembangan versi Indonesia *Fear of Missing Out Scale* pada remaja. Pengalaman yang terlewatkan berkaitan dengan respons negatif terhadap kesempatan sosial yang tidak diperoleh. Dorongan kompulsif berkaitan dengan pemeriksaan aktivitas sosial secara berulang. Perbandingan dengan teman berkaitan dengan penilaian terhadap pengalaman sosial pihak lain.

Kebutuhan untuk mengetahui aktivitas sosial berkaitan dengan akses terhadap media sosial. Beyens dkk. (2016) menemukan keterkaitan *FoMO* dengan kebutuhan sosial remaja, penggunaan Facebook, dan stres terkait aktivitas media sosial. Telepon pintar menyediakan akses terhadap pesan, unggahan, notifikasi, dan percakapan yang digunakan dalam pemantauan informasi sosial.

Hubungan *FoMO* dengan *nomophobia* berkaitan dengan fungsi telepon pintar sebagai media akses informasi sosial. Ceobanu dkk. (2023) memasukkan *FoMO* sebagai salah satu faktor dalam model prediksi *nomophobia*. Kekhawatiran tertinggal informasi berkaitan dengan kebutuhan mempertahankan akses terhadap perangkat. Hambatan akses berpotensi meningkatkan ketidaknyamanan ketika informasi sosial tidak dapat diperoleh.

Penelitian korelasional pada mahasiswa memperlihatkan hubungan positif antara *FoMO* dan *nomophobia*. Arief dkk. (2024) menemukan hubungan positif antara *FoMO* dan kecenderungan *nomophobia*. Lotulung dkk. (2025) memperoleh hubungan positif antara *FoMO* dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Ramadhan dan Yusra (2023) memperoleh hubungan *FoMO* dengan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna media sosial di Bukittinggi. Kesamaan arah koefisien pada penelitian tersebut mendukung pengujian *FoMO* sebagai variabel yang berkaitan dengan *nomophobia*.

Okur dkk. (2022) menemukan keterkaitan kebiasaan penggunaan media sosial dengan hubungan *FoMO* dan *nomophobia*. Pemantauan aktivitas sosial secara

berulang berkaitan dengan intensitas penggunaan telepon pintar. Pola tersebut memperlihatkan jalur perilaku yang menghubungkan kebutuhan pemantauan sosial dengan keterikatan terhadap perangkat.

Wawancara pendahuluan pada 23 sampai 24 April 2025 mengidentifikasi indikator *FoMO* dan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Ketidaknyamanan ditemukan pada situasi telepon pintar tertinggal, baterai menipis, jaringan terganggu, atau akses media sosial terputus. Kekhawatiran terhadap percakapan kelompok, informasi kegiatan, dan pembaruan media sosial turut ditemukan pada data awal. Data awal tersebut menjadi dasar pemilihan *FoMO* dan *nomophobia* sebagai variabel penelitian.

Penelitian ini melibatkan *FoMO* sebagai variabel bebas dan *nomophobia* sebagai variabel tergantung. Hubungan kedua variabel diuji melalui korelasi bivariat. Tujuan penelitian adalah menguji hubungan antara *FoMO* dan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Hipotesis penelitian menyatakan terdapat hubungan positif antara *FoMO* dan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang.

2. METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian adalah *FoMO*, sedangkan variabel tergantung adalah *nomophobia*. Populasi penelitian berjumlah 1.093 siswa SMA Negeri 10 Semarang. Sampel penelitian berjumlah 109 siswa yang berasal dari kelas X.5, X.6, XI.3, dan XI.6. Pengambilan sampel menggunakan *probability* sampling dengan teknik *cluster random sampling*. Pemilihan rombongan belajar dilakukan dengan bantuan *spinner* (Sugiyono, 2023).

Pengumpulan data dilaksanakan pada 9 Juni 2026 secara luring. Skala penelitian diberikan melalui Google Form dengan pendampingan langsung di kelas. Sampel penelitian berasal dari 144 siswa pada empat rombongan belajar, sedangkan 109 siswa mengisi instrumen. Instrumen menggunakan empat alternatif respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem favourable diberi skor 4 sampai 1. Aitem unfavourable diberi skor 1 sampai 4.

Nomophobia diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan empat aspek dari Yildirim dan Correia (2015), yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan melepaskan kemudahan. Skala awal terdiri atas 40 aitem. Hasil uji daya beda mempertahankan 33 aitem dengan koefisien daya beda 0,311 sampai 0,635. Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,900. *FoMO* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan tiga aspek Kaloeti dkk. (2021), yaitu pengalaman yang terlewatkan, dorongan kompulsif, dan perbandingan dengan teman. Skala awal terdiri atas 30 aitem. Hasil uji daya beda mempertahankan 17 aitem dengan koefisien daya beda 0,313 sampai 0,602. Koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,801.

Validitas isi dinilai melalui *expert judgement*. Seleksi aitem dilakukan berdasarkan korelasi aitem dengan skor total menggunakan batas koefisien 0,30 (Azwar, 2022). Skor total pada setiap skala digunakan sebagai data penelitian. Skor

tinggi pada skala *FoMO* menunjukkan tingkat *FoMO* yang tinggi. Skor tinggi pada skala *nomophobia* menunjukkan tingkat *nomophobia* yang tinggi.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas, uji normalitas residual, dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk menilai distribusi skor *FoMO* dan *nomophobia*. Uji normalitas residual digunakan untuk menilai distribusi residual pada hubungan *FoMO* dan *nomophobia*. Uji linearitas digunakan untuk menilai bentuk hubungan kedua variabel. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi 0,01.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi 0,019 pada variabel *nomophobia* dan 0,056 pada variabel *FoMO*. Skor *nomophobia* tidak memenuhi kriteria distribusi normal pada pengujian awal, sedangkan skor *FoMO* memenuhi kriteria distribusi normal. Pemeriksaan distribusi residual dilakukan sebagai dasar pengujian hubungan linear. Uji normalitas residual menghasilkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,042 dengan signifikansi 0,200. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga residual dinyatakan berdistribusi normal.

Uji linearitas menghasilkan nilai F pada *Linearity* sebesar 22,159 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi berada di bawah 0,05 sehingga hubungan *FoMO* dan *nomophobia* dinyatakan linear. Asumsi linearitas terpenuhi.

Pengujian hipotesis menghasilkan koefisien korelasi *Pearson* sebesar $r = 0,425$ dengan $p < 0,001$. Koefisien positif menunjukkan hubungan searah antara *FoMO* dan *nomophobia*. Hipotesis penelitian diterima. Koefisien determinasi sebesar $r^2 = 0,181$ menunjukkan bahwa *FoMO* berkaitan dengan 18,1 persen variasi skor *nomophobia*. Sebesar 81,9 persen variasi skor *nomophobia* berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian.

Hubungan positif pada penelitian ini menunjukkan keterkaitan antara tingkat *FoMO* dan tingkat *nomophobia*. *FoMO* berkaitan dengan kekhawatiran terhadap pengalaman sosial yang tidak diikuti secara langsung. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan kebutuhan memperoleh informasi mengenai aktivitas sosial. Telepon pintar berfungsi sebagai media akses terhadap informasi tersebut.

Nomophobia ditandai oleh ketidaknyamanan ketika fungsi telepon pintar tidak tersedia. Aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan melepaskan kemudahan menunjukkan fungsi perangkat yang menjadi sumber respons psikologis tersebut. *FoMO* berkaitan dengan kebutuhan mempertahankan akses terhadap informasi dan aktivitas sosial. Kesamaan fungsi akses tersebut menjadi dasar hubungan kedua variabel.

Beyens dkk. (2016) menemukan hubungan *FoMO* dengan kebutuhan sosial remaja, penggunaan *Facebook*, dan stres terkait aktivitas media sosial. Temuan tersebut mendukung pemahaman bahwa kebutuhan pemantauan sosial berkaitan dengan penggunaan perangkat digital. Tingkat *FoMO* yang lebih tinggi berkaitan

dengan kebutuhan akses sosial yang lebih besar sehingga keterbatasan akses dapat berkaitan dengan peningkatan ketidaknyamanan.

Koefisien penelitian ini searah dengan hasil Arief dkk. (2024), Lotulung dkk. (2025), dan Ramadhan dan Yusra (2023). Hubungan positif antara *FoMO* dan *nomophobia* ditemukan pada populasi mahasiswa dalam ketiga penelitian tersebut. Kesamaan arah hubungan mendukung konsistensi hubungan antarvariabel meskipun karakteristik sampel berbeda.

Okur dkk. (2022) menemukan keterkaitan kebiasaan penggunaan media sosial dengan hubungan *FoMO* dan *nomophobia*. Pemeriksaan aktivitas sosial secara berulang berkaitan dengan intensitas penggunaan telepon pintar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *FoMO* berkaitan dengan kebutuhan perilaku untuk mempertahankan akses digital.

Ceobanu dkk. (2023) memasukkan *FoMO* dalam model faktor psikologis yang berkaitan dengan *nomophobia*. Hasil penelitian pada siswa SMA Negeri 10 Semarang memberikan bukti korelasional pada kelompok usia sekolah. Sebagian penelitian terdahulu menggunakan populasi mahasiswa sehingga hasil penelitian ini menambah konteks pada populasi siswa SMA.

Koefisien korelasi sebesar $r = 0,425$ menunjukkan hubungan positif pada tingkat sedang. Desain korelasional membatasi interpretasi pada hubungan antarvariabel. *FoMO* tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab langsung *nomophobia* berdasarkan hasil penelitian ini.

Koefisien determinasi sebesar 18,1 persen menunjukkan bahwa hubungan *FoMO* dengan *nomophobia* mencakup sebagian variasi skor *nomophobia*. Sebesar 81,9 persen variasi berada di luar model penelitian. Faktor psikologis dan perilaku digital lain belum diuji dalam penelitian ini.

Deskripsi data menunjukkan *mean* empirik *FoMO* sebesar 34,82 dengan standar deviasi 5,91. *Mean* empirik *nomophobia* sebesar 78,32 dengan standar deviasi 9,735. Kategori *FoMO* didominasi tingkat rendah dengan 65 siswa atau 59,6 persen. Kategori *nomophobia* didominasi tingkat sedang dengan 73 siswa atau 67 persen. Variasi skor pada kedua variabel tersedia dalam sampel penelitian.

Variabel *FoMO* dan *nomophobia* memiliki rentang skor yang berbeda karena jumlah aitem dan konstruk yang diukur tidak sama. Skala *FoMO* terdiri atas 17 aitem dengan empat pilihan respons. Skala *nomophobia* terdiri atas 33 aitem dengan empat pilihan respons. Perbedaan jumlah aitem perlu diperhatikan dalam pembacaan *mean* empirik kedua variabel.

Kategori *FoMO* didominasi tingkat rendah, sedangkan kategori *nomophobia* didominasi tingkat sedang. Sebaran tersebut menunjukkan bahwa tingkat kedua variabel tidak berada pada rentang yang sama untuk seluruh responden. Analisis korelasi tetap dapat dilakukan karena pengujian berfokus pada hubungan variasi skor individual.

Variasi skor *FoMO* tetap terdapat dalam sampel meskipun kategori rendah mendominasi. Variasi tersebut berkaitan dengan variasi skor *nomophobia*. Korelasi

positif yang diperoleh menunjukkan bahwa perubahan skor *FoMO* berjalan searah dengan perubahan skor *nomophobia* pada sampel penelitian.

Kategori *nomophobia* tingkat sedang tidak dapat ditafsirkan sebagai diagnosis atau kondisi klinis. Pengukuran dalam penelitian digunakan untuk memperoleh skor atribut psikologis. Interpretasi hasil dibatasi pada hubungan statistik antarskor yang diperoleh melalui instrumen penelitian.

Aspek *nomophobia* mencakup komunikasi, konektivitas, informasi, dan kemudahan. Aspek *FoMO* mencakup pengalaman yang terlewatkan, dorongan kompulsif, dan perbandingan dengan teman. Kesesuaian isi kedua konstruk menunjukkan keterhubungan konseptual antara kebutuhan mempertahankan akses terhadap aktivitas sosial dan respons terhadap keterbatasan akses telepon pintar.

Uji normalitas residual menghasilkan signifikansi 0,200. Uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi 0,000. Kedua hasil memenuhi persyaratan analisis yang ditetapkan. Korelasi *Pearson Product Moment* kemudian digunakan untuk menguji hubungan *FoMO* dan *nomophobia*.

Koefisien korelasi sebesar $r = 0,425$ dan $p < 0,001$ memberikan bukti statistik mengenai hubungan *FoMO* dan *nomophobia* pada sampel penelitian. Nilai koefisien determinasi sebesar 18,1 persen menunjukkan bahwa hubungan *FoMO* mencakup sebagian variasi skor *nomophobia*. Faktor lain di luar model berkaitan dengan bagian variasi yang belum menjelaskan.

Pengumpulan data dilaksanakan setelah ujian akhir semester pada fase kegiatan pembelajaran yang kurang efektif. Sampel mencakup empat rombongan belajar pada tingkat X dan XI. Siswa kelas XII tidak terwakili. Generalisasi hasil terbatas pada populasi dengan karakteristik yang sebanding dengan sampel penelitian.

4. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara *FoMO* dan *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 10 Semarang. Hasil korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh $r = 0,425$ dengan $p < 0,001$. Koefisien positif menunjukkan bahwa peningkatan skor *FoMO* berkaitan dengan peningkatan skor *nomophobia*.

Koefisien determinasi sebesar 0,181 menunjukkan bahwa *FoMO* berkaitan dengan 18,1 persen variasi skor *nomophobia* pada sampel penelitian. Sebesar 81,9 persen variasi skor *nomophobia* berkaitan dengan faktor lain di luar variabel penelitian. Hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, M., Afriani, Dahlia, & Kumala, I. D. (2024). Peran *fear of missing out (FoMO)* dalam meningkatkan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 7(2), 172–188. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v7i2.39050>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet: Profil internet Indonesia 2025*.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (4). Pustaka Pelajar.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ *fear of missing out* and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Ceobanu, C. M., Marian, A. L., & Apostolache, R. (2023). Glimpse on 21st century new phobias: A predictive model of *nomophobia*. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1252099. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252099>
- Ferreira, I. S., Rando, B., Esteves, A., Castro, M., Xavier, I., & Abreu, A. M. (2025). *Nomophobia* and its predictors: The role of psychological, sociodemographic, and internet use factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), Article 1495. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101495>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). *Fear of missing out* as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), Article 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the *Fear of Missing Out Scale* in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34, Article 15. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Lotulung, M. I., Kalesaran, A. F. C., & Nelwan, J. E. (2025). Hubungan antara *FoMO (fear of missing out)* dengan *nomofobia* pada mahasiswa FKM UNSRAT. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 4574–4583. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.48017>
- Okur, S., Acar-Bulut, Ö., & Erden-Çınar, S. (2022). The mediating role of social media usage habits in the relationship between *FoMO* and *nomophobia*. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 15(1), 126–145. <https://doi.org/10.30831/akukeg.929847>
- Ramadhan, A., & 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.
- Rinaldi, M. R., & Hardika, J. (2025). Gambaran *nomophobia* pada siswa SMA: Studi deskriptif. *Psycho Idea*, 23(2), 99–109.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (M. Dr.Ir. Sutopo, S.Pd (Ed.); 2nd ed.).

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>

Zubaedi, A. C., Karuniawaty, T. P., Mikailla, R. H., & Remtaya, B. (2025). *Nomophobia* pada anak dan remaja sebagai tantangan psikososial di era digital: Suatu tinjauan literatur. *Jurnal Kedokteran Unram*, 14(3), 114–119. <https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7521>