

Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Bunga Sesilya Gunawan*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*bungasesilyao2@gmail.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

Abstract. Loneliness can happen to anyone. Loneliness is not just the absence of other people, more than that, individuals need the social relationships they desire. Individuals who experience loneliness will look for other escapes to reduce their feeling of loneliness. Using smartphones is a coping strategy used by most students to reduce their feelings of loneliness. However, excessive use of smartphones will trigger individuals to experience nomophobia (No-Mobile Phone Phobia). This research aims to find out how close the relationship is between Loneliness and Nomophobia in Bandung Islamic University Students. The sampling technique in this research is quota sampling with a research sample of 390 students. The research design used is quantitative correlational using statistical analysis of the Spearman rank test. The measuring instruments used are the UCLA Loneliness Scale Version 3 and NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), each of which has been adapted into Indonesian. The results in this study show that there is a strong positive relationship between loneliness and Nomophobia, as shown by a correlation value of $r = 0.544$ and $p < 0.01$.

Keywords: *Loneliness, Nomophobia, Student.*

Abstrak. Kesepian dapat terjadi kepada siapapun. Kesepian tidak hanya sekedar tidak ada orang lain lebih dari itu individu memerlukan hubungan sosial yang diinginkannya. Individu yang mengalami kesepian akan mencari pelarian lain untuk mengurangi rasa kesepiannya. Penggunaan smartphone merupakan strategi coping yang digunakan oleh kebanyakan mahasiswa untuk mengurangi rasa kesepiannya. Tetapi dengan menggunakan smartphone secara berlebihan ini akan memicu individu mengalami kecenderungan *nomophobia* (*No-Mobile Phone Phobia*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu quota sampling dengan sampel penelitian sebanyak 390 mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan menggunakan analisis statistik uji rank spearman. Alat ukur yang digunakan yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) yang masing masing telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan kuat yang positif antara kesepian dengan *Nomophobia* ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar $r = 0.544$ dan $p < 0.01$.

Kata Kunci: *Kesepian, Nomophobia, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Menurut Russell (1996) mendefinisikan mengenai kesepian merupakan suatu perasaan subjektif dari individu dikarenakan ketidakadaan keeratan hubungan atau ketidakseuaian hubungan sosial dari apa yang diinginkan, termasuk seperti perasaan tertekan, gelisah dan kurang terpenuhinya hubungan sosial pada diri individu. Individu yang mengalami kesepian cenderung lebih beresiko dialami oleh remaja. Pada umumnya kesepian pada remaja biasanya disebabkan oleh kurangnya teman, hal ini dikarenakan mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya (Wedaloka & Turnip, 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst & Teppers (2014) mengatakan bahwa perasaan kesepian lebih tinggi dialami oleh kelompok rentang usia remaja yaitu mahasiswa. Berdasarkan penelitiannya Heinrich & Gullone (dalam Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst & Teppers, 2014) menjelaskan individu yang sudah memasuki perguruan tinggi yaitu remaja mempunyai tingkat kesepian cenderung lebih tinggi dan berkaitan dengan penyesuaian psikologis cenderung buruh, masalah klinis yang lebih mendalam seperti kecemasan, depresi hingga adanya keinginan upaya bunuh diri. Menurut Russel (1996) seseorang dapat mengalami kesepian dikarenakan ketiga aspek ini yaitu *personality* (suatu kepribadian individu dari sistem sistem psikofisik yang menentukan cara berpikir dan karaktersitik perilaku antar individu), *Social desirability* (perasaan kesepian yang dialami individu karena tidak mempunyai kehidupan sosial yang diinginkan dalam kehidupannya) dan *Depression* (kesepian yang diakibatkan dikarenakan adanya gangguan terkait perasaan maupun tekanan dalam diri individu seperti perasaan sensitif, murung, sedih, kurang bergairah, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan).

Kesepian merupakan hal yang perlu diwaspadai. Sejalan dengan penelitian Muthia & Hidayati (2015) bahwa kesepian mempunyai hubungan antara keinginan untuk melakukan upaya bunuh diri pada remaja dikarenakan adanya rasa ketidaknyamanan pada psikologisnya yang dirasakan oleh individu dikarenakan kurangnya hubungan dengan lingkungan sosialnya. Berdasarkan sumber dari tribunnews.com, tiga dari penyebab bunuh diri terbanyak di Indonesia yaitu karena kesepian. Adapun hasil riset Into The Light, mereka menemukan bahwa sebanyak 98% individu di Indonesia merasa kesepian pada tahun 2021. Berdasarkan hasil survey, kesepian yang dialami oleh individu di Indonesia merata dalam kelompok rentang usia, Pendidikan, pekerjaan, suku, domisili, jenis kelamin, agama, status HIV, ketertarikan seksual dan disabilitas (95-100% dari setiap kelompok ini mengalami kesepian). Berdasarkan jumlah tersebut, sebanyak 40% individu yang kesepian mempunyai pemikiran melukai diri sendiri dan mempunyai pemikiran untuk upaya bunuh diri.

Individu yang mengalami kesepian cenderung mencari pelarian untuk mengurangi atau mengatasi rasa kesepiannya dan kebutuhan yang tidak terpenuhinya. Hal ini sesuai dengan penelitian Darcin (2016) mengungkapkan bahwa setiap individu yang mengalami kesepian dalam mengatasi rasa yang mengganguinya ini cenderung akan menggunakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, hal ini dikarenakan *smartphone* memberikan bentuk sosial yang berbeda. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan mengakibatkan individu mengalami ketergantungan dan adanya resiko mengalami *nomophobia* (SecurEnvoy, 2012). Selain itu, adanya faktor situasional yaitu perasaan kesepian dan faktor sosial yaitu keinginan untuk menjadi interkasi dengan individu lain merupakan faktor yang menyebabkan individu mengalami *nomophobia* (Yuwanto, 2010). Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa untuk mengatasi maupun mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh individu cenderung akan menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang akan memicu munculnya *nomophobia*.

Nomophobia atau singkatan dari “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan suatu istilah yang muncul pertamakali tahun 2008 ketika penelitian yang dilakukan oleh kantor pos UK yang dalam penelitiannya bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan para pengguna *smartphone* (securenvoy, 2012). Yildirim (2014) menjelaskan *nomophobia* ini merupakan perasaan takut saat berada jauh dari *smartphone* dan dikenal sebagai fobia modern dari efek samping terhadap interkasi manusia dengan teknologi. Seseorang dapat mengalami *nomophobia* menurut aspek yang diklasifikasi oleh Yildirim & Coreia (2015) yaitu *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan keterhubungan), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), *giving up convenience* (kehilangan kenyamanan).

Individu yang mengalami *nomophobia* diakibatkan adanya ketakutan berlebih karena rasa kesepiannya sehingga memungkinkan mereka menggunakan smartphone cenderung secara berlebihan agar mendapatkan akses komunikasi dan informasi (Rahayuningrum & Sary, 2019). Menurut Ali, Muda, Ridzuan, Nuji & Izzamuddin (2017) *nomophobia* cenderung berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang dipengaruhi oleh adanya ketakutan akan ketidakmampuan berkomunikasi, takut kesendirian, takut kehilangan koneksi serta takut kehilangan kenyamanan. Selain itu, *nomophobia* dapat muncul dikarenakan adanya faktor internal seperti *self control*, *sensation seeking*, faktor situasional yaitu kenyamanan ketika menggunakan smartphone, faktor external yaitu membeli smartphone adapun faktor sosial yaitu kebutuhan untuk melakukan interaksi sosial (Agusta, 2016). Individu yang mengalami *nomophobia* juga dapat dilihat berdasarkan tingkat penggunaan, kebiasaan, usia dan ekstraversi (Ramaita, armaita & Vandelis, 2019).

Berdasarkan munculnya fenomena *nomophobia* ini semakin banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada usia remaja dengan rentang usia 18-25 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi dengan status mahasiswa (Ramaita, armaita & Vandelis, 2019). Menurut data *The Royal Society For Public Health*, Individu dengan rentang usia 18 – 25 tahun beresiko tinggi mengalami *nomophobia* dikarenakan pada rentang usia ini mereka tidak banyak memiliki pekerjaan atau semacam kegiatan rutin lainnya, sehingga mereka biasanya menghabiskan waktunya dengan bermain menggunakan smartphone (Aguilera-Manrique et al., 2018). Selain itu, menurut data KOMINFO pada tahun 2018 riset *digital marketing E-marketer* menyebutkan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia menyentuh sekitar 100 juta orang yang membuat Indonesia diurutan keempat setelah Cina, India dan Amerika.

Berdasarkan saran yang terdapat dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rinaldi (2021) menyarankan agar dapat meneliti variabel kesepian dengan berbagai variabel psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini akan meneliti variabel kesepian dengan variabel *nomophobia*. Hal ini dikarenakan penelitian terkait *nomophobia* masih cenderung sedikit dilakukan (Anshari & Sulaman, 2019). Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait permasalahan *nomophobia* yang dikatakan sebagai fobia di abad 21 pada zaman modern ini khususnya pada mahasiswa di Kota Bandung. Oleh karena itu peneliti akan meneliti dengan judul “Hubungan Antara Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung”.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesepian pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung?
2. Bagaimana tingkat *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung?
3. Seberapa erat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung?

Adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

B. Metodologi Penelitian

Variabel 1 dalam penelitian ini adalah kesepian dan variabel 2 dalam penelitian ini adalah *nomophobia*. Peneliti menggunakan desain penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu quota sampling yang diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 390 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disebarakan melalui *link google form* secara online.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesepian yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang disusun oleh Russell (1996) sebanyak 20 item dengan 10 item favorable dan 10 item unfavorable dengan menggunakan skala likert. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *nomophobia* yaitu *NMP-Q (Nomophobia questionnaire)* yang disusun oleh Yildirim (2014) sebanyak 20 item dengan 20 item favorable dengan menggunakan skala likert. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Uji korelasi rank Spearman.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kategorisasi tingkat kesepian dan *Nomophobia*

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat kesepian dan *Nomophobia*

	Kategorisasi		total
	Rendah	Tinggi	
Kesepian	112 (28.7%)	278 (71.3%)	390 (100%)
<i>Nomophobia</i>	53 (13.6%)	337 (86.4%)	390 (100%)

Terlihat dari tabel 1 bahwa dari 390 mahasiswa sebanyak 278 orang (71.3%) mengalami kesepian dengan kategori tingkat tinggi dan 112 orang (28,%) mengalami kesepian yang rendah. Terlihat bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Islam Bandung mengalami kesepian dengan kategori yang tinggi. Tentunya individu kesepian dapat terjadi dikarenakan 3 hal yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression* (Russel, 1996). Penelitian ini mendapatkan hasil dalam aspek depression yaitu skor paling tinggi dengan kategori tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan masa transisi cenderung mengalami stress dan depresi lebih besar dibandingkan masa sebelumnya (Santrock, 2012). Selain itu didukung oleh penelitian yang dilakukan Rosiana (2011) melihat sebagian besar mahasiswa banyak yang kurang bisa menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan perkuliahan, adapun perubahan dari cara belajar di kampus yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya, kurang bisa manajemen waktu yang baik antara belajar, kuliah serta berorganisasi. Adapun menurut penelitian Joiner (1997) Russel, Peplau & Cutrona (1980) dalam Rotenberg (1999) menemukan adanya hubungan positif dari kesepian dan depresi yang dialami mahasiswa.

Selain itu, dari 390 mahasiswa sebanyak 337 orang (86.4%) mengalami *nomophobia* dengan kategori tingkat tinggi dan 53 orang (13.6%) mengalami *nomophobia* rendah. Terlihat bahwa mayoritas mahasiswa mengalami *nomophobia* dengan kategori yang tinggi. Dalam penelitian Yildirim (2014) ditemukan bahwa sebanyak 66% responden merasa tidak dapat hidup jika tanpa smartphone dan sekitar 77% mengalami perasaan cemas dan ketukauan ketika berada jauh dari smartphone. Individu dapat mengalami *nomophobia* berdasarkan ciri-ciri yang dijelaskan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa aspek not being able to communicate mempunyai skor tertinggi dengan kategori tinggi. Hal ini karena mahasiswa yang mengalami *nomophobia* cenderung akan mengalami kecemasan ketika mereka melewatkan informasi penting di media sosial, melewatkan telepon atau pesan singkat dari orang lain (Siti, Idham & Rusdi, 2020). Oleh karena itu, dapat dilihat seseorang yang mengalami *nomophobia* cenderung akan merasa tertinggal jika melewatkan suatu peristiwa penting yang ada di smartphonanya hal ini lah yang membuat mereka merasakan kecemasan dan ketakutan berlebih ketika jauh dari smartphonanya.

Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas dengan didapatkan nilai P (asympt. Sig) sebesar 0.00 yang artinya data tidak berdistribusi secara normal sehingga uji statistik menggunakan rank spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 2. Hubungan Antara Kesenian dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Variabel	r	p	Keputusan	Derajat Keeratan
Kesenian dan <i>Nomophobia</i>	0,544	0.00	Ho diterima	Kuat

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa besarnya hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa universitas Islam Bandung adalah 0.544. Hubungan ini termasuk kategori kuat dan positif menurut tabel Sahid Raharjo (2018). Artinya semakin tinggi kesepian semakin tinggi juga *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kesepian semakin rendah juga *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar $0.00 < 0.05$ maka terdapat korelasi yang signifikan. Sehingga dapat mengindikasikan H_0 diterima yaitu terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. Hal ini sesuai dengan penelitian Saripah & Lila (2020) menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* dan mendapatkan hasil nilai korelasi pearson 0,687 dengan probability value $< 0,01$. Menurut penelitian Yuwanto (2010) terdapat faktor situasional dan faktor sosial yang berpengaruh yaitu kesepian dan rasa ingin untuk berinteraksi dengan orang lain, karena itu individu yang mengalami kesepian cenderung mempunyai kemampuan komunikasi secara langsung yang kurang, maka dari itu mereka akan mencari cara lain untuk memenuhi kebutuhan bersosialisasinya dengan menggunakan smartpone tanpa bertatap langsung dengan orang lain. Tentunya hal ini merupakan faktor pemicu munculnya *nomophobia*. Karena pada dasarnya individu mempunyai kebutuhan untuk berhubungan sosial dengan sekitarnya, tetapi beberapa diantaranya ada yang tidak mampu atau kurang bisa memenuhi kebutuhannya ini, maka dari itu mereka akan mengalihkannya dengan smartpone yang bersifat online (Durak, 2018). Hal ini juga didukung penelitian North (2014) mengungkapkan bahwa alasan utama mahasiswa menggunakan smartpone karena untuk bersosialisasi. Selain itu penelitian dari Bragazzi (2016) menjelaskan *nomophobia* dapat dilihat dari individu yang biasanya cenderung lebih intens bersosialisasi dan komunikasi menggunakan smartpone dibandingkan berinteraksi secara langsung. Hal ini lah yang membuat individu menjadi merasa terisolasi dari sekitarnya yang merupakan ciri negatif dari *nomophobia* (Yuwanto, 2011).

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kesenian pada mahasiswa Universitas Islam Bandung Sebagian besar yaitu 71.3% memiliki tingkat kesepian tinggi.
2. *Nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung Sebagian besar yaitu 86.4% memiliki tingkat *nomophobia* tinggi.
3. Terdapat hubungan yang kuat antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa universitas Islam Bandung. Arah hubungan bersifat positif yang berarti semakin tinggi seseorang mengalami kesepian semakin tinggi juga *nomophobia* yang dialami. Begitupun sebaliknya semakin rendah kesepian yang dialami semakin rendah juga *nomophobia*.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Muhammad Ilmi Hatta, Drs., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing saya yang senantiasa selalu mengarahkan dan membantu saya hingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Dan juga terimakasih kepada keluarga dan teman-teman saya yang selalu mendukung saya hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., AlcarazCórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between *nomophobia* and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- [2] Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling, 5(3), 86–96.
- [3] Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The Relationship between Phone Usage Factors and *Nomophobia*. Aerican Scientific Publishers, 23(8), 7610–7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- [4] Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- [5] Darcin, E. A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- [6] Durak, Yildiz. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. Brtin University.
- [7] Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and Validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) with Dutch-speaking Adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1), 5-18.
- [8] Muthia, E.N., & Hidayati, D.S. (2015). Kesenian Dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikolog*, 2(2). 185-198.
- [9] Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap NoMobile Phone (*Nomophobia*). *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 49–55.
- [10] Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (*nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89- 93.
- [11] Rosiana, D. (2011). Penyesuaian akademis mahasiswa tingkat pertama. Prosiding SNaPP, 2(1), 491-495. Retrived from http://proceeding.unisba.ac.id/ind_ex.php/sosial/article/view/309/pdf
- [12] Rotenberg, Ken J dan Hymel, Shelley. 1999. Loneliness in Childhood and Adolescence. Cambridg
- [13] Russel, D.W. (1996). UCLA Loneliness Scale Version -3: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 20-40.
- [14] Securenvoy. (2012)._66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone
- [15] Wedaloka, K.B & Turnip, S.S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 16(1). 33-42.
- [16] Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015a). Understanding *Nomophobia*: A Modern Age Phobia Among College Students. Springer International Publishing Switzerland, 9192, 724–734. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68
- [17] Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015b). 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>
- [18] Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229
- [19] A. F. Ramadhani and A. Mubarak, “Studi Kontribusi Perceived Organizational Support

- terhadap Employee Well-Being,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 125–130, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2766.
- [20] P. A. Syafira and I. Hatta, “Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 69–74, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2106.
- [21] A. S. Ardine and Y. Supriatna, “Stres Kerja Karyawan Bank X Kantor Cabang Utama Bandung,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.