

# HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN PERILAKU IMPULSIF DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA PENGGUNA *INSTAGRAM* DI KELAS XI IPS SMAN 31 JAKARTA TIMUR

Nityadhira Aldianita<sup>1</sup>, Anastasia Sri Maryatmi<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat

Email: nityadhiraal@gmail.com<sup>1</sup>,

anasaocie@yahoo.com.au<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan kontrol diri dengan *nomophobia*, hubungan perilaku impulsif dengan *nomophobia*, dan hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia*. subyek pada penelitian ini merupakan remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur dengan jumlah 123 sampel dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini menggunakan 3 skala alat ukur, yaitu: skala alat ukur *nomophobia* NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*), skala alat ukur kontrol diri, dan skala alat ukur perilaku impulsif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* dengan  $r = -0,321$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Ada hubungan yang signifikan arah positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* dengan  $0,280$  dan  $p = 0,002 < 0,05$ . Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* dengan *R Square* ( $R^2$ ) = 0,146 sebesar 14,6%.

**Kata Kunci :** *Nomophobia*, Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif.

## Abstract

*This research is a quantitative study that aims to examine the relationship of self-control with nomophobia, the relationship of impulsive behavior with nomophobia, and the relationship of self-control and impulsive behavior with nomophobia. the subjects in this study were a teenagers who use instagram in XI IPS class at SMAN 31 East Jakarta with a total of 123 samples using Purposive Sampling technique. This study uses 3 scale measuring instruments, namely: NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), self-control measuring scale, and impulsive behavior measuring instrument scale. The results of this study indicate that there is a significant negative direction relationship between self-control and nomophobia with  $r = -0,321$  and  $p = 0,000 < 0,05$ . There is a significant positive relationship between impulsive behavior with nomophobia with  $0.280$  and  $p = 0.002 < 0.05$ . There is a significant relationship between self-control and impulsive behavior with nomophobia with *R Square* ( $R^2$ ) = 0.146 of 14.6%.*

**Keywords:** *Nomophobia, Self-Control and Impulsive Behaviour.*

## 1. PENDAHULUAN

Smartphone masuk di kalangan remaja dengan perlahan dan tidak disadari oleh remaja yang menjadi korban perkembangan smartphone, dengan beragamnya aplikasi yang menghibur dan dapat diunduh secara gratis tentunya tidak mengherankan jika kebanyakan remaja menghabiskan waktu di dalam dunia digital lebih sering daripada di dunia nyata. Hal ini tentu berpotensi pada munculnya “gangguan interaksi sosial” dalam hubungan interpersonal. Perangkat digital tersebut dapat menipu-bobokan individu sehingga muncul masalah psikologis baru berupa rasa khawatir dan takut yang begitu besar apabila dirinya tidak bersama (kehilangan) handphonenya. Hal ini dikenal dalam istilah medis psikiatrik sebagai “*Nomophobia*.” Singkatan ini berasal dari (*no mobile phone* = tidak ada telepon genggam) dan *phobia* (takut).

Menurut Cheever (dalam Mayangsari dan Ariana, 2015: 158) *Nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone* merupakan kondisi tidak dapat lepas dari telepon genggam. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, dkk., 2013).

Berbagai macam kemudahan yang dimaksud seperti *mobile phone chatting* yang memungkinkan seseorang berinteraksi dengan orang di manapun dan kapan pun, media sosial, *game* dan lain sebagainya. Jenis media sosial yang sudah berkembang saat ini, antara lain

*Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Path*, dan *YouTube*. *Instagram* merupakan salah satu wujud dari media sosial yang saat ini sedang digandrungi para remaja bahkan orang tua. Bagaimana tidak, di dalam aplikasi ini seseorang dapat membagikan foto atau video kesehariannya dengan cara mengunggahnya ke dalam akun miliknya.

Dari survey yang dilakukan oleh APJII (2016), jika dilihat berdasarkan usia, para pengguna internet yang berumur 10-24 tahun terdapat 24,4 juta pengguna. Dan jika dilihat dari jenis pekerjaan, 8,3 juta diantaranya adalah pelajar. Jenis konten internet yang sering diakses adalah media sosial yang mencapai 129,2 juta pengguna. *Instagram* merupakan media sosial kedua yang sering dikunjungi setelah *Facebook* dengan angka 19,9 juta pengguna.

Gangguan *nomophobia* meningkat secara signifikan, berdasarkan survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), yaitu dari 53 % dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1000 orang sebagai partisipan. Berdasarkan survey tersebut, remaja diketahui paling banyak mengeluhkan *nomophobia* (SecurEnvoy, 2012).

Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Kontrol diri atau *self-control* menurut Kail (2010) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun

menahan diri dari godaan. Penggunaan *smartphone* dan mengakses sosial media yang berlebih dapat menyebabkan efek yang buruk yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kesehariannya, oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebih dan menghindari efek buruk dari penggunaan *smartphone* dan sosial media.

Penelitian telah menunjukkan bahwa impulsivitas merupakan salah satu faktor bagi seorang individu hingga dapat memiliki kecanduan. Dalam sebuah studi terhadap mahasiswa, Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang dikaitkan dengan materialisme bersifat langsung memiliki hubungan positif dengan kecanduan teknologi ponsel atau *nomophobia*.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK dan Bagian Kesiswaan, dikatakan bsiswa suka melanggar peraturan tentang tidak boleh bermain *smartphone* selama pelajaran berlangsung. Siswa kelas XI IPS adalah yang paling banyak melanggar peraturan tersebut. Kebanyakan dari mereka betahuan sedang membuka *Instagram* selama pelajaran berlangsung..Kesimpulan dari wawancara yang dilakukan penulis adalah ditemukan bahwa siswa – siswi XI IPS di SMAN 31 Jakarta Timur cenderung memiliki perilaku yang impulsif dan cenderung kurang bisa mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan *smartphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur?” ; “apakah ada hubungan antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur?” ; “apakah ada hubungan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur, hubungan perilaku impulsif dengan *nomophobia* siswa pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur, hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif terhadap *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur.

## 2. METODOLOGI

### Definisi Operasional

Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari pengembangan teknologi dan kemajuan yang mengusung komunikasi virtual. *Nomophobia* mengacu pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup atau kesedihan yang diakibatkan karena tidak berhubungan dengan ponsel. *Nomophobia* di operasionalkan melalui skor skala *nomophobia* yang diciptakan berdasarkan empat dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014), yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak

dapat mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan.

Kontrol diri dijelaskan oleh Baumeister dalam Naomi dan Mayasari (2008) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk memberikan alternatif kondisi dan respon tertentu terhadap sesuatu. Kontrol diri dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori Averill (dalam Thalib, 2010) yaitu, aspek- aspek kontrol diri yang mencakup kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif (*cognitive control*), kemampuan mengontrol keputusan (*decisional control*).

American Psychiatric Association (2013) menggambarkan impulsivitas sebagai kegagalan mengendalikan impuls atau godaan untuk melakukan tindakan yang merugikan individu atau orang lain. Terdapat empat aspek impulsif yang digunakan sebagai dasar untuk penciptaan sebuah skala berdasarkan teori Whiteside, Lynam, Joshua & Reynolds (2005) yaitu: urgensi, prameditasi, ketekunan, *sensation seeking*.

### **Populasi dan Sampel**

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur yang berjumlah 180. Berdasarkan tabel Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 123 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala *nomophobia* 15 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan gugur, pada skala kontrol diri 19 item dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan gugur, serta pada skala perilaku impulsif 21 item dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan gugur.

### **Metode Analisis Data**

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dengan Teknik komputerisasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22.0 Windows*.

## **3. TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Nomophobia***

Beberapa ahli mendefinisikan *nomophobia* diantaranya adalah Yildirim (2014) yang berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia,

Menurut King,dkk (dalam Mayangsari & Ariana, 2015, h.158-159) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern

dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam

Adapun dimensi dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014) adalah yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan.

### **Kontrol Diri**

Kontrol diri menurut Averill merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini

Menurut Goleman (2005: 131), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok, tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Berdasarkan teori Averill (dalam Thalib, 2010), aspek- aspek kontrol diri yang mencakup kemampuan mengontrol perilaku, kontrol kognitif (cognitive control), kemampuan mengontrol keputusan (decisional control).

### **Perilaku Impulsif**

Menurut Moeller (2001), impulsif didefinisikan sebagai kecenderungan bertindak cepat dan tidak terencana untuk menanggapi rangsangan eksternal dan internal tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif dari tindakan ini. Moeller mengaitkan impulsif dengan otomatisitas: pengambilan keputusan yang cepat, kurangnya perencanaan dan pandangan ke depan, yang mencegah penilaian yang tepat atas konsekuensinya (dalam Herman, Critchley & Duka, 2018).

Menurut Daruna dan Barnes (1993), impulsif tercermin dalam berbagai perilaku maladaptif, tidak terencana atau diekspresikan secara prematur, tidak sesuai dengan situasi, berisiko atau mengakibatkan konsekuensi yang tidak diinginkan.

Terdapat empat aspek impulsif yang digunakan sebagai dasar untuk penciptaan sebuah skala berdasarkan teori Whiteside, Lynam, Joshua & Reynolds (2005) yaitu: urgensi, prameditasi, ketekunan, *sensation seeking*.

### **Hipotesis**

Ha1 : “Ada hubungan kontrol diri dengan Nomophobia pada remaja di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur”.

Ha2 : “Ada hubungan perilaku impulsif dengan Nomophobia pada remaja di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur”.

Ha3 : “Ada hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan Nomophobia pada remaja di Kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur”.

### **Keterkaitan Antar Variabel**

Menurut Pavithra et al. (2015), *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi. Perilaku adiksi ini dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya terhadap penggunaan *smartphone*. Kontrol diri adalah unsur yang penting untuk dapat terlepas dari kecanduan tersebut.

Keterkaitan kontrol diri dengan *nomophobia* juga diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dikaji oleh Muna, Resti Fauzul dan Tri Puji Astuti (2014) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* di SMK A Ungaran.

Selanjutnya, Bianchi dan Phillips (2006) telah menemukan bahwa predictor psikologis dari masalah *nomophobia* salah satunya merupakan sifat impulsif. Billieux, Linden, dan Rochat (2008) memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif terhadap kecanduan ponsel. Sub-dimensi dari impulsif yaitu urgensi dan kurangnya ketekunan sebagai faktor penentu *nomophobia* yang paling tinggi.

Dalam sebuah studi terhadap mahasiswa, Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang

dikaitkan dengan materialism bersifat langsung memiliki hubungan positif dengan kecanduan teknologi ponsel atau *nomophobia*.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di Kelas XII IPS SMAN 31 Jakarta Timur. Sehingga, semakin tinggi perilaku impulsif yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang dapat dimiliki individu tersebut. Dan terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Sehingga, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dapat dimiliki individu tersebut.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Pengolahan data dilakukan menggunakan metode analisis *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*. Selain itu, untuk mengetahui sumbangan dari masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan *Stepwise methods* (Kuncono, 2016, p.53-61).

Pengujian hipotesa pertama dilakukan dengan menggunakan metode analisa *Bivariate Correlation*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada variabel kontrol diri dengan

*nomophobia* diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,321$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi, “Tidak ada hubungan kontrol diri dengan *Nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi, “Ada hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur”, diterima kearah negatif.

Pengujian hipotesa kedua dilakukan dengan menggunakan metode analisa *Bivariate Correlation*.. Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada variabel perilaku impulsif dengan *nomophobia* diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $0,280$  dan  $p = 0,002 < 0,05$ . Maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi, “Tidak ada hubungan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi, “Ada hubungan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur”, diterima

Pengujian hipotesa ketiga dilakukan dengan menggunakan metode *Enter* diperoleh kontribusi kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* memiliki hasil nilai *R Square* ( $R^2$ ) =  $0,146$  sebesar  $14,6\%$ , sedangkan sisanya sebesar  $85,4\%$  merupakan sumbangan faktor lain yang tidak diteliti.

Kemudian berdasarkan hasil analisis regresi dengan metode *stepwise* diperoleh

kontribusi kontrol diri dengan *nomophobia* memiliki *R Square* ( $R^2$ ) =  $0,103$  sebesar  $10,3\%$ , sedangkan kontribusi perilaku impulsif dengan *nomophobia* memiliki *R Square* ( $R^2$ ) =  $0,43$  sebesar  $43\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan perilaku impulsif terhadap *nomophobia* lebih besar dibandingkan kontrol diri dengan *nomophobia*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur.

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* yang menandakan arah hubungan yang berlawanan, yaitu apabila kontrol diri tinggi maka *nomophobia* rendah dan sebaliknya. Semakin tinggi penerapan perilaku impulsif, maka semakin tinggi juga *nomophobia* yang dialami subjek.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2013. *5th ed: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing
- Baron, Byrne, & Branscombe. 2006. *Social Psychology (11th ed)*. Pearson Educational
- Baumeister, R.F. 2002. Yielding to temptation: Self-control failure, impulse purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*. 28.
- Bianchi A. & Philips J. G. 2005. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Journal of Cyberpsychological Behaviour*. 8. 39-51.
- Billieux, J., Van Der Linden, M., & Rochat, L. 2008. The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of The Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*. 22. 1195 – 1210.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. 2014. “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*. 10. 28-35.
- 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
- Mayangsari, A.P., & Ariana, A.D. 2015. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 4 (3).
- Muna, Resti Fauzul dan Tri Puji Astuti. 2014. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*. 3 (4).
- Pavithra M. B, Madhukumar S, Murthy T. S. 2015. A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, among Students of a Medical College in Bangalore. *Ntl J of Community Medicine*. 6 (3) : 340 – 344.
- Roberts, J. A., & Pirog, S. F. 2012. A Preliminary Investigation of Materialism and Impulsiveness as Predictors of Technological

Addiction among Young Adults.  
*Journal of Behavioral Addictions*. 2  
(1). 56 – 62.

Securenvoy. *66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone* [internet].

United Kingdom: Securenvoy; 2012;  
[diakses pada 18 maret 2019]. Dari:  
<https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-populationsuffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>