

**PENGARUH *ALEXITHYMIA* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
NOMOPHOBIA PADA *EMERGING ADULthood***

SKRIPSI

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia



Oleh:

Agnes Syakura Zhafira
NIM 2005262

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

**PENGARUH *ALEXITHYMIA* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
NOMOPHOBIA PADA *EMERGING ADULthood***

Oleh :

Agnes Syakura Zhafira

2005262

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan

© Agnes Syakura Zhafira

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2025

© Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difoto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Agnes Syakura Zhafira

NIM 2005262

**PENGARUH *ALEXITHYMIA* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA *EMERGING
ADULTHOOD***

Disetujui dan disahkan oleh:

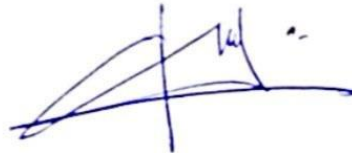
Pembimbing I



Dr. Dra. Herlina, M.Pd., Psikolog

NIP. 196605162000122002

Pembimbing II

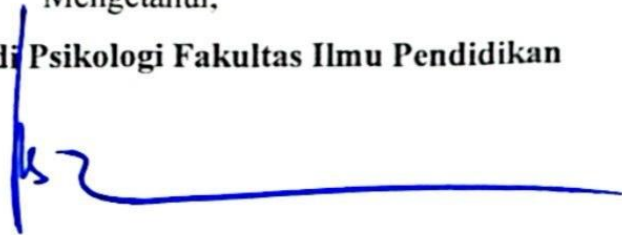


Ismawati Kosasih M.Si.

NIP. 199104282019032025

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. Sri Maslihah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 197007262003122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Alexithymia* dan Dukungan Sosial terhadap *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood***” merupakan sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat akademik. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau konsekuensi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2025

Yang membuat pernyataan,

Agnes Syakura Zhafira

2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “**PENGARUH ALEXITHYMIA DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP NOMOPHOBIA PADA EMERGING ADULTHOOD**” dapat terselesaikan. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan utama bagi umat manusia dalam segala aspek kehidupan.

Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi dan bermanfaat bagi pembaca.

Urgensi penelitian ini berangkat dari meningkatnya *nomophobia* pada *emerging adulthood*, yang ditandai dengan ketergantungan berlebih pada *smartphone*. *Alexithymia*, yaitu kesulitan mengenali dan mengekspresikan emosi, diduga berkontribusi terhadap kondisi ini, sementara peran dukungan sosial dalam mengurangi dampaknya masih jarang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan tersebut.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca agar skripsi ini dapat diperbaiki dan dikembangkan lebih lanjut.

Bandung, Januari 2025

Peneliti

Agnes Syakura Zhafira

NIM. 2005262

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi dengan judul “Pengaruh *Alexithymia* dan Dukungan Sosial terhadap *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood*” tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari banyak pihak yang telah memberikan kritik serta saran kepada penulis. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi.
2. Ibu Dr. Dra. Herlina, M.Pd., Psikolog dan Ismawati Kosasih M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing serta memberi masukan dan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ifa Hanifah Misbach, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen wali yang telah membantu peneliti dalam mengikuti dan menyelesaikan studi pada Program Studi Psikologi.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi UPI yang telah memberikan dukungan, ilmu, dan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua peneliti, Bapak Yosep dan Ibu Kania yang telah membesarkan, mendidik, mendoakan, memberikan semangat, dukungan, dan hal lainnya baik secara materil maupun immateril yang tak ternilai demi kelancaran studi peneliti. Juga kepada adik peneliti, Azhfar, serta seluruh anggota keluarga lainnya yang telah memberikan dukungan moral dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan pendidikan ini.
6. Teman-teman terdekat peneliti sejak di bangku sekolah, Cesudua dan Ciwi Horse, teman-teman di Psikologi UPI terutama Jajaners, dan teman-teman lainnya yang telah menjadi teman belajar, berbagi cerita, dan memberikan dukungan.
7. Teman-teman yang telah membantu untuk menyebarkan dan mengisi kuesioner penelitian.

ABSTRAK

Agnes Syakura Zhafira (2005262). Pengaruh *Alexithymia* dan Dukungan Sosial terhadap *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indoensia. Bandung (2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *alexithymia* dan dukungan sosial terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 373 *emerging adulthood*.. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) milik Yildirim & Correia (2013) untuk mengukur *nomophobia*, *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20) milik Bagby, dkk (1994) untuk mengukur *alexithymia*, dan Skala Dukungan sosial milik Reka Rahmanda (2019) untuk mengukur dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh positif *alexithymia* terhadap *nomophobia*, (2) tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia*.

Kata Kunci: *Alexithymia*, Dukungan Sosial, *Nomophobia*, *Emerging Adulthood*.

ABSTRACT

Agnes Syakura Zhafira (2005262). *The Effect of Alexithymia and Social Support on Nomophobia in Emerging Adulthood. Psychology Study Program, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indoensia. Bandung (2024).*

This study aims to determine the effect of alexithymia and social support on nomophobia in emerging adulthood. This study uses a quantitative approach. The research sample consisted of 373 emerging adulthood. The instruments used in this study are Yildirim & Correia's Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (2013) to measure nomophobia, Bagby, et al's Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20) (1994) to measure alexithymia, and Reka Rahmanda's Social Support Scale (2019) to measure social support. The data analysis techniques used were simple linear regression and multiple linear regression. The results of this study indicate that (1) there is a positive influence of alexithymia on nomophobia, (2) there is no influence of social support on nomophobia.

Keywords: Alexithymia, Social Support, Nomophobia, Emerging Adulthood.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	14
PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang Penelitian	14
B. Rumusan Masalah Penelitian	17
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian	18
BAB II.....	19
LANDASAN TEORI	19
A. <i>Nomophobia</i>	19
1. Definisi <i>Nomophobia</i>	19
3. Dimensi <i>Nomophobia</i>	20
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	21
B. <i>Alexithymia</i>	22
1. Definisi <i>Alexithymia</i>	22
2. Karakteristik <i>Alexithymia</i>	23
3. Dimensi <i>Alexithymia</i>	23
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Alexithymia</i>	24

C. Dukungan Sosial	25
1. Definisi Dukungan Sosial	25
2. Dimensi Dukungan Sosial.....	25
3. Sumber Dukungan Sosial.....	26
D. Hasil Penelitian yang Relevan	26
E. Kerangka Pemikiran.....	27
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	29
F. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
1. Variabel Penelitian	31
2. Definisi Operasional.....	31
D. Instrumen Penelitian.....	33
1. Instrumen <i>Nomophobia</i>	33
2. Instrumen <i>Alexithymia</i>	35
3. Instrumen Dukungan Sosial	37
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian	42

1. Gambaran Demografis Partisipan	42
2. Gambaran <i>Nomophobia</i>	43
3. Gambaran <i>Alexithymia</i>	44
4. Gambaran Dukungan Sosial.....	46
B. Uji Asumsi Klasik.....	47
1. Uji Normalitas.....	47
2. Uji Multikolinearitas	47
3. Uji Heteroskedastisitas.....	48
C. Uji Hipotesis	48
1. Pengaruh <i>Alexithymia</i> terhadap <i>Nomophobia</i>	48
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap <i>Nomophobia</i>	50
D. Pembahasan.....	51
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V.....	57
SIMPULAN	57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi NMP-Q	33
Tabel 3.2 Penyebaran Item NMP-Q	34
Tabel 3.3 Kategorisasi Skor Nomophobia	34
Tabel 3.3 Kategorisasi Skor Nomophobia	35
Tabel 3.5 Penyebaran Item TAS-20	36
Tabel 3.6 Kategorisasi Skor Alexithymia.....	36
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3.8 Penyebaran Dukungan Sosial	38
Tabel 3.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	38
Tabel 4.1 Demografis Partisipan	42
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Nomophobia	43
Tabel 4.3 Kategorisasi Nomophobia Partisipan.....	43
Tabel 4.4 Gambaran Nomophobia Berdasarkan Demografi.....	43
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Alexithymia	44
Tabel 4.6 Kategorisasi Alexithymia Partisipan.....	45
Tabel 4.7 Gambaran Alexithymia Berdasarkan Demografi.....	45
Tabel 4.8 Analisis Deskriptif Dukungan Sosial	46
Tabel 4.9 Kategorisasi Dukungan Sosial Partisipan.....	46
Tabel 4.10 Gambaran Dukungan Sosial Berdasarkan Demografi.....	46
Tabel 4.11 Hasil Signifikansi Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Nomophobia.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	15
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi	64
Lampiran 2 Kartu Bimbingan	65
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	67
Lampiran 4 Data Demografis Responden.....	73
Lampiran 5 Kategorisasi Nomophobia	81
Lampiran 6 Kategorisasi Skor Alexithymia	90
Lampiran 7 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	99
Lampiran 8 Uji Beda One Way Anova	107
Lampiran 9 Uji Reliabilitas Nomophobia.....	108
Lampiran 10 Uji Reliabilitas <i>Alexithymia</i>	108
Lampiran 11 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial.....	108
Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik	108
Lampiran 13 Uji Regresi Linear Sederhana (Alexithymia terhadap Nomophobia)	109
Lampiran 14 Uji Regresi Linear Sederhana (Dukungan Sosial terhadap Nomophobia)	110
Lampiran 15 Uji Regresi Linear Berganda (Alexithymia dan Dukungan Sosial terhadap Nomophobia).....	111
Lampiran 16 Verifikasi Data	112

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M. (2017). Self-Efficacy and alexithymia as moderators between perceived social support and stress among parents of children with learning disabilities. *European Journal of Mental Health*, 12(2), 218–229. <https://doi.org/10.5708/EJMH.12.2017.2.6>
- Ahyar, Hardani, & et al. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/08/31/131385d0253c6aae7c7a59fa/statistik-telekomunikasi-indonesia-2022.html>
- Bhattacharyya, A., & Rahman, M. L. (2019). Mandatory CSR Expenditure and Firm Performance. *Journal of Contemporary Accounting and Economics*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.jcae.2019.100163>
- Bolat N., Yavuz M., Eliaçık K., Zorlu A., Evren C., Köse S. (2017). Psychometric properties of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale in a Turkish adolescent sample. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 362–368. <https://doi.org/10.5455/apd.239284>
- Caglar Yildirim, C. Correia, P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49.
- Cohen, S, dan L Symee. (1985). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press.
- Creswell W. John. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dalimunthe, Merry (2024) *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP NOMOPHOBIA DIMEDIASI OLEH SELF-ESTEEM PADA MAHASISWA*. Masters thesis, Universitas Muhammadiyah Malang.
- De Ornay, B. M. M. (2018). *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Big Five dengan Nomophobia pada Mahasiswa Angkatan 2017 di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Detikcom. (2024, Juni). *HP Disita Ortu Gegara Kecanduan Game Online, Pelajar di Blitar Gantung Diri*. Detikcom. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7393076/hp-disita-ortu-gegara-kecanduan-game-online-pelajar-di-blitar-gantung-diri>

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339.
- Elmore, T. (2014). *Nomophobia: A Rising Trend in Students*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). Nomophobia pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, 17(1), 47-58. <https://doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
- Geni, P. L. (2020). Struktur Internal dan Validitas Konstruk dari Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) dengan Sampel Mahasiswa pada Universitas di Jakarta. *JP3I: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(1). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.15450>
- GoodStats (2022, November). *Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia*. Goodstats. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA>
- Gottlieb, B. H. (1985). Social Support and the Study of Personal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(3), 351-375. <https://doi.org/10.1177/0265407585023007>
- Haug, S., Paz, R., Kwon, M., Filler, A., (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4.
- Herlim, P S, (2019) *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN ALEXITHYMIA PADA DEWASA AWAL*. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International EJournal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Maragatham, R. S. (2017). Nomophobia—An insight into its psychological aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692-702. DOI: 10.30872/psikoborneo
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a

- control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health : CP & EMH*, 10, 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kurniawan, M. A., & Sudagijono, J. S. (2021). HUBUNGAN ALEXITHYMIA DAN KECENDERUNGAN BUNUH DIRI PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SURABAYA. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 126–136. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2904>
- Kompas.com. (2023, November). Siswa SD di Pekalongan Tewas Bunuh Diri Diduga Kecewa karena HP Disita. Kompas. <https://regional.kompas.com/read/2023/11/24/061734578/siswa-sd-di-pekalongan-tewas-bunuh-diri-diduga-kecewa-karena-hp-disita>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Latta, S. (2014). *Scared Stiff: Everything You Need to Know About 50 Famous Phobias*. Ilustrasi oleh G. E. Gallas. Zest Books. ISBN 978-1-936976-49-2
- Lesser, I. M. (1985). Current concepts in psychiatry: Alexithymia. *The New England Journal of Medicine*, 312(11), 690–692. <https://doi.org/10.1056/NEJM198503143121105>
- Lestari, T. (2019). *Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi Dengan Nomophobia Pada Dewasa Awal*. Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Mail online. (2008). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age*.
- Megawer, D., & Agaga, S. A. A. (2021). Nomophobia as an Evidence for Alexithymia and the Depression for Secondary School Students. *Journal of Scientific Research in Education*, 22(12), 637-656. doi: 10.21608/jsre.2022.113021.1424
- Mokalu, Juniver V., et al. (2016). Dampak Teknologi Smartphone Terhadap Perilaku Orang Tua Di Desa Touure Kecamatan Tomposo. *Acta Diurna*, 5(1)
- Moriguchi, Y., & Komaki, G. (2013). Neuroimaging studies of alexithymia: physical, affective, and social perspectives. *BioPsychoSocial medicine*, 7(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-7-8>
- Okan Bilgin , İbrahim Taş (2018). Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751 - 758. DOI: 10.13189/ujer.2018.060418.
- Yun, P. K., et al. (2023). Fear of detachment from mobile phone: nomophobia and suicidality among Malaysian university students before and during the COVID-19 pandemic. *Psychology, health & medicine*, 29, 1-11. 10.1080/13548506.2023.2274315.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 88-95.

- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of community medicine*, 6(03), 340-344.
- Pradnyadewi, I. G. A. A. M., & Wideasavitri, P. N. (2023). Faktor-faktor penyebab Alexithymia pada remaja: literature review. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 8(1).
- Primakov, G. (2023). *Pengaruh Product Quality dan Price terhadap Kepuasan Konsumen serta Implikasinya pada Loyalitas Konsumen*.
- Rahayuningrum, C, D. Sary, A, N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap No Mobile Phone (Nomophobia). *Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas BSI Bandung*.
- Ramaita., Armaita., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89-93.
- Rather, M. K., & Rather, S. A. (2019). Impact of smartphones on young generation. *Library Philosophy and Practice*.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*, sixth edition. John Wiley & Sons.
- Sari, I. P., Ildil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia (JRTI)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of "Alexithymic" Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255–262. doi:10.1159/000286529
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 51-61.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2013). Alexithymia and the five-factor model of personality. In T. A. Widiger & P. T. Costa, Jr. (Eds.), *Personality Disorders and The Five-Factor Model of Personality* (3rd ed., pp. 193–207). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/13939-013>
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, 44(4), 191–199. <https://doi.org/10.1159/000287912>
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish journal of pediatrics*, 61(3), 345–351. <https://doi.org/10.24953/turkjpmed.2019.03.005>

- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Iowa State University, Iowa.
- Yıldız Durak, H. (2018). What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 1–16. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>
- Zhafirah, F., Kosasih, E., Zakariyya, F. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Nomophobia yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z di Bandung Raya. *Jurnal Diversita*, 9(2), 249-259. DOI: 10.31289/diversita.v9i2.9554
- Zimet, G. D. (1988). Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A review of the literature. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_5