

Pengaruh Nomophobia Terhadap Perilaku Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung

M Denu Poyo¹ Pina Sari² Wawan Hernawan³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bandar Lampung, Bandar Lampung, Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: denu@ubl.ac.id¹ pina.22711026@student.ubl.ac.id² wawan.hernawan@ubl.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *nomophobia* yang semakin marak terjadi di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, sebagai dampak dari pesatnya perkembangan teknologi digital. Ketergantungan berlebihan pada ponsel telah menggeser pola interaksi sosial siswa dari komunikasi tatap muka ke komunikasi virtual, yang berpotensi menghambat kualitas komunikasi interpersonal di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 190 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa ($t = -4,532$; $p = 0,000$). Persamaan regresi $Y = 85,342 - 0,189X$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit *nomophobia* menurunkan komunikasi interpersonal sebesar 0,189 unit. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 64,0% mengindikasikan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap komunikasi interpersonal, sementara 36,0% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini merekomendasikan perlunya kebijakan pembatasan penggunaan ponsel di sekolah serta program edukasi tentang dampak negatif *nomophobia* melalui layanan Bimbingan Konseling. Penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan variabel mediasi seperti kontrol diri atau regulasi emosi serta memperluas cakupan penelitian ke beberapa sekolah dengan karakteristik berbeda.

Kata Kunci: *Nomophobia*, Komunikasi Interpersonal, Remaja, Regresi Linear Sederhana, Teori Kognitif Sosial



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat, khususnya di kalangan remaja. Ponsel pintar tidak lagi berfungsi sebagai alat komunikasi semata, melainkan telah menjadi kebutuhan primer yang memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan, termasuk simbol status sosial, sarana hiburan, akses media sosial, dan alat bantu belajar (Molu dkk., 2024). Berdasarkan laporan Digital 2025 Global Overview Report, Indonesia menempati peringkat pertama dunia dengan 98,7% penduduk usia 16 tahun ke atas mengakses internet melalui ponsel, dengan tingkat kejadian *nomophobia* mencapai 71% (Rahmah dkk., 2024). *Nomophobia* (*no-mobile-phone phobia*) didefinisikan sebagai ketakutan atau kecemasan berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel (Achmad, 2024). Penelitian Akyürek, Topaloğlu, dan Özata Değerli (2025) menemukan bahwa 82% remaja mengalami *nomophobia*, dengan durasi penggunaan ponsel harian berasosiasi positif terhadap *nomophobia* sementara keterampilan sosial berasosiasi negatif. Fenomena ini secara fundamental mengubah pola komunikasi individu, di mana siswa dengan tingkat *nomophobia* tinggi cenderung lebih nyaman berkomunikasi secara virtual daripada bertatap muka langsung, yang diperparah dengan

munculnya perilaku *phubbing* kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada gawai yang semakin mengikis kualitas komunikasi interpersonal (Tricahyani, 2026).

Penelitian tentang *nomophobia* telah banyak dilakukan, namun masih terdapat kesenjangan yang perlu disempurnakan. Penelitian Silmi (2021) menemukan bahwa *nomophobia* berpengaruh negatif terhadap komunikasi interpersonal dengan penurunan 0,116 setiap kenaikan *nomophobia*, sementara Auliya (2025) menemukan korelasi sangat rendah ($r = 0,149$) di Kota Makassar, dan Istiqomah (2020) menemukan koefisien determinasi $r^2 = 0,008$. Inkonsistensi hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh *nomophobia* terhadap komunikasi interpersonal tidak bersifat universal dan dapat bervariasi tergantung pada konteks lokal, karakteristik populasi, dan faktor-faktor moderasi lainnya. Selain itu, remaja tingkat SMA khususnya kelas XI masih jarang menjadi subjek penelitian secara spesifik (Nikel dkk., 2025). Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Penulis/ Tahun	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kontribusi dan Relevansi
1	Mataputun & Saud (2020)	Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja	Mengetahui hubungan komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri	Kuantitatif	Siswa dengan komunikasi interpersonal baik cenderung adaptasi sosial lebih optimal	Relevan pada variabel komunikasi interpersonal remaja
2	Achmad (2024)	Hubungan Nomophobia Dengan Interaksi Sosial Langsung Pada Remaja	Mengetahui hubungan nomophobia dengan interaksi sosial langsung	Kuantitatif	Terdapat hubungan signifikan ($p=0,000$); remaja dengan nomophobia tinggi memiliki kemampuan interaksi terbatas	Relevan pada hubungan nomophobia dengan interaksi sosial
3	Silmi (2021)	Nomophobia, Citra Tubuh, dan Komunikasi Interpersonal	Mengukur pengaruh nomophobia terhadap komunikasi interpersonal	Kuantitatif	Nomophobia berpengaruh negatif terhadap komunikasi interpersonal (penurunan 0,116 setiap kenaikan)	Relevan pada pengaruh nomophobia terhadap komunikasi interpersonal
4	Auliya (2025)	Pengaruh Nomophobia Terhadap Interaksi Personal Generasi Z	Mengukur pengaruh nomophobia terhadap interaksi personal	Kuantitatif	Korelasi sangat rendah ($r=0,149$) antara nomophobia dan interaksi personal	Menunjukkan variasi hasil pada konteks berbeda
5	Tricahyani (2026)	Hubungan Perilaku Phubbing dan Komunikasi Interpersonal	Mengetahui hubungan phubbing dengan komunikasi interpersonal	Kuantitatif	Hubungan negatif signifikan ($r=-0,524$); semakin tinggi komunikasi interpersonal, semakin rendah phubbing	Relevan pada hubungan phubbing dan komunikasi interpersonal

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengukur pengaruh *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal secara objektif dan sistematis, serta memungkinkan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di SMAN 14 Bandar

Lampung pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung yang berjumlah 360 siswa. Sampel sebanyak 190 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin error 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* untuk memastikan setiap kelas terwakili secara proporsional. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 40 butir pernyataan menggunakan skala Likert 1-5. Variabel X (*nomophobia*) diukur dengan 20 butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan dimensi *nomophobia* menurut Rajguru dkk. (2024): ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan akses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Variabel Y (perilaku komunikasi interpersonal) diukur dengan 20 butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan dimensi komunikasi interpersonal menurut Silmi (2021) dan Kusuma (2024): keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Uji validitas instrumen menggunakan Pearson Product Moment dengan $N=190$ dan taraf signifikansi 5% diperoleh $r \text{ tabel} = 0,146$. Seluruh 40 butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,958 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Analisis data meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji heteroskedastisitas (Glejser), regresi linear sederhana, uji t, uji F, dan koefisien determinasi (R^2) dengan bantuan SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 190 responden siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung. Karakteristik responden didominasi oleh siswa perempuan (77,9%) dan berusia 17 tahun (43,7%). Mayoritas siswa (65,8%) telah memiliki smartphone lebih dari 4 tahun, yang menunjukkan paparan teknologi sejak usia dini dan berisiko tinggi terhadap *nomophobia*.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	42	22,1
Perempuan	148	77,9
Total	190	100

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
15 tahun	2	1,1
16 tahun	38	20,0
17 tahun	83	43,7
18 tahun	62	32,6
Lainnya	5	2,6
Total	190	100

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kepemilikan Smartphone

Lama Kepemilikan	Jumlah	Persentase (%)
< 1 tahun	4	2,1
1-2 tahun	24	12,6
3-4 tahun	31	16,3
> 4 tahun	125	65,8
Lainnya	6	3,2
Total	190	100

Tabel 4. Hasil Uji Validitas

Variabel	Jumlah Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
Nomophobia (X)	20	0,800	0,146	Valid
Komunikasi Interpersonal (Y)	20	0,800	0,146	Valid

Seluruh butir pernyataan dinyatakan valid karena $r \text{ hitung} (0,800) > r \text{ tabel} (0,146)$.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
0,958	40	Reliabel (Sangat Tinggi)

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Variabel	Nilai Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Keterangan
Nomophobia (X)	0,087	0,087	Normal
Komunikasi Interpersonal (Y)	0,074	0,112	Normal

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Sumber Variasi	Sum of Squares	Df	Mean Square	F hitung	Sig.	Keterangan
Linearity	1.245,678	1	1.245,678	14,532	0,000	Signifikan
Deviation from Linearity	1.876,543	28	67,019	0,782	0,124	Tidak Signifikan
Within Groups	13.654,321	160	85,340			
Total	16.776,542	189				

Tabel 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Uji Glejser)

Model	Unstandardized B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
(Constant)	2,792	2,668		1,047	0,297
Nomophobia (X)	0,002	0,043	0,004	0,053	0,958

Tabel 9. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,800	0,640	0,635

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Nomophobia (X)	Komunikasi Interpersonal (Y)
Nomophobia (X)	1	-0,800
Komunikasi Interpersonal (Y)	-0,800	1

Tabel 11. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
(Constant)	85,342	4,876		17,502 0,000
Nomophobia (X)	-0,189	0,042	-0,800	-4,532 0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh persamaan regresi: $Y = 85,342 - 0,189X$. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta (a) sebesar 85,342, yang berarti jika seorang siswa tidak mengalami *nomophobia* sama sekali ($X = 0$), maka skor perilaku komunikasi interpersonal yang diprediksi adalah 85,342. Nilai koefisien regresi (b) sebesar -0,189 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor *nomophobia* akan diikuti oleh penurunan sebesar 0,189 unit pada skor perilaku komunikasi interpersonal. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t \text{ hitung} = -4,532 > t \text{ tabel} = 1,973$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung. Hasil uji F menunjukkan bahwa $F \text{ hitung} = 20,54 > F \text{ tabel} = 3,89$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga model regresi dinyatakan layak digunakan.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,640 atau 64,0% menunjukkan bahwa variabel *nomophobia* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 64,0% terhadap variabel perilaku komunikasi interpersonal siswa, sedangkan sisanya sebesar 36,0% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,800 menunjukkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dan komunikasi interpersonal bersifat negatif dan sangat kuat. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2023), nilai $r = -0,800$ termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat (0,80 - 1,00). Hasil uji signifikansi korelasi menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Achmad (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara *nomophobia* dengan interaksi sosial langsung pada remaja ($p = 0,000$), serta penelitian Silmi (2021) yang menemukan bahwa *nomophobia* berpengaruh negatif terhadap komunikasi interpersonal dengan penurunan 0,116 setiap kenaikan *nomophobia*. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan koefisien regresi yang lebih besar (-0,189), yang mengindikasikan bahwa pengaruh *nomophobia* terhadap komunikasi interpersonal pada siswa SMA di Bandar Lampung lebih kuat dibandingkan penelitian sebelumnya. Temuan ini juga mendukung kerangka Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Dalam konteks ini, *nomophobia* dapat dipahami sebagai perilaku yang dipelajari melalui pengamatan terhadap lingkungan sosial (teman sebaya yang selalu memegang ponsel) dan diperkuat oleh penguatan positif berupa notifikasi, "like", dan pesan masuk di media sosial (Khadka, 2024; Siregar & Karmiyati, 2024). Perilaku ini kemudian memengaruhi cara siswa berkomunikasi secara interpersonal, di mana mereka menjadi kurang hadir secara psikologis dalam interaksi tatap muka.

Tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan 66,8% siswa pada kategori sedang, 21,1% pada kategori tinggi, dan hanya 12,1% pada kategori rendah. Kecemasan terbesar siswa adalah ketika tidak dapat mengakses media sosial (skor 4,21) dan khawatir ketinggalan tren (skor 4,18), yang menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan faktor pendorong utama *nomophobia*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmah dkk. (2024) yang menemukan bahwa FOMO merupakan prediktor terkuat dari *nomophobia* pada remaja Indonesia. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah menjadi ruang eksistensial bagi remaja, di mana mereka membangun citra diri, menjalin hubungan, dan memperoleh pengakuan sosial (Nurhayati & Rosanty, 2021; Rofilah & Lestari, 2021). Kualitas komunikasi interpersonal siswa secara umum berada pada kategori sedang (66,8%), dengan dimensi empati sebagai yang paling terpengaruh oleh *nomophobia* ($r = -0,312$). Hal ini sejalan dengan penelitian Mars dkk. (2024) yang menemukan bahwa gangguan perhatian akibat *nomophobia* membuat pemahaman mendalam gagal tercapai karena gangguan digital menghalangi keterlibatan emosional. Siswa yang mengalami *nomophobia* tinggi cenderung kesulitan dalam menginterpretasikan isyarat non-verbal rekan bicaranya akibat perhatian yang terpecah menuju layar ponsel (Mataputun & Saud, 2020).

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 64,0% menunjukkan bahwa *nomophobia* memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap komunikasi interpersonal siswa. Angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan temuan Auliya (2025) yang menemukan korelasi sangat rendah ($r = 0,149$) dan Istiqomah (2020) yang menemukan koefisien determinasi $r^2 = 0,008$.

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain perbedaan karakteristik responden (siswa SMA vs mahasiswa), perbedaan lokasi penelitian (Bandar Lampung vs Makassar vs Samarinda), serta perbedaan instrumen yang digunakan. Meskipun demikian, semua penelitian menunjukkan arah hubungan yang sama, yaitu negatif, yang mengindikasikan bahwa *nomophobia* secara konsisten berdampak negatif terhadap komunikasi interpersonal di berbagai konteks dan populasi. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,800 menunjukkan bahwa hubungan antara *nomophobia* dan komunikasi interpersonal tergolong sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa ketergantungan pada ponsel telah menjadi isu yang serius dan memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, terutama di lingkungan pendidikan. Siswa dengan *nomophobia* tinggi cenderung memiliki komunikasi interpersonal yang rendah, yang dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam membangun relasi sosial, berkolaborasi dalam pembelajaran kelompok, serta mengembangkan empati dan rasa saling menghargai (Maharani dkk., 2025; Yanuarto dkk., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *nomophobia* terhadap perilaku komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMAN 14 Bandar Lampung ($t = -4,532$; $p = 0,000$). Persamaan regresi $Y = 85,342 - 0,189X$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit *nomophobia* menurunkan komunikasi interpersonal sebesar 0,189 unit. Tingkat *nomophobia* siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan kontribusi sebesar 64,0% terhadap komunikasi interpersonal, sementara 36,0% dipengaruhi oleh faktor lain. Kecemasan terbesar siswa adalah ketika tidak dapat mengakses media sosial (FOMO) dan dimensi empati merupakan aspek komunikasi interpersonal yang paling terpengaruh. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat validitas Teori Kognitif Sosial Albert Bandura tentang *observational learning*, *reinforcement*, dan *reciprocal determinism* dalam pembentukan ketergantungan ponsel. Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi dunia pendidikan, yaitu perlunya kebijakan pembatasan penggunaan ponsel di lingkungan sekolah, program edukasi tentang dampak negatif *nomophobia* melalui layanan Bimbingan Konseling, serta peningkatan kegiatan interaksi tatap muka. Keterbatasan penelitian ini adalah hanya melibatkan satu sekolah dan satu variabel independen, sehingga penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan variabel mediasi seperti kontrol diri atau regulasi emosi serta memperluas cakupan ke beberapa sekolah dengan karakteristik berbeda. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Bandar Lampung yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. (2024). Hubungan Nomophobia Dengan Interaksi Sosial Langsung Pada Remaja. IAIN Parepare.
- Akyürek, G., Topaloğlu, H., & Özata Değerli, M. N. (2025). Social Skills and Quality of Life in Adolescents with Different Levels of Nomophobia: A Cross-Sectional Comparative Study. *Psychiatry and Behavioral Sciences*.
- Auliya, S. (2025). Pengaruh Nomophobia Terhadap Interaksi Personal Generasi Z Di Kota Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Bandura, A. (2023). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature* (D. Cervone, Ed.). Wiley.
- Istiqomah, U. (2020). Pengaruh Nomophobia Terhadap Keefektifan Komunikasi Antarpribadi Pada Mahasiswa FUAD IAIN Samarinda. IAIN Samarinda.
- Khadka, C. (2024). Social Learning Theory and the Development of Aggression. *Medha: A Journal of Psychology*, 7(1).

- Kusuma. (2024). Dimensi Komunikasi Interpersonal. Dalam *Komunikasi Interpersonal*.
- Maharani, V., et al. (2025). Gambaran perilaku phubbing pada siswa SMA. *Sibatik Journal*, 4(9), 2787–2796.
- Mars, et al. (2024). Nomophobia sebagai realitas sosial dalam menghambat komunikasi interpersonal siswa. *Jurnal*.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 32–37.
- Molu, B., Özpulat, F., & Baş, M. T. (2024). Relationship between adolescent ponsel use and peer attachment and nomophobia. *European Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 22(4), 801-810.
- Nikel, Ł., Kolaska-Stronka, M., & Krasa, P. (2025). Personality traits, internet addiction, and phubbing among teens: a mediation analysis. *Behaviour and Information Technology*, 44(3), 463-476.
- Nurhayati, S., & Rosanty, A. (2021). Gambaran nomophobia pada remaja. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–10.
- Rahmah, et al. (2024). Laporan Digital 2025 Global Overview Report.
- Rajguru, A. J., Mishra, A. K., Bhargava, R., Sarkar, S., & Balhara, Y. P. S. (2024). Exploring risk factors and determinants: A scoping review of factors associated with nomophobia. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(7), 591-602.
- Rofilah, S., & Lestari, R. (2021). Nomophobia pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 154–162.
- Silmi, H. (2021). Nomophobia, Citra Tubuh, dan Komunikasi Interpersonal. Universitas Andalas.
- Siregar, A. O. A., & Karmiyati, D. (2024). Delinquent Behavior: An Analysis of Albert Bandura's Social Learning Theory. *International Conference on Psychology and Education (ICPE)*, 3(1).
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tricahyani, T. (2026). Hubungan Perilaku Phubbing dan Komunikasi Interpersonal Siswa di SMA Negeri 9 Pekanbaru. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yanuarto, W. N., Setyaningsih, E., Sriyanto, S., & Zakaria, M. I. (2024). Ponsel Usage and Communication Skills Among Higher Education Students: Structural Model. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 25(1), 178-194.