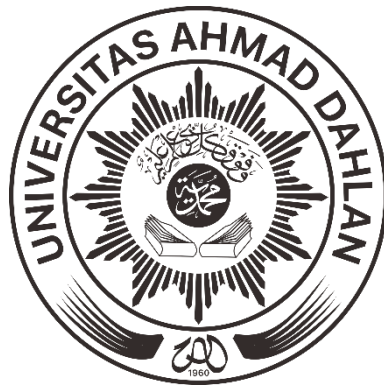


**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA
SISWA SMA DI KOTA YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi



Oleh:

Nida Nurmalia Mulyani
2000013290

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA**

2024

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN
NOMOPHOBIA PADA SISWA SMA DI KOTA
YOGYAKARTA**

Nida Nurmalia Mulyani

2000013290

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

1 Maret 2024

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Pada Tanggal

21 Maret 2024

Pembimbing,



Triantoro Safaria, S.Psi., M.Si., Ph.D

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA DI KOTA YOGYAKARTA

Nida Nurmalia Mulyani¹, Triantoro Safaria²

Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Jalan Kapas No 9 Yogyakarta 55166

¹nidanurmalia14@gmail.com, ²triantoro.safaria@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA negeri dan siswa SMA swasta di Kota Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 292 siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala kontrol diri dan skala *No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q)*. Analisis penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data antara kontrol diri dengan *nomophobia* mendapatkan hasil $r = -0.320$ dan taraf signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0.01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 10.24% terhadap *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta.

Kata Kunci: kontrol diri, *nomophobia*, siswa SMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND NOMOPHOBIA AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN YOGYAKARTA CITY

Nida Nurmalia Mulyani¹, Triantoro Safaria²

Faculty of Psychology Universitas Ahmad Dahlan

Kapas Street No.9, Yogyakarta 55166

¹nidanurmalia14@gmail.com, ²triantoro.safaria@psy.uad.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between self-control and nomophobia among high school students in Yogyakarta City. The technique used in this research is purposive sampling. The sample for this study consists of 7 classes from public high schools in Yogyakarta City and 2 classes from private high schools in Yogyakarta City. The total sample size for this research is 292 high school students. This study employs a quantitative method with measurement tools in the form of a self-control scale and the No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q). The data analysis for this research utilizes Product Moment correlation analysis. The analysis is conducted using IBM SPSS 20.0 (Statistical Product and Service Solution). Based on the data analysis results, the correlation between self-control and nomophobia is $r = -0.320$, with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). This indicates a very significant negative correlation between self-control and nomophobia among high school students in Yogyakarta City. Self-control contributes effectively by 10.24% to nomophobia. The conclusion drawn from this research is that the higher the level of self-control, the lower the nomophobia among high school students in Yogyakarta City, and vice versa, the lower the level of self-control, the higher the nomophobia among high school students in Yogyakarta City.

Keywords: *high school students, nomophobia, self-control*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman di *era-modern* ini membuat segala sesuatu berkembang dengan sangat pesat, salah satunya yakni perkembangan teknologi *smartphone*. Indonesia menjadi negara dengan peringkat keempat di dunia pada penggunaan aktif *smartphone* setelah China, India dan Amerika (Asih & Fauziah, 2017). Dilansir dari <https://databoks.katadata.co.id/> menurut laporan *We Are Social* jumlah pengguna internet aktif di Indonesia telah mencapai 213 orang per Januari 2023. Jumlah ini setara 77% dari total populasi di Indonesia yang berjumlah 276,4 juta orang pada awal tahun 2023. Jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dalam satu dekade terakhir dan peningkatan tertinggi yakni pada Januari 2016 yaitu mencapai 50,16%. Laporan tersebut juga menemukan bahwa rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 7 jam 42 menit dalam sehari dan mayoritas atau 98,3% pengguna internet di Indonesia mengakses internet menggunakan *smartphone* (Annur, 2023).

Smartphone memiliki beberapa dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Dampak positif yang diberikan oleh *smartphone* diantaranya yaitu dapat memberikan berbagai macam kemudahan seperti *mobile phone chatting* yang memungkinkan seseorang berinteraksi dengan orang di manapun dan kapan pun, media sosial, game dan lain sebagainya. *Smartphone* adalah perkembangan teknologi baru yang menyerupai *Personal Digital Assistant* (PDA) yang merupakan inovasi dari teknologi

handphone yang menawarkan berbagai keunggulan dalam membantu aktifitas penggunanya serta memiliki berbagai multifungsi lain seperti *MP3*, video, *game*, *camera*, dan internet (Ramaita et al, 2019).

Banyaknya kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi *smartphone*, membuat penggunaan *smartphone* di kalangan individu semakin tinggi (Aldianita & Maryatmi, 2019). Tingginya tingkat penggunaan *smartphone* pada *era-modern* ini, dapat menimbulkan dampak negative karena penggunaannya yang tidak dibatasi waktu. Dampak negatif yang sering muncul akibat tingginya penggunaan *smartphone* berupa gejala stress, gelisah, serta terjadinya *nomophobia* (Ramaita et al, 2019).

Nomophobia merupakan kesulitan dan ketakutan yang dialami individu ketika terlepas atau jauh dari ponselnya (Rahme et al., 2021). Menurut Pradana (2016) terdapat beberapa karakteristik individu yang mengalami *nomophobia*, diantaranya yaitu; (1) sering menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone*, memiliki lebih dari satu *smartphone* dan selalu membawa charger, (2) merasa cemas dan gugup ketika jauh dari *smartphone*, (3) selalu mengamati layar *smartphone* untuk memperhatikan dan mencari tahu pesan atau panggilan masuk, (4) tidak pernah mematikan *smartphone* dalam waktu 24 jam, (5) lebih senang berkomunikasi dengan *smartphone* daripada berkomunikasi secara tatap muka dan (6) mengeluarkan banyak biaya untuk *smartphone*.

Pengguna *smartphone* diketahui lebih sering dilakukan oleh anak muda, terutama remaja, yang cenderung memiliki masalah perilaku terkait kecanduan internet dan *nomophobia* (Guimaraes et al., 2022). Berdasarkan survey *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah ke atas yang mengalami *nomophobia* (Puswati & Sari 2021).

Studi pendahuluan dilakukan untuk memperjelas fenomena yang terjadi dengan melakukan wawancara pada 7 siswa SMA di Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 7 subjek wawancara mengalami *nomophobia* dengan gejala subjek merasa cemas ketika *smartphone* miliknya tertinggal dan ketika kehabisan paket internet. Subjek rata-rata menghabiskan waktu 6 sampai 14 jam per hari dalam menggunakan *smartphone*, para subjek juga mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* setiap harinya dan tidak pernah memberikan batasan waktu dalam penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan dampak negatif yang muncul akibat *nomophobia*, dalam hal ini kontrol diri memiliki peranan penting bagi individu dalam pengendalian penggunaan *smartphone*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Asih & Fauziyah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan rasa takut dan cemas saat individu mengalami *nomophobia*. Menurut Tagney et al

(2004), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengesampingkan impuls dan respon spontan, serta kemampuan individu dalam menahan dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diharapkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku *Nomophobia* Pada Remaja. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat *nomophobia*, maka semakin rendah kontrol diri pada individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *nomophobia* maka semakin tinggi tingkat kontrol diri pada individu.

Menurut Yildirim & Correia (2015) terdapat empat dimensi *nomophobia*, yaitu; (1) tidak dapat berkomunikasi, yaitu ketakutan atau kecemasan tidak mampu berkomunikasi melalui *smartphone*, (2) ketakutan kehilangan koneksi dengan dunia maya, (3) ketakutan tidak dapat mengakses informasi. (4) melepaskan kenyamanan atau kecemasan kehilangan kesenangan dalam menggunakan *smartphone*. Menurut Augusta (2016) terdapat empat faktor yang beresiko menyebabkan *nomophobia* pada individu, di antaranya yaitu; (1) faktor internal yang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*, dan *self-esteem* yang rendah, (2) faktor situasional, seperti perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*, (3) faktor eksternal, seperti pembelian *smartphone* dan (4) faktor sosial, seperti kebutuhan berinteraksi dengan menggunakan *smartphone*.

Menurut Tagney et al (2004) terdapat empat aspek kontrol diri diantaranya yaitu: (a) *regulating thought and emotion*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur pikiran dan emosi, (b) *restraining undesirable impulses (resisting temptation)*, yaitu kemampuan individu dalam menahan dorongan hati yang tidak diinginkan, (c) *breaking habits*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang positif bagi individu, (d) *keeping good self-discipline*, yaitu kemampuan individu dalam mendisiplinkan diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua skala pengukuran, yaitu skala *No Mobile Phone Phobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) dan *self-control scale* yang dimodifikasi dari Tagney et al (2004). Pada penelitian ini, populasi yang akan diambil merupakan siswa SMA di daerah Kota Yogyakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 292 siswa dengan kriteria siswa SMA di Kota Yogyakarta, berusia 15 sampai 19 tahun dan memiliki serta menggunakan *smartphone*. Pengambilan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus perhitungan slovin.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis hubungan *Product Moment Pearson* yang digunakan untuk mengetahui hubungan

antara kontrol diri dengan perilaku *nomophobia*. Sebelum melakukan analisis data dengan teknik *product moment* perlu dilakukan uji asumsi terhadap uji normalitas dan linieritas. Pengolahan data dilakukan menggunakan program IBM SPSS statistic versi 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta. Berdasarkan analisis data terhadap penelitian ini maka diperoleh:

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis

		Nomophobia	Kontrol Diri
Nomophobia	Pearson Correlation	1.000	-0.320
	Sig. (1-tailed)		0.000
	N	292	292
Kontrol Diri	Pearson Correlation	-0.320	1.000
	Sig. (1-tailed)	0.000	
	N	292	292

Berdasarkan hasil uji asumsi menggunakan uji korelasi *Product Moment* maka diperoleh koefisien korelasi antara *nomophobia* engan kontrol diri sebesar -0.320 dan taraf signifikansi sebesar 0.000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *nomophobia* dengan kontrol diri, sehingga dinyatakan hipotesis diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah

nomophobia dan begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Asih & Fauziah (2017) yang menemukan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif secara signifikan dengan *nomophobia*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fajri & Karyani (2021) juga membuktikan bahwa kontrol diri berhubungan negatif secara signifikan dengan *nomophobia*.

Menurut teori *compensatory internet use* situasi negatif seperti stres dan tekanan yang dialami individu dapat mendorong individu untuk melakukan perilaku-perilaku kompensatori seperti mengakses internet dan menggunakan *smartphone* sebagai strategi coping untuk menangani stress yang dialaminya. Teori *compensatory internet use* juga mengatakan bahwa individu mengakses internet sebagai cara individu untuk mengkompensatori stress dan ketidaknyamanan yang ia rasakan (Kardefelt & Winther, 2014). Individu pengguna *smartphone* dengan kontrol diri yang tinggi tidak akan menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah dan perasaan-perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas dan depresi. Sebaliknya, individu pengguna *smartphone* dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur atau membatasi dirinya dalam penggunaan *smartphone*, sehingga perhatiannya selalu tertuju pada *smartphone* dan dapat menghabiskan waktu berjam-jam dengan aktivitas *online* hingga melupakan aktivitas lain seperti waktu belajar, bekerja dan bersosialisasi dengan orang lain (Mulyati & Frieda, 2019).

Berdasarkan kategorisasi variabel *nomophobia* pada siswa SMA di Yogyakarta diperoleh kesimpulan bahwa dari keseluruhan subjek penelitian terdapat 31 (10.62%) siswa SMA yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sangat tinggi, 64 (21.92%) siswa SMA yang mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi, 116 (39.72%) siswa SMA yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang, 66 (22.60%) siswa SMA yang mengalami *nomophobia* dengan kategori rendah dan 15 (5.14%) siswa SMA yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sangat rendah. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami *nomophobia* kategori sedang.

Berdasarkan kategorisasi variabel kontrol diri pada siswa SMA di Yogyakarta diperoleh kesimpulan bahwa dari keseluruhan subjek penelitian terdapat 58 (19.86%) siswa SMA yang memiliki kontrol diri dengan kategori sangat tinggi, 130 (44.52%) siswa SMA yang memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi, 91 (31.16%) siswa SMA yang memiliki kontrol diri dengan kategori sedang, 11 (3.77%) siswa SMA yang memiliki kontrol diri dengan kategori rendah dan 2 (0.69%) siswa SMA yang memiliki kontrol diri dengan kategori sangat rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta paling dominan berada pada kategori sedang pada *nomophobia* dan kategori tinggi pada kontrol diri.

Tentunya, dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terdapat beberapa keterbatasan diantaranya yaitu, penelitian ini hanya menunjukkan hubungan antara kedua variabel, namun tidak dapat memberikan penjelasan sebab akibat antara kontrol diri dan *nomophobia* ataupun sebaliknya. Keterbatasan selanjutnya, responden dalam penelitian ini hanya diambil dari 4 SMA di Kota Yogyakarta, sehingga hasil generalisasi dalam penelitian ini hanya dapat diterapkan di Kota Yogyakarta. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melibatkan sampel penelitian yang lebih luas meliputi seluruh daerah/ kabupaten di Yogyakarta, supaya hasil generalisasi dalam penelitian cakupannya lebih luas. Selain itu, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal untuk lebih mengeksplorasi hubungan kontrol diri dengan *nomophobia*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan dijabarkan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara *nomophobia* dan kontrol diri pada siswa SMA di Yogyakarta. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *nomophobia* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia* yang dialami oleh individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA di Kota Yogyakarta dominan mengalami

nomophobia pada kategori sedang dan memiliki tingkat kontrol diri pada kategori tinggi.

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengangkat, menyempurnakan atau mengembangkan penelitian menggunakan tema yang serupa dengan penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan literatur untuk memperkaya data dalam penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian dengan tema serupa menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau penelitian longitudinal dengan melibatkan sampel penelitian yang berbeda, supaya dapat melihat perbandingan dari hasil penelitian. Bagi para siswa SMA pengguna aktif *smartphone* diharapkan dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* dan lebih banyak melakukan kegiatan lain seperti melakukan hobi, aktif organisasi di sekolah dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar secara langsung. Hal tersebut dapat melatih para individu untuk mengontrol dirinya untuk lebih mengoptimalkan waktu dengan baik dan tidak terus-menerus bergantung atau fokus pada *smartphone*, sehingga dapat menurunkan rasa cemas dan takut ketika individu jauh dari *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3). 86-96
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Annur, C., M. (20 September 2023). *Pengguna internet di indonesia tembus 213 juta orang hingga awal 2023*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/20/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-213-juta-orang-hingga-awal-2023>
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15-20. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19725>
- Fajri, F., V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47-58. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Guimaraes, C. L. C., Oliveira, L. B. S., Pereira, R. S., Silva, P. G. N., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: Do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27, 319-329. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>

- Permatasari, S. K., Kamasturyani, Y., Nurfajriyani, I., & Andhini, C. S. D. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia selama masa pandemi Covid-19 pada siswa di SMPN 1 Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 41-45. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.93>
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5(1), 38-47.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). Hubungan nomophobia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379-384. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.165>
- Rahme, C., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Nomophobia and temperaments in Lebanon: results of a national study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1607-1612. <https://doi.org/10.1111/ppc.12968>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- 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>