Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal

Agung Prasetyo, Atika Dian Ariana
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya

Abstract. *This study aims to measure the relationship between the big five personality and nomophobia on young adult women. The types of big five personality are extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism, and openness. This research used quantitative method. The research was conducted on 143 people, aged between 19 to 35 years old. Incidental sampling was used for sampling technique. In this research, the intrument for collecting data is the Big Five Inventory (BFI) questionnaire and for the measuring instrument is Nomophobia (NMP – Q). The data was analyzed by simple correlation technique with the help of SPSS v22 for Windows. The result of this research shows that the correlation between extraversion personalities with nomophobia is 0.672, agreeableness personalities with nomophobia is 0.538, conscientiousness personalities with nomophobia is 0.845, neuroticism personalities with nomophobia is 0.252, and openness personalities with nomophobia is 0.547. The result of this research shows us that there is no significant relationship between the big five personalities with nomophobia*
Keywords: *nomophobia, the big five personality, young adult women*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lima tipe kepribadian (big five personality) dengan nomophobia pada wanita dewasa awal. Lima tipe kepribadian yaitu extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism dan openness. Penelitian ini dilakukan pada subyek yang berjumlah 143 orang, dengan rentang usia antara 19 hingga 35 tahun, Teknik sampling yang digunakan adalah incidental sampling. Dalam penelitian ini, alat pengumpul data yang digunakan adalah kuesioner Big Five Inventory (BFI) sedangkan alat ukurnya adalah Nomophobia (NMP-Q). Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi sederhana dengan program SPSS v22 for Windows. Pada hasil penelitian ini, diperoleh nilai korelasi antara tipe kepribadian extraversion dengan nomophobia sebesar 0.672, korelasi antara tipe kepribadian agreeableness dengan nomophobia sebesar 0.538, korelasi antara tipe kepribadian conscientiousness sebesar 0.845, korelasi antara tipe kepribadian neuroticism sebesar 0.252, dan korelasi antara tipe kepribadian openness dengan nomophobia sebesar 0.547. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dari masing-masing lima tipe kepribadian (big five personality) dengan nomophobia.*
Kata Kunci: *nomophobia, lima tipe kepribadian (big five personality), wanita dewasa awal*

Korespondensi: Agung Prasetyo. agung-p-10@psikologi.unair.ac.id
Atika Dian Ariana. atika.ariana@psikologi.unair.ac.id
Fakultas Psikologi/Psikologi. Jl. Airlangga No. 4-6 Surabaya 60286, Jawa Timur

Pendahuluan

Telepon genggam telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat komunikasi yang canggih yang sering disebut sebagai *smartphone* (Cheever, dkk., 2014). *Smartphone* telah menjadi alat komunikasi dan informasi dalam kehidupan sehari-hari (Caglar, 2014). Hasil riset Barometer Konsumen dan Taylor Nelson Sofres (dalam Viva. co.id, 2015) menunjukkan Indonesia mengalami pertumbuhan cepat dalam mengadopsi

smartphone dari 14 % menjadi 28% dalam periode 2013 sampai 2014, selain itu Indonesia menjadi nomor satu di Asia dalam mengakses internet via *smartphone*.

Menurut Badwilan (2004) penggunaan *smartphone* berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Efek penggunaan *smartphone* antara lain; *pertama*, efek penggunaan telepon genggam terhadap kesehatan menunjukan penggunaan *smartphone* memicu munculnya kecenderungan masalah pendengaran, kanker, tumor otak (Muscat, dkk., 2000; Lonn, Ahlbom, Hall, & Feychting, 2004). *Kedua*, efek sosial pengguna *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung (Utaminingsih, 2006). *Ketiga*, efek psikologis penggunaan *smartphone* berasal dari penyalagunaan penggunaan *smartphone* yang menyebabkan wanita melakukan *bullying* kepada orang lain melalui pesan singkat (sms) (Fielden & Malcolm, 2008).

Wanita sering dikaitkan dengan permasalahan yang muncul akibat penggunaan *smartphone*. Apalagi, berdasarkan survei Indonesia's Hottest Insight (IHI) (dalam Nationalgeographic.co.id, 2014) pada tahun 2013 menunjukan sekitar 83% wanita Indonesia telah menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan informasi dengan menggunakan fitur internet. *Smartphone* memiliki dampak-dampak tertentu pada penggunanya. Beberapa permasalahan yang muncul misalnya adalah wanita lebih sering mengalami pelecehan melalui telepon genggam dibandingkan dengan pria (Yougov, 2006). Penggunaan *smartphone* yang disalahgunakan oleh wanita, menyebabkan wanita melakukan *bullying* kepada orang lain melalui pesan singkat (sms) (Fielden & Malcolm, 2008). Selain itu, *smartphone* memiliki efek baru yaitu seseorang menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphone* dibanding dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan menjadi sebuah masalah bagi penggunanya (Salehan & Neghaban, 2013). Penelitian telah menunjukkan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan kebiasaan memeriksa secara berulang yang berlebihan, *smartphone* juga dapat menyebabkan penggunaan kompulsif dan penggunaan *smartphone* bermasalah (Caglar, 2014).

Sementara itu, Erickson (dalam Monkas, Knoers & Haditono 2001) mengatakan usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif. Apabila individu gagal dalam menjalin relasi intim dapat menyebabkan terisolasi dan merasa kesepian. Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi terlalu berlebihan. Dikarenakan kesepian adalah dampak yang ditimbulkan penggunaan *smartphone* berlebihan akibat *nomophobia* (King, 2013). Hal tersebut menunjukkan bahwa wanita pada usia dewasa muda memiliki resiko yang cukup besar untuk mendapatkan efek negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan *smartphone*.

Kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsivitas penggunaan *smartphone* seperti yang telah diungkapkan oleh Caglar (2014) mengarah pada gangguan kecemasan yang baru yang disebut *nomophobia*. *Nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone* merupakan kondisi tidak dapat lepas dari telepon genggam (Cheever, dkk., 2014). *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). Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan mendapatkan informasi yang terlalu berlebihan sehingga mengalami *nomophobia.*

Jumlah pengidap *nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra, dkk., 2013) dan tahun 2014 pengidap *nomophobia* sekitar 84% direntang waktu 19-24 tahun (Mayangsari, 2014). Penelitian Mayangsari (2014) menunjukan *nomophobia* pada wanita sekitar 56% dibandingkan 47 % laki-laki dan rentang usia 18-24 tahun. Selain itu, studi lain menemukan bahwa perempuan lebih rentan terhadap *nomophobia*, dengan 70% dari wanita dibandingkan dengan 61% dari pria, pengidap *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun, sebanyak 77% dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Securenvoy, 2012). Dilihat dari paparan diatas rentan usia yang mengalami *nomophobia* 18-34 tahun, maka responden termasuk kategori dewasal awal (Santrock, 2002).

Nomophobia memiliki berbagai dampak sehingga perlu untuk mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Dampak *nomophobia* yaitu mengalami kegelisahan, kesepian, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014; King, 2013). Selain itu dampak *nomophobia* dikarenakan penggunaan s*martphone* seperti yang dijelaskan diatas.

Wanita pada usia dewasa muda dianggap rentan untuk mengalami *nomophobia*. Hal tersebut dikarenakan wanita menjalin hubungan sosial dengan telepon genggam atau *smartphone* untuk menghilangkan rasa kesepian (Bianchi & Phillips, 2005; Billieux, 2012). Namun, akibat penyalagunaan *smartphone* yaitu perempuan lebih mungkin untuk terpapar *bullying* melalui pesan singkat (sms), daripada anak laki-laki (Fielden & Malcolm 2008). Penelitian di Inggris mengungkapkan bahwa angka-angka yang lebih besar untuk anak perempuan menderita pelecehan melalui telepon genggam daripada anak laki-laki (Yougov, 2006).

Beberapa penelitian telah mengindikasikan adanya dugaan mengenai hubungan antara kepribadian dengan *nomophobia*. Ciri-ciri kepribadian adalah prediktor psikologis penggunaan *smartphone* bermasalah (Takao, Takahashi, & Kitamura, 2009). Penelitian sebelumnya menyarankan untuk dilakukan penelitian uji hubungan antara ciri-ciri kepribadian dengan *nomophobia* (Yildirim, dkk., 2014). Kepribadian adalah keunikan individu pada ciri-ciri perilaku yang bersifat konsisten pada usia dewasa (Weiten, 2011). Kepribadian dapat diukur dengan *big five personality* (Baumeister & Danvohs, 2007). *Big five personality* merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi untuk melihat dan mengukur struktur kepribadian manusia, dimana pendekatan ini memiliki lima ciri yaitu kemufakatan (*agreeableness*), ekstraversi (*extraversion*), kesungguhan (*conscientiousness*), neurotis (*neuroticism*), dan keterbukaan (*openness*) (Feist & Feist, 2009).

Penelitian lain bahkan telah mengungkapkan tentang dinamika hubungan antara beberapa tipe kepribadian dengan *nomophobia*. Menurut Bianchi & Phillips (2005) Salah satu prediktor psikologis *nomophobia* dan penggunaan *smartphone* bermasalah adalah Extraversi tinggi. Bianch i& Phillips (2005) menunjukan hubungan antara ekstraversi yang tinggi, kecemasan tinggi dengan ketakutan dan perilaku penyalagunaan telepon genggam. Secara khusus, orang ekstroversi menghabiskan lebih banyak waktu menelepon dan mengirim pesan teks beberapa orang (Butt & Phillips, 2008;

Igarashi, Motoyoshi, Takai, & Yoshida, 2008).

Penelitian oleh Phillips, dkk. (2006) menemukan bahwa kemufakatan (*agreeableness)* berhubungan dengan penggunaan *smartphone* untuk bermain *game*. Individu dengan kemufakatan (*agreeableness)* rendah cenderung nyaman dan senang untuk bermain game di telepon genggam mereka. Costa & McCrae (1992) menjelaskan individu yang rendah pada kemufakatan (*agreeableness)* adalah individu yang mementingkan diri sendiri. Individu yang rendah pada kemufakatan (*agreeableness)* juga lebih anti-sosial dan cenderung menyalahgunakan *smartphone* (Roberts, Pullig & Manolis, 2015).

Conscientiousness, neuroticism dan *openness to experience* tidak memiliki keterkaitan langsung terhadap ketergantungan dan penggunaan telepon genggam bermasalah, tapi ditemukan berhubungan dengan satu atau lebih dimensi impulsif yang mengarahkan pada ketergantungan dan penyalagunaan telepon genggam (Roberts, Pullig &Manolis, 2015; Billieux, 2012., Bianchi & Phillips, 2005).

Penggunaan telepon genggam (*smartphone*) seperti telah menjadi kebutuhan sehari-hari. Wanita menjadi individu yang tidak bisa lepas telepon genggam ini dibanding pria, kondisi tidak bisa lepas dari telepon genggam yang berdampak pada kecemasan disebut *nomophobia*. Dari fakta-fakta yang telah dipaparkan diatas itulah yang melatarbelakangi penulis untuk mengkaji apakah ada hubungan antara lima tipe kepribadian (*big five personality*) dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal?

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menghubungkan antara dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal pengguna *smartphone*. Penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel *non-probability sampling*, yaitu *incidental sampling*.

Subyek dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa awal yang berada pada rentang usia 19-35 tahun. Sampel dalam penelitian ini dibatasi oleh beberapa kriteria, seperti wanita dewasa awal yang memiliki *smartphone*. Data karakteristik sosiodemografis yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data jenis kelamin, usia, dan pekerjaan, serta beberapa karakteristik mengenai penggunaan *smartphone*. Berikut ini merupakan tabel 1 subyek penelitian:

Tabel 1. Sosiodemografis

Karakteristik		N (%)
Usia	19-24	109 (76.3%)
	25-29	25 (17.5%)
	30-35	9 (6.3%)

Table 2. Aktifitas Menggunakan *Smartphone*

Lama memiliki *smartphone*:	
< 1 tahun	9 (6.3%)
1 th sampai < 2 th	10 (7.0%)
2 th sampai < 3 th	33 (23.1%)
3 th sampai < 4 th	16 (11.2%)
4 th sampai < 5 th	22 (15.4%)
Lebih dari 5 th	53 (37%)

Waktu menghabiskan waktu dengan *smartphone* :	
< 1 jam	8 (5.6%)
< 1 jam sampai 2 jam	7 (4.9%)
< 2 jam sampai 3 jam	20 (14%)
< 3 jam sampai 4 jam	47 (32%)
< 4 jam sampai 5 jam	22 (15.4%)
Lebih dari 5 jam	39 (27.3%)
Intensitas melihat *smartphone*:	
Setiap 5 menit	17 (11.9%)
Setiap 10 menit	25 (17.5%)
Setiap 20 menit	9 (6.3%)
Setiap 30 menit	38 (26.6%)
Setiap 1 jam	18 (12.6%)
Setiap 2 jam	5 (3.5%)
Setiap 3 jam	4 (2.8%)
Lainnya	27 (18.9%)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 143 sampel subyek yang berusia 19 - 24 tahun sebanyak 109 orang (76.3,2%), 25 - 30 tahun sebanyak 25 orang (18.2%), 31 - 35 tahun sebanyak 9 orang (6.3%). Sebagian besar subyek dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menggunakan *smartphone* terbanyak yaitu 3 jam sampai 4 jam sebanyak 47 orang (32%). Sedangkan yang terendah sebanyak 7 orang (4.9%) mengatakan bahwa waktu yang dibutuhkan untuk menggunakan *smartphone* antara 1 jam sampai 2 jam, dan sebanyak 8 orang (5.6%) membutuhkan waktu kurang dari 1 jam untuk menggunakan *smartphone*.

Sebagian besar subyek dalam penelitian ini sering melihat *smartphone* dalam kurun waktu 5 menit sekali yaitu sebanyak 17 orang (11.9%). Dan sebanyak 25 orang (17.5%) memilih bahwa setiap 10 menit akan melihat *smartphone*, sedangkan sebanyak 30 orang (39%) melihat setiap 30 menit sekali. Selain iti memilih pilihan lainnya yaitu 27 orang (18.9%) dan menuliskan bahwa akan melihat *smartphone* ketika ada notifikasi atau pesan.

Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner Big Five Inventory (BFI) milik John, Donahue, & Kentle (1991) yang diterjemahkan oleh Wulandari (2015). Untuk alat ukur, digunakan Nomophobia (NMP-Q) milik Caglar Yildirim yang diterjemahkan oleh Mayangsari (2015). Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi sederhana dengan bantuan program SPSS v22 *for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis uji korelasi *product-moment Pearson dan spearman* dengan bantuan *IBM SPSS 21*, terlihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel penelitian ini, sekaligus membuktikan bahwa Ho diterima.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Y	*Nomophobia* N = 143			
	Spearman		Pearson	
X	Sig. (2 tailed)	Correlation coef.	Sig. (2 tailed)	Correlation coef.
ekstraversion	0.672	0.36	-	-
agreeableness	0.538	-0.52	-	-
conscientiousness	0.845	0.04	-	-
neuroticism	0.252	0.96	-	-
openness	-	-	0.547	0.051

Korelasi antara Dimensi Ekstraversi (*ekstraversion*), Keterbukaan (*openness*) dan Kesungguhan *(conscientiousness)* dan Neurotis *(neuroticism)* dengan Y (*Nomophobia*) adalah korelasi positif. Kemufakatan *(agreeableness) dengan Nomophobia* adalah korelasi negatif. yang berarti bahwa ketika skor *dimensi big five personality* tinggi maka skor *nomophobia* semakin rendah, begitu sebaliknya.

Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukan tidak ada hubungan antara kemufakatan *(agreeableness)* dengan *nomophobia,* mungkin saja disebabkan adanya faktor lain yang mempengaruhi kepribadian yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini. Seperti faktor terbentuknya kepribadian yaitu faktor sosial, budaya (Purwanto, 2006). Dalam penelitian ini kemufakatan *(agreeableness)* cenderung tinggi. Karakteristik individu dengan tipe kemufakatan *(agreeableness)* tinggi individu memiliki ciri-ciri yatu individu yang membantu, memaafkan, mudah dibujuk, terang-terangan dan ramah (Pervin, Cervone & John, 2010). Berbeda dengan penelitian yang terdahulu menjelaskan adanya hubungan antara kemufakatan (*agreeableness)* rendah cenderung nomophobia dikarenakan munculnya nyaman dan senang untuk bermain game di telepon genggam mereka (Phillips, dkk, 2006). Costa & Mccrae (1992) menjelaskan individu denga kemufakatan (*agreeableness)* rendah adalah individu yang mementingkan diri sendiri. Individu yang rendah pada kemufakatan (*agreeableness)* sehingga cenderung menyalahgunakan telepon genggam dan lebih anti-sosial (Roberts, Pullig & Manolis, 2015).

Penelitian terdahulu terjadi pertentangan hasil, Individu yang cenderung tipe kepribadian ekstroversi *(ekstraversion)* tinggi menghabiskan lebih banyak waktu menelepon dan mengirim pesan teks beberapa orang (Butt & Phillips, 2008; Igarashi, Motoyoshi, Takai, & Yoshida, 2008). Sedangkang penelitian Chittaranjan, G., Blom, J & Perez, D. G (2011) mengatakan ekstraversi *(ekstraversion)* rendah dengan kecenderungan menggunakan smartphone secara berlebihan untuk penggunaan internet, *games,* dan kamera. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelum-sebelumnya, penulis tidak menemukan hubungan antara ekstravesi *(ekstraversion)* dengan *nomophobia*. Dimungkinkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi kepribadian yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini. Seperti faktor tebentuknya kepribadian yaitu faktor usia, sosial, budaya (Purwanto, 2006). Menurut Wood, dkk. (1998) karakteristik demografi adalah "*gender, age and racial background*" merupakan gambaran dari "*a person's personnel file*" .

Penulis tidak menemukan hubungan signifikan antara neurotis (*neuroticism)* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. Penelitian terdahulu juga mengatakan neurotis (*neuroticism)* tidak memiliki keterkaitan langsung terhadap

ketergantungan dan penyalagunaan telepon genggam (Roberts, Pullig, & Manolis, 2015; Bianchi & Phillips, 2005). Kemungkinannya, dikarenakan individu yang memiliki tipe neurotis (*neuroticism)* cederung tinggi akan mengalami *nomophobia* ketika tingkat harga dirinya rendah (Chittaranjan, Blom, & Pere, 2011). Menurut Bianchi & Philips (2005) bahwa *self-esteem* yang rendah dapat memprediksi pengunaan telepon genggam yang bermasalah. Orang-orang dengan pandangan diri yang buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, sehingga *smartphone* memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja. Tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

Keterbukaan (*openness*) memiliki kesamaan dan kesungguhan *(conscientiousness)* pada*nomophobia*.Penelitianinididukungbeberapa penelitian yang tidak menemukan hubungan antara kesungguhan *(conscientiousness)* dengan *nomophobia* (James, Pullig & Manolis, 2015; Bianchi & Phillips, 2005). Dalam penelitian ini juga tidak menemukan adanya hubungan antara keterbukaan (*openness*) dengan *nomophobia* pada dewasa awal. Dikarenakan tipe kepribadian keterbukaan (*openness*) adalah individu yang memiliki keingintahuan yang tinggi, memiliki ide-ide yang tidak konvensional, senang berdiskusi (Lee, Tam, & Chie, 2013). Sehingga perilaku sehari-hari cukup berinteraksi secara langsung. Selain itu, individu tipe kepribadian keterbukaan (*openness*) cenderung sering dimintai pendapat dengan orang lain (Lee, Tam, & Chie, 2013). Tidak mengherankan tipe kepribadian keterbukaan (*openness*) tidak memerlukan *smartphone*.

Tipe kepribadian yang terakhir adalah kesungguhan *(conscientiousness)*. Dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara kesungguhan *(conscientiousness)* dengan *nomophobia*. Penelitian ini didukung beberapa penelitian yang tidak menemukan hubungan antara kesungguhan *(conscientiousness)* dengan *nomophobia* (James, Pullig & Manolis, 2015; Bianchi dan Phillips, 2005). Penelitian terdahulu juga mengatakan tipe kepribadian kesungguhan *(conscientiousness)* tidak memiliki hubungan dengan penggunaan smartphone (Chittaranjan, Blom, & Perez, 2011). Dikarenakan individu dengan tipe kepribadian kesungguhan *(conscientiousness)* memiliki ciri karakteristik seorang yang terorganisir, dapat diandalkan, pekerja keras, rapi, disiplin, tepat waktu, cermat (Pervin, Cervone & John, 2010). Sehingga dengan karakteristik tersebut, individu tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan lebih tidak cemas ketika tidak ada *smartphone*.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan, hipotesis nol (Ho) diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini: tidak ada hubungan antara neurotis (*neuroticism*) dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. Tidak ada pula hubungan antara keterbukaan (*openness*) dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal. Hubungan antara kesungguhan (*conscientiousness*) dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal juga tidak ditemukan. Begitu pula dengan hubungan antara kemufakatan (*agreeableness)* dengan *nomophobia* pada wanita dewasa awal, juga tidak ditemukan.

Penulis menyarankan agar lebih bijaksana dalam memakai *smartphone, smartphone* dapat digunakan secara positif contohnya mendapatkan informasi yang seluas-luasnya, men-*download* aplikasi yang berguna untuk kesehatan (contohnya aplikasi berhubungan dengan tutorial *gym)*, dan lain-lain.

Pustaka Acuan

Badwilan, R. A. (2004). Rahasia Dibalik Handphone. Jakarta: Darul Falah,

Baumeister, R. F. & Danvohs, K. D. (2007). *Encyclopedia of social psychology*. California: sage publications.

Bianchi, A. & Philips, J. G. (2005) Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology and Behavior*, 8. Pp. 39-51.

Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: *A Literature Review and a Pathways Model*. Belgium: Bentham Science Publishers.

Bragazzi, N. L & Puente, G. D. (2014). A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management,* 155-160.

Butt, S. & Philips .J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Computers in Human Behavior*. 24, 346-360.

Cheever, Nancy., Rosen, Larry., et.al. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37. pp. 290–297.

Chittaranjan, G.; Blom, J. & Gatica-Perez, D. (2011). Who's Who with Big-Five: Analyzing and Classifying Personality Traits with Smartphones. In: ISWC, IEEE, pp. 29-36. Online: http://infoscience.epfl.ch/record/192371/files/Chittaranjan_ISWC11_2011.pdf

Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEOPI-R) and Neo Five-Factor Inventory (NEO-FFI).* Odessa: Psychological Assessment Resources.

Feist, J & Feist, G. J. (2009). *Teori kepribadian*. Penerj. Oktaviani, Ed.) (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Igarashi, T. , Motoyoshi, T., Takai, J., & Yoshida, T. (2008). No Mobile, No Life: Self-Perception and Text Massage Dependency Among Japanese Highschool Students. *Computer in Human Behavior*

King, A.L.S., Valença, A.M., (2013). Nomophobia: Dependency On Virtual Environments Or Social Phobia?. *Computers in Human Behavior,* 29. Pp. 140-144.

Lee, S., Tam, Q. T., & Chie, C. L. (2013). Mobile Phone Usage Preferences: *The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness*. Malaysia: Springer Science Business Media Dordrecht.

Lonn, Ahlbom, Hall, & Feychting. (2004). *Mobile Phone Use and the Risk of Acoustic Neuroma. Efidemilogy.* diakses tanggal 22 mei 2015 pukul 23.36 dari http://journals.lww.com/epidem/Fulltext/2004/11000/Mobile_Phone_Use_and_the_Risk_of_Acoustic_Neuroma.3.aspx

Mahendra, A.R., Fajariah, I., Ikawidjaja, M., Sudrajad, M & Putri. N. E. (2013). *Gangguan Kesehatan akibat Nomophobia pada Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya.* Surabaya: Airlangga University.

Mayangsari. A. P. (2015). Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Ketergantungan Telepon Genggam (*Nomophobia*) pada Remaja. Surabaya: Universitas Airlangga.

Muscat JE, Malkin MG, Shore RE, et al. Handheld cellular telephones and risk of acoustic neuroma. *Neurology*. 2002;58:1304–1306.

Pervin, L. A. Cervone, D & John, O.P. (2010). *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian*. Terjemah. Jakarta. Kencana

Pervin, L. A., Cervone, D., & John, O.P. (2012). *Psikologi kepribadian: Teori dan Penelitian (edisi ke-9).* Kencana Prenada Media Group. Jakarta

Philips. J. G. Butt, S dan Blaszczynski, A. (2006). Personality and Self Reported Use of Mobile Phone For Games. *Cyber Psychology dan Behavior.* 9(6), 753-758.

Purwanto, N. (2006). *Psikologi Pendidikan.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Roberts. J.A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I Need My Smartphone*: A Hierarchical model of Personality and Cell-Phone addiction, Personality and Individual Difference,* 79, 13-19.

Salehan, M., Negahban, A. (2013). Social Networking On Smartphones: *When Mobile Phones Become Addictive.* Computers in Human Behavior. 29(6), 2632-2639.

Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (5th ed.).* New York: McGraw Hill,Inc.

Securenvoy. (2012, Februari). *66% Of The Population Suffer From Nomophobia The Fear Of Being Without Their Phone*. Diakses pada tanggal 29 Mei 2015 dari https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/

Survei: 83 Persen Perempuan Indonesia Gunakan *Smartphone.* (2014) diakses tanggal 22 januari 2016 pukul 04.26. dari http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/03/survei-83-persen-perempuan-indonesia-gunakan-smartphone

Takao, M., Takahashi, S dan Kitamura, M. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *Cyberpsychology dan Behavior*. Japan: Mary Ann Liebert, Inc.

Utaminingsih, I. A. (2006). *Pengaruh Penggunaan Ponsel Pada Remaja Terhadap Interaksi Sosial Remaja* (Kasus Smun 68, Salemba Jakarta Pusat, Dki Jakarta). Bogor: Institute Pertanian Bogor.

Weiten, W. (2011) *Psychology: Themes and Viations, Briefer Version (8th Ed).* USA:Wadsworth, Cengage Learning.

Wood, W., Zeffane., Schermerhorn., Hunt & Osbon. (1998). *Organization Behavior An Asia-Pasific Perpective*. John Wiley dan Sons. Australia

Wulandari, A. (2015). *Hubungan Antara Lima Faktor Kepribadian (Big Five Personality) dengan Makna Hidup pada Orang dengan Human Immunodeficiency Virus.* Surabaya: Universitas Airlangga.

Yildirim, C. (2014). "Exploring The Dimensions Of Nomophobia: *Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research*". Graduate Theses and Dissertations. Paper 14005.

Yougov. (2006). *The Mobile Life Report 2006. How Mobile Phones Change The Way We Live.* Diunduh tanggal 21 juni 2015 pukul 20.47 dari http://iis.yougov.co.uk/extranets/ygarchives/content/pdf/CPW060101004_1.pdf