

KELEKATAN DAN ALEXITHYMIA SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP NOMOPHOBIA PADA DEWASA AWAL

Wina Lova Riza¹, Dinda Aisha², Shenni Rahma Sari³
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

wina.lova@ubpkarawang.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the influence of attachment and alexithymia on nomophobia in early adults in Karawang. Using a quantitative approach with a correlational design, data were collected from 150 early adult respondents (aged 20-40 years) through convenience sampling. Research instruments included the Nomophobia Questionnaire Scale (NMP-Q), Revised Adult Attachment Scale (RAAS), and Toronto Alexithymia Scale-20 (TAS-20). Multiple regression analysis revealed that attachment ($p < 0.05$) and alexithymia ($p < 0.05$) significantly influenced nomophobia both partially and simultaneously, contributing 40% ($R^2 = 0.40$). Individually, attachment contributed 13% and alexithymia contributed 27%. This study concludes that attachment and alexithymia are significant predictors of nomophobia. The implications include developing psychological interventions to manage emotional relationships and health technology usage.

Keyword: *nomophobia, attachment, alexithymia, early adult.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kelekatan dan *alexithymia* terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, data dikumpulkan dari 150 responden dewasa awal (usia 20-40 tahun) melalui *convenience sampling*. Instrumen penelitian meliputi *Nomophobia Questionnaire Scale* (NMP-Q), *Revised Adult Attachment Scale* (RAAS), dan *Toronto Alexithymia Scale-20* (TAS-20). Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kelekatan memiliki nilai $p < 0,05$ dan *alexithymia* memiliki nilai $p < 0,05$ secara parsial maupun simultan signifikan memengaruhi *nomophobia*, dengan kontribusi sebesar 40% ($R^2 = 0,40$). Secara individu, kelekatan memberikan sumbangan efektif sebesar 13% dan *alexithymia* sebesar 27%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelekatan dan *alexithymia* adalah prediktor penting untuk memahami *nomophobia*. Implikasi penelitian mencakup pengembangan intervensi psikologis untuk mengelola hubungan emosional dan penggunaan teknologi secara sehat.

Kata kunci: *nomophobia, kelekatan, attachment, alexithymia, dewasa awal.*

PENDAHULUAN

Semenjak *smartphone* tersedia secara luas pada tahun 2011, sejak saat itu juga penggunaannya terus meningkat. Penggunaan *smartphone* yang terkoneksi secara *online* hadir hampir semua ranah kehidupan kita. Ponsel hanya dalam beberapa dekade telah merevolusi cara kita berkomunikasi, berinteraksi, mencari informasi, bekerja, melakukan pekerjaan rumah, dan menghabiskan waktu. Perkembangan *smartphone* dengan beragam fungsinya, peningkatan kapasitas dan kecepatan memori, serta keterhubungan yang konstan ke internet, telah meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk menggunakan telepon, yang berarti penggunaannya hampir terjadi di mana-mana (Thomé, 2018).

Sehari tanpa terhubung dengan internet tidak bisa dibayangkan sebagian besar dari kita. Selain banyaknya aplikasi dan informasi yang berguna disediakan internet, hal ini juga mencakup risiko terlalu banyak, terlalu lama, dan terlalu sering *online*. Perkembangan pesat dengan perubahan pola paparan ini telah menimbulkan pertanyaan tentang potensi dampak kesehatan dari paparan tersebut.

Seiring dengan kemajuan teknologi, kita juga menyaksikan kasus-kasus baru terkait kesehatan mental bermunculan. Semakin banyak literatur penelitian yang mengambil perspektif psikologis atau perilaku yang meneliti potensi dampak kesehatan mental dari penggunaan ponsel (Thomé, 2018). Salah satunya adalah *nomophobia*, sebuah istilah yang diciptakan untuk menggambarkan ketakutan atau kecemasan karena tidak memiliki ponsel atau terputus dari komunikasi digital (León-Mejía et al., 2021). Memahami *nomophobia* penting karena memberikan kita wawasan tentang hubungan kompleks yang kita miliki dengan teknologi, khususnya *smartphone*.

Nomophobia atau *non-mobile-phone-phobia* adalah kegelisahan yang dialami individu ketika

merasa tidak mendapatkan sinyal, baterai habis, lupa membawa *smartphone*, tidak menerima panggilan, pesan teks, atau notifikasi email untuk periode waktu tertentu. Sedangkan menurut King dkk. (2014) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan atau fobia di era *modern*, yang menggambarkan rasa tidak nyaman atau rasa cemas yang timbul akibat tidak tersedianya *smartphone* atau perangkat komunikasi virtual lainnya. Yildirim (2014) memaparkan bahwa *nomophobia* memiliki dimensi yang terdiri dari tidak mampu berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak bisa mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Meskipun sudah banyak penelitian yang mengeksplorasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *nomophobia*, masih ada kebutuhan akan pemahaman yang lebih dalam tentang prediktor-prediktor potensial yang mendasarinya. Dalam konteks ini, konsep kelekatan (*attachment*) dan *alexithymia* muncul sebagai dua variabel psikologis yang mungkin berperan dalam mempengaruhi tingkat *nomophobia* seseorang.

Beberapa penelitian terhadap *nomophobia* memaparkan bahwa kelekatan memengaruhi *nomophobia*, seperti pada penelitian pada Gohar dan Munir (2022) menyatakan bahwa kelekatan aman, *fearful*, dan *preoccupied* memiliki asosiasi positif memprediksi *nomophobia*. Begitu juga dengan penelitian dari Canatar dan Bilge (2023) menyatakan bahwa gaya kelekatan memiliki korelasi terhadap *nomophobia*. Penelitian dari Liang (2024) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara gaya kelekatan cemas dan *alexithymia* dengan *nomophobia*, dimana gaya kelekatan cemas memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap *nomophobia*.

Kelekatan menurut Hazan dan Shaver (dalam Riza, 2021) adalah ikatan emosional yang terjalin antara individu dengan figur lekat yang terbentuk dari masa awal kehidupan serta berlanjut ke masa dewasa dalam rangka memenuhi rasa aman. Selanjutnya, Fraley, Waller, dan Brennan (dalam Riza, et al., 2021) selama masa hidupnya pengalaman seseorang dengan figur lekat dapat menggambarkan dari *attachment* yang telah dikonseptualisasikan berdasarkan pada dua dimensi ortogonal yakni kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) dan kelekatan cemas (*anxious attachment*).

Selain kelekatan, *nomophobia* juga dapat dipengaruhi oleh *alexithymia*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Yavuz et al. (2019), yang menyatakan bahwa karakteristik *alexithymia* memiliki korelasi dengan *nomophobia*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sallam et al. (2024) yang menghasilkan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi positif terhadap *nomophobia*. Serupa juga dengan penelitian dari Gao et al. (2018) terhadap 1.105 mahasiswa menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan prediktor terhadap kecanduan terhadap ponsel.

Menurut Thompson (dalam Lestari dkk., 2020) *alexithymia* merupakan ketidakmampuan untuk membedakan dan menjelaskan emosi diri sendiri dan orang lain. Terdapat tiga dimensi dari *alexithymia*, yaitu kesulitan dalam memahami perasaan (*difficulty identity feelings*), pola pikir yang eksternal (*think external*), dan kesulitan menyadari perasaan (*difficulty defining feelings*).

Dari pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelekatan dan *alexithymia* dapat memiliki peranan dalam menentukan *nomophobia*. Berdasarkan penelitian terdahulu belum ada penelitian yang menyelidiki secara bersama-sama kelekatan dan *alexithymia* sebagai prediktor *nomophobia*. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengajukan tiga hipotesis, yaitu:

Ha₁: kelekatan menjadi prediktor terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang.

Ha₂: *alexithymia* menjadi prediktor terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang.

Ha₃: kelekatan dan *alexithymia* secara bersama-sama menjadi prediktor terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang.

LANDASAN TEORI

1. NOMOPHOBIA

Nomophobia atau yang biasa disingkat dari “*no-mobile-phone-phobia*”, sebuah akronim yang pertama kali diciptakan oleh penelitian yang dilakukan Kantor Pos Inggris pada tahun 2008. Studi ini menemukan bahwa dari sampel sekitar 2000 orang dewasa yang memiliki ponsel, lebih dari 50 persen mengalami gejala kecemasan ketika tidak dapat mengakses ponsel mereka (Jahrami et al., 2023). *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, rasa gugup, atau penderitaan yang disebabkan oleh tidak adanya hubungan atau kontak dengan ponsel (Sharma et al., 2019). Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* atau *non-mobile-phone-phobia* adalah kegelisahan yang dialami individu ketika merasa tidak mendapatkan sinyal, baterai habis, lupa membawa smartphone, tidak menerima panggilan, pesan teks, atau notifikasi email untuk periode waktu tertentu. Menurut Yildirim (2014), dimensi *nomophobia* meliputi ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

2. KELEKATAN

Istilah Kelekatan (*attachment*) untuk pertama kalinya dikemukakan oleh seorang psikolog dari Inggris pada tahun 1958 bernama John Bowlby. Menurutnya kelekatan adalah ikatan emosional yang dibentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu (Efendy, 2012). Menginjak dewasa, figur *attachment* memiliki variasi yang lebih luas. Ikatan tersebut dapat dilihat melalui hubungan antar saudara, persahabatan, pasangan romantis, dan bahkan benda yang memiliki makna pribadi (Mikulincer & Shaver dalam Samosir, 2022). Menurut Collins dan Read (dalam Fernández & Dufey, 2015), sistem kelekatan adalah representasi kognitif bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain di sepanjang hidup, serta bagaimana orang lain merespons terhadap interaksi sosial dan hubungan dekat dengan individual tersebut (model kerja diri dan orang lain). Collins dan Read (dalam Teixeira et al., 2019) menyatakan bahwa gaya kelekatan dibagi menjadi tiga klaster yang dapat lebih sensitif dan mengurangi kemungkinan *false positive*. Gaya kelekatan tersebut adalah kelekatan aman (*secure*), adalah individu yang memiliki *closeness* yang tinggi, rendah *anxiety*, dan rendah *dependence*; kelekatan *anxious*, adalah individu yang rendah *closeness*, tinggi *anxiety*, dan tinggi *dependence*; serta kelekatan menghindar (*avoidance*), adalah individu dengan rendah *closeness*, rendah *dependence*, dan tinggi *anxiety*.

3. ALEXITHYMIA

Konstruksi *alexithymia* dikembangkan pada tahun 1973 oleh Sifneos (dalam Lestari dkk., 2020) dimana *alexithymia* berasal dari bahasa Yunani yang berarti ‘tidak ada kata untuk emosi’. Karakteristik kepribadian yang dikenal sebagai *alexithymia* adalah ketidakmampuan individu untuk mengenali atau menggambarkan emosi mereka, tanda-tanda utama *alexithymia* adalah ketidaksadaran emosional, kurangnya ketertarikan sosial, dan hubungan interpersonal yang buruk, individu yang menderita *alexithymia* mengalami kesulitan untuk mengenali dan memahami emosi orang lain. Adapun tiga dimensi yang ditemukan oleh Analisis TAS-20 (Toronto *Alexithymia* Scale), diantaranya: kesulitan dalam mengidentifikasi perasaan (*difficulty identifying feelings*), yaitu ketidakmampuan untuk mengidentifikasi dan membedakan perasaan dari sensasi tubuh; kesulitan mendeskripsikan perasaan (*difficulty describing feelings*), yaitu ketidakmampuan untuk mengkomunikasikan dan menyampaikan perasaan; dan pemikiran yang berorientasi eksternal (*think external*) gaya kognitif operatif yang berorientasi eksternal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Pemilihan subjek menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-September 2024, tempat penelitian dilakukan di Kabupaten Karawang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 150 dewasa awal berusia 20–40 tahun yang menggunakan *smartphone* di Karawang. Masa dewasa awal adalah periode perkembangan 20 sampai 40 tahun (Papalia, 2021).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Nomophobia Quisioner Scale* (NMP-Q) dari Yildirim (2014). Contoh item skala *nomophobia* adalah, “Jika saya tidak membawa ponsel pintar, saya akan merasa gelisah karena saya tidak dapat mengetahui jika seseorang berusaha menghubungi saya” dan “Apabila tidak membawa ponsel pintar, saya akan merasa aneh karena tidak tahu apa yang harus dilakukan.”

Skala kelekatan dengan menggunakan *Revised Adult Attachment Scale* dari teori Collins (dalam Ahmad & Hassan, 2014). Contoh item skala kelekatan adalah, “Saya merasa cukup mudah untuk dekat dengan orang lain” dan “Saya merasa sulit untuk membiarkan diri saya bergantung pada orang lain.”.

Skala *alexithymia* menggunakan skala *Toronto Alexithymia Scale 20* (TAS-20) yang dikembangkan oleh Sifeneos, kemudian diterjemahkan dan dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Geni (2020). Contoh item skala TAS-20 adalah, “Saya sering bingung dengan emosi apa yang sedang saya rasakan” dan “Saya kesulitan menemukan kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya.”. Analisis data menggunakan uji normalitas data, uji linearitas, uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda (uji T dan uji F), dan uji koefisien determinasi.

HASIL PENELITIAN

Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolomogorov-Smirnov dengan bantuan *software* SPSS versi 27 for windows. Berikut hasil uji normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
		Unstandardized Residual	
N			150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		23.81924263
Most Extreme Differences	Absolute		.069
	Positive		.067
	Negative		-.069
Test Statistic			.069
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.081
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.084
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.077
		Upper Bound	.091

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 926214481.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada **Tabel 1** menunjukkan taraf signifikansi *asympt* bernilai $0.81 > 0.05$ maka data terdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>NOMOPHOBIA</i> *	Between Groups	(Combined)	93011.742	41	2268.579	5.149	.000
		Linearity	18019.453	1	18019.453	40.899	.000
<i>ALEXITHYMIA</i>	Within Groups	Deviation from Linearity	74992.289	40	1874.807	4.255	.000
		Total	47583.618	108	440.589		
			140595.360	149			

Berdasarkan hasil pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel kelekatan dan *alexithymia* memiliki nilai *linearity* $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan adanya hubungan linier antara variabel dependen (*nomophobia*) dan variabel independen (kelekatan dan *alexithymia*).

Kemudian untuk menjawab hipotesis penelitian maka dilakukan uji regresi berganda ganda karena ingin memprediksikan bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini karena terdapat 2 variabel independen, maka dilakukan uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Uji parsial (uji T) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan, Uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Variabel independen (X) dikatakan terdapat pengaruh terhadap variabel dependen (Y) jika tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil pengujian dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji Parsial (Uji T)

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error				
1	(Constant)	55.515	15.887		3.494	.001
	KELEKATAN	1.677	.253	.436	6.631	.000
	ALEXITHYMIA	-1.055	.122	-.568	-8.640	.000

a. Dependent Variable: *NOMOPHOBIA*

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) pada tabel 4.10 nilai signifikansi dari X_1 sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa kelekatan merupakan prediktor *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang.

Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Gohar dan Munir (2022) yang menyatakan bahwa kelekatan memiliki asosiasi positif memprediksi *nomophobia*. Begitu juga dengan penelitian dari Canatar dan Bilge (2023) menyatakan bahwa gaya kelekatan memiliki korelasi terhadap *nomophobia*. Penelitian dari Liang (2024) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara gaya kelekatan cemas dan *alexithymia* dengan *nomophobia*, dimana gaya kelekatan cemas memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap *nomophobia*.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji parsial (Uji T) X_2 sebesar $0.000 < 0.005$, maka H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *alexithymia* merupakan prediktor *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Yavuz et al. (2019), yang menyatakan bahwa karakteristik *alexithymia* memiliki korelasi dengan *nomophobia*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sallam et al. (2024) yang menyatakan bahwa *alexithymia* memiliki korelasi positif terhadap *nomophobia*. Serupa juga dengan penelitian dari Gao et al. (2018) terhadap 1.105 mahasiswa menyatakan bahwa *alexithymia* merupakan prediktor terhadap kecanduan terhadap ponsel.

Tabel 4. Uji Simultan (Uji F)

Model	ANOVA ^a					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	56059.268	2	28029.634	48.741	.000 ^b
	Residual	84536.092	147	575.075		
	Total	140595.360	149			

a. Dependent Variable: *NOMOPHOBIA*

b. Predictors: (Constant), *ALEXITHYMIA*2, KELEKATAN

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 4.11 karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat kelekatan dan *alexithymia* secara bersama-sama menjadi prediktor *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang. Temuan ini dapat

mengisi kesenjangan yang ada dari penelitian-penelitian sebelumnya yang belum menyelidiki kelekatan dan *alexithymia* secara simultan menjadi prediktor terhadap *nomophobia*.

Sebagai analisa tambahan, peneliti melakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel bebas dapat menjelaskan variabel terikat.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.631 ^a	.399	.391	23.98073

a. Predictors: (Constant), *ALEXITHYMIA2*, KELEKATAN

b. Dependent Variable: *NOMOPHOBIA*

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.12 menunjukkan nilai 0.502 pada kolom *R Square*, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh kelekatan dan *alexithymia* secara bersama-sama sebesar 40% terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang, sisanya sebesar 51% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Peneliti juga menghitung sumbangan efektif masing-masing variabel independen (kelekatan dan *alexithymia*) terhadap variabel dependen (*nomophobia*), dan didapatkan hasil berikut ini. Sumbangan efektif didapatkan dari nilai *standardized coefficient* (beta) x koefisien korelasi x 100. Berikut tabel hasil perhitungan koefisien korelasi.

Tabel 6. Sumbangan Efektif Variabel Independen terhadap Variabel Dependen

Variabel	Standardized Coefficient (Beta)	Koefisien Korelasi	Sumbangan Efektif (%)	R Square (%)
Kelekatan	0,436	0,306	13	40%
Alexythymia	-0,568	-0,468	27	

Berdasarkan tabel 4.13 di atas diketahui bahwa kelekatan mempengaruhi *nomophobia* sebesar 13%, sedangkan *alexithymia* mempengaruhi *nomophobia* sebesar 27%.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah kelekatan dan *alexithymia* secara parsial maupun simultan secara signifikan menjadi prediktor *nomophobia* pada dewasa awal di Karawang. Temuan dalam penelitian ini dapat mengisi kesenjangan dari penelitian sebelumnya yang belum pernah meneliti kelekatan dan *alexithymia* secara simultan menjadi prediktor *nomophobia*.

Mengingat kelekatan memberikan pengaruh sebesar 13% terhadap *nomophobia*, individu diharapkan dapat memperbaiki hubungan interpersonal, baik dengan keluarga maupun teman, yang dapat mendukung stabilitas emosional mereka. Mengembangkan hubungan yang sehat dan aman dapat membantu mengurangi ketergantungan berlebih pada ponsel untuk memenuhi kebutuhan emosional. Selanjutnya dengan pengaruh *alexithymia* sebesar 27% terhadap *nomophobia*, disarankan agar individu belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi dengan lebih baik. *Alexithymia* dapat membuat seseorang bergantung pada teknologi untuk melarikan diri dari kesulitan emosional. Oleh karena itu, keterampilan pengelolaan emosi perlu ditingkatkan.

Kelekatan dan *alexithymia* menjelaskan 40% variabilitas pada *nomophobia*, disarankan untuk penelitian selanjutnya mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap *nomophobia* seperti *self-esteem*, kepribadian, bagaimana pengaruh media dan teknologi tertentu dapat memengaruhi *nomophobia*. Lalu peneliti dapat juga melakukan uji beda terhadap perempuan dan laki-laki dengan *nomophobia*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Hassan, S. A. (2014). Reliability analysis of the Revised Adult Attachment Scale (RAAS) instrument in the Malaysian context. *Social Sciences*, 77, 29098-29100.
- Canatar, F., & Bilge, Y. (2023). Attachment styles, sense of identity and interpersonal problems as predictors of smartphone addiction and nomophobia. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*.

- Fernández, A. M., & Dufey, M. (2015). Adaptation of Collins' revised adult attachment dimensional scale to the Chilean context. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28, 242-252.
- Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of affective disorders*, 225, 761-766.
- Gohar, A., & Munir, M. (2022). Attachment styles and nomophobia in young adults: the mediating role of mindful awareness. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37(4).
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419-427.
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). The prevalence of mild, moderate, and severe nomophobia symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Behavioral Sciences*, 1–29.
- King, A. L. S., 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.
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>.
- Lestari, M. Y., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan alexithymia dengan kecanduan media sosial pada remaja di Jakarta Selatan. *Scripta Score*, 1(2).
- Liang, Y. (2024). Attachment anxiety and nomophobia: A moderated parallel mediation model. *Psychological Reports*, 00332941241226907.
- Papalia D. E. & Martorell G. (2021). Experience human development (Fourteenth). McGraw-Hill Education.
- Riza, W. L., Rahman, P. R. U., & Fajri, D. T. (2021). Attachment dan self-disclosure sebagai prediktor dari kepuasan pernikahan pada pasangan yang menikah secara ta'aruf. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 20-33.
- Sallam, A. M., Sayyari, N. A., Bedewy, D., Alomosh, A. F., & Bayoumy, M. S. (2024). Alexithymia in the relationship between nomophobia and social phobia among learning difficulties students. *kurdish studies*, 12(2), 3825-3840.
- Sharma, M., Amandeep, Mathur, D. M., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 195–201. <https://doi.org/10.4103/ipj.ipj>.
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self Disclosure dan Trust Pada Pasangan
- Teixeira, R. C. R., Ferreira, J. H. B. P., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2019). Collins and Read revised adult attachment scale (RAAS) validity evidences. *Psico*, 50(2), e29567-e29567.
- Thomé, S. (2018). Mobile phone use and mental health. A review of the research that takes a psychological perspective on exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122692>.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.