

Pengaruh *Leisure Boredom* dan Tekanan Sosial terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa

Erta Indah Setyarini¹, Risha Pramudia Trisnani², Asroful Kadafi³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Madiun, Madiun

¹email: ertaindah19@gmail.com

Kata Kunci / Keywords:

leisure boredom,
tekanan sosial,
nomophobia,
mahasiswa, regresi
linear berganda

Abstrak / Abstract:

Ketergantungan mahasiswa terhadap smartphone memunculkan kecenderungan *nomophobia*, yaitu kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses ponselnya (Yildirim & Correia, 2015). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 200 mahasiswa, sedangkan sampel sebanyak 133 responden ditentukan melalui rumus Slovin dengan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert empat poin, kemudian dianalisis melalui regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 26. Hasil analisis membuktikan *leisure boredom* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Tekanan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Kedua variabel secara simultan memengaruhi *nomophobia* secara signifikan dengan kontribusi yang tergolong tinggi. Nilai koefisien beta membuktikan tekanan sosial menjadi faktor paling dominan dibanding *leisure boredom* dalam memengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa.

leisure boredom,
social pressure,
nomophobia,
university students,
multiple linear
regression

Excessive smartphone dependency among university students gives rise to nomophobia, a condition of anxiety that arises when individuals cannot access their phones (Yildirim & Correia, 2015). This study aims to determine the influence of leisure boredom and social pressure on nomophobia among students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun. The study applies a quantitative approach with an ex post facto design. The population consists of 200 students, while a sample of 133 respondents was determined using the Slovin formula through a stratified random sampling technique. Data were collected through a four-point Likert scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression with SPSS 26. The results confirm that leisure boredom has a positive and significant effect on nomophobia. Social pressure also has a positive and significant effect on nomophobia. Both variables simultaneously affect nomophobia significantly, with a high contribution to the variance. The beta coefficient confirms social pressure as the most dominant factor compared to leisure boredom in influencing nomophobia among students.

PENDAHULUAN

Era digital mendorong mahasiswa menggunakan smartphone secara intensif dalam aktivitas akademik, komunikasi, dan hiburan sehari-hari. Penggunaan yang terus-menerus tersebut memunculkan kecenderungan *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya (Yildirim & Correia, 2015). Sejumlah penelitian pada perguruan tinggi di Indonesia membuktikan fenomena *nomophobia* banyak ditemukan pada mahasiswa dari berbagai program studi (Azizah & Ihsan, 2025; Lamwa dkk., 2025).

Ketergantungan pada ponsel tidak muncul begitu saja pada seluruh mahasiswa yang aktif menggunakan smartphone. Sebagian mahasiswa mampu mengontrol penggunaan ponselnya secara wajar. Sebagian mahasiswa yang lain justru mengalami kecemasan berat ketika ponsel tidak berada di dekatnya. Kondisi tersebut membuktikan adanya penyebab lain, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sosialnya, yang turut memengaruhi kemunculan *nomophobia*.

Salah satu faktor internal yang diduga berperan adalah *leisure boredom*, yaitu kondisi kebosanan yang dirasakan individu ketika waktu luang tidak diisi dengan aktivitas yang bermakna. Mahasiswa dengan tingkat *leisure boredom* tinggi cenderung menggunakan smartphone sebagai pelarian dari kebosanan, sehingga penggunaan ponsel meningkat dan berujung pada ketergantungan (Alivan dkk., 2024). Penggunaan ponsel sebagai mekanisme mengatasi kebosanan memperbesar risiko kecanduan terhadap perangkat digital (Elhai dkk., 2020).

Tekanan sosial dari lingkungan pertemanan turut mendorong mahasiswa untuk tetap terhubung melalui ponsel. Individu cenderung menyesuaikan perilaku dengan norma kelompok agar diterima secara sosial (Cialdini, 2021). Kebiasaan selalu merespons pesan dan mengikuti perkembangan informasi di media sosial memperkuat kebutuhan mahasiswa untuk terus terhubung (Smith & Mackie, 2020).

Penelitian Teng dkk. (2019) pada mahasiswa perguruan tinggi membuktikan *leisure boredom* dan tekanan sosial berhubungan dengan tingkat ketergantungan ponsel secara bersama-sama, tetapi penelitian tersebut belum menempatkan *nomophobia* sebagai variabel terikat secara langsung. Celah tersebut menjadi dasar penelitian ini untuk menguji pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Prodi BK Universitas PGRI Madiun.

Studi ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia*, pengaruh tekanan sosial terhadap *nomophobia*, serta adakah pengaruh kedua variabel secara simultan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan pengelolaan waktu luang dan tekanan sosial mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini bersifat kuantitatif dengan tipe *ex post facto*. Melalui desain ini, hubungan sebab-akibat yang ditelaah bukan hasil rekayasa atau perlakuan peneliti, melainkan kondisi yang memang sudah ada dan dialami responden sebelumnya (Sappaile, 2010). Tiga variabel menjadi fokus kajian: *leisure boredom* (X1) dan tekanan sosial (X2) berperan sebagai variabel bebas, sementara *nomophobia* (Y) berperan sebagai variabel terikat.

Sasaran penelitian adalah mahasiswa aktif Prodi BK Universitas PGRI Madiun dari empat angkatan (semester 2, 4, 6, dan 8) dengan total populasi 200 orang. Dari populasi tersebut, ditarik sampel sejumlah 133 responden melalui perhitungan rumus Slovin pada taraf

kesalahan 5%. Agar representasi tiap angkatan semester tetap seimbang, penarikan sampel dilakukan secara stratified random sampling (Sugiyono, 2025).

Data penelitian dijamin lewat angket berskala Likert empat poin, mencakup pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, hingga sangat tidak setuju. Kelayakan instrumen diuji dari dua sisi: validitasnya lewat korelasi Pearson Product Moment, dan reliabilitasnya lewat koefisien Cronbach's Alpha (Ghozali, 2016). Dari 67 responden yang menjadi subjek uji coba, ketiga instrumen dinyatakan reliabel, tercermin dari nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh: 0,960 pada *leisure boredom*, 0,721 pada tekanan sosial, dan 0,742 pada *nomophobia*.

Data yang terkumpul diolah lewat beberapa tahap analisis. Diawali dengan statistik deskriptif, dilanjutkan uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas), lalu diakhiri dengan regresi linear berganda. Hipotesis penelitian diuji lewat tiga pendekatan: uji F untuk melihat dampak simultan kedua variabel bebas, uji t untuk menelusuri dampak masing-masing variabel secara terpisah, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur porsi kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengolahan seluruh data ini memanfaatkan program SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan terhadap 133 responden untuk menggambarkan sebaran skor pada masing-masing variabel penelitian. Hasil pengolahan data dengan SPSS 26 disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	<i>Leisure boredom</i> (X1)	Tekanan Sosial (X2)	<i>Nomophobia</i> (Y)
N	133	133	133
Mean	45,98	61,25	65,80
Median	46,00	61,00	66,00
Modus	46	60	70
Std. Deviation	3,710	7,21	8,02
Minimum	29	33	41
Maksimum	68	78	85

Variabel *leisure boredom* terbagi ke dalam tiga kategori. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu 78 responden atau 58,6 persen. Pada kategori tinggi, tersadapat 33 orang atau 24,9 persen responden, sedangkan pada kategori rendah, ada 22 orang atau 16,5 persen. Temuan ini menggambarkan tingkat kebosanan waktu luang mahasiswa yang cukup moderat, meskipun sebagian mahasiswa masih rentan mengalami kebosanan pada kondisi tertentu.

Variabel tekanan sosial dan *nomophobia* terbagi ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Skor tekanan sosial didominasi oleh kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan peran besar lingkungan pertemanan dalam memengaruhi perilaku mahasiswa. Skor *nomophobia* juga didominasi oleh kategori sedang sebanyak 52 responden (39,1 persen) dan kategori tinggi sebanyak 40 responden (30,1 persen), sedangkan kategori rendah, sangat rendah, dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 18 responden (13,5 persen), 6 responden (4,5 persen), dan 17 responden (12,8 persen).

Sebaran skor tiap kategori pada ketiga variabel penelitian secara rinci disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Leisure boredom (X1)</i>	Rendah	22	16,5
	Sedang	78	58,6
	Tinggi	33	24,9
<i>Tekanan Sosial (X2)</i>	Sangat Rendah	8	6,0
	Rendah	20	15,0
	Sedang	45	33,8
	Tinggi	40	30,1
	Sangat Tinggi	20	15,0
<i>Nomophobia (Y)</i>	Sangat Rendah	6	4,5
	Rendah	18	13,5
	Sedang	52	39,1
	Tinggi	40	30,1
	Sangat Tinggi	17	12,8

Berdasarkan Tabel 2, sebaran tekanan sosial menunjukkan kategori sedang menempati proporsi tertinggi, yaitu 45 responden (33,8 persen), diikuti kategori tinggi sebanyak 40 responden (30,1 persen). Kategori rendah dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 20 responden (15,0 persen), sedangkan kategori sangat rendah hanya berjumlah 8 responden (6,0 persen). Sebaran tersebut menegaskan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan tekanan sosial pada taraf sedang hingga tinggi, sehingga tuntutan dari lingkungan pertemanan turut berperan besar dalam mendorong intensitas penggunaan ponsel. Pola serupa juga tampak pada variabel *nomophobia*, dengan kategori sedang dan tinggi bersama-sama mencakup lebih dari separuh responden. Kondisi ini memperkuat gambaran bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap ponsel sudah berada pada taraf yang perlu mendapat perhatian, baik dari sisi pengelolaan waktu luang maupun kemampuan menghadapi tekanan sosial.

Sebelum melangkah ke tahap regresi linear berganda, model penelitian ini diuji kelayakannya terlebih dahulu dengan serangkaian uji asumsi klasik. Kenormalan sebaran data diperiksa lewat uji *Kolmogorov-Smirnov* terhadap nilai residual regresi, dan hasilnya menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200, sehingga data penelitian dapat disimpulkan berdistribusi normal. Selanjutnya, gejala multikolinearitas antarvariabel bebas diperiksa dan diperoleh nilai Tolerance yang melampaui ambang 0,10 serta nilai VIF di bawah 10 pada kedua variabel bebas, yang mengindikasikan bahwa model regresi tidak mengalami masalah multikolinearitas. Adapun kestabilan varians residual diperiksa melalui uji heteroskedastisitas dengan mencermati pola sebaran pada grafik scatterplot, di mana titik-titik residual tersebar secara tidak beraturan dan tidak terbentuk suatu pola, sehingga dapat dinyatakan bahwa model regresi terbebas dari gejala heteroskedastisitas.

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial terhadap *nomophobia*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	17,338	-	6,292	0,000
<i>Leisure boredom (X1)</i>	0,026	0,057	7,197	0,002
Tekanan Sosial (X2)	0,229	0,416	8,450	0,001

Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 17,338 + 0,026X_1 + 0,229X_2$. Nilai konstanta sebesar 17,338 menggambarkan tingkat *nomophobia* dasar mahasiswa apabila *leisure boredom* dan tekanan sosial bernilai nol. Variabel *leisure boredom* memperoleh nilai signifikansi 0,002, sehingga *leisure boredom* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Variabel tekanan sosial memperoleh nilai signifikansi 0,001, sehingga tekanan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Nilai koefisien beta membuktikan tekanan sosial (0,416) memberikan pengaruh yang lebih besar dibanding *leisure boredom* (0,057) terhadap *nomophobia*.

Hasil pengujian secara simultan (uji F) menghasilkan nilai F sebesar 16,892 dengan signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa *leisure boredom* dan tekanan sosial bersama-sama memberi pengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,86 dapat diartikan bahwa kedua variabel bebas tersebut bisa menjelaskan variasi *nomophobia* sebesar 86,0%, sementara sisanya sebesar 14,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model studi ini.

Pembahasan

Leisure boredom berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Universitas PGRI Madiun. Mahasiswa yang merasa tidak memiliki aktivitas menarik pada waktu luangnya cenderung mengisi waktu dengan mengakses smartphone secara terus-menerus, sehingga muncul ketergantungan yang memicu kecemasan ketika ponsel tidak dapat diakses. Temuan ini sejalan dengan penelitian Alivan dkk. (2024) yang membuktikan *leisure boredom* berhubungan positif dengan kecenderungan kecanduan smartphone pada mahasiswa.

Tekanan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Tuntutan untuk selalu merespons pesan, mengikuti perkembangan informasi, dan menjaga eksistensi di media sosial mendorong mahasiswa untuk terus membawa dan memeriksa ponsel. Hasil ini didukung oleh penelitian Fajri dan Karyani (2021) yang membuktikan intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian Karlina dan Gautama (2021) turut memperkuat temuan tersebut dengan membuktikan smartphone telah menjadi bagian penting dari kebutuhan komunikasi dan interaksi sosial mahasiswa.

Nilai koefisien beta membuktikan tekanan sosial memberikan pengaruh yang lebih dominan dibanding *leisure boredom* terhadap *nomophobia*. Kondisi ini mengindikasikan faktor eksternal memiliki peran lebih besar dibanding faktor internal dalam membentuk kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dewi dan Putri (2023) menegaskan penggunaan media sosial dan kebutuhan komunikasi merupakan faktor yang paling sering memengaruhi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa Indonesia, sedangkan Pristanti (2021) membuktikan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *nomophobia* sedang hingga tinggi.

Secara keseluruhan, *nomophobia* pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. *Leisure boredom* mendorong mahasiswa menggunakan smartphone sebagai pelarian dari kebosanan, sedangkan tekanan sosial mendorong mahasiswa untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya. Upaya menurunkan *nomophobia* pada mahasiswa perlu diarahkan pada dua sisi sekaligus, yaitu pengelolaan waktu luang secara produktif dan penguatan kemampuan menghadapi tekanan sosial melalui layanan bimbingan dan konseling.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi bagian pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam merancang program yang membantu mahasiswa mengelola waktu luang secara produktif serta menguatkan keterampilan asertif dalam menghadapi tekanan dari lingkungan pertemanan, sehingga ketergantungan terhadap *smartphone* dapat ditekan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, *leisure boredom* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Prodi BK Universitas PGRI Madiun. Tekanan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. *Leisure boredom* dan tekanan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia* dengan kontribusi sebesar 86,0 persen. Tekanan sosial merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi *nomophobia*, sehingga faktor lingkungan sosial memiliki peran lebih besar dibanding kebosanan waktu luang dalam membentuk kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Upaya pencegahan *nomophobia* perlu diarahkan pada pengelolaan waktu luang secara produktif sekaligus penguatan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivan, A. N., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2024). *Leisure boredom* dengan kecenderungan kecanduan smartphone pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Azizah, N., & Ihsan, M. (2025). *Nomophobia* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.D), 284–290.
- Cholifah, U., Christiana, R., & Kadafi, A. (2026). The effectiveness of self-management technique group counseling in reducing truancy among high school students. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(2)
- Cialdini, R. B. (2021). *Influence: Science and practice* (8th ed.). Pearson.
- Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi literatur: *Nomophobia* pada mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4).
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. A. (2020). Problematic smartphone use: A conceptual overview and current trends. *Current Psychiatry Reports*, 22(11), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01186-3>
- Fajri, F. V., & Karyani, U. (2021). *Nomophobia* pada mahasiswa: Menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 47–58.
- Fasya, A. A. M., Mahmudi, I., & Kadafi, A. (2024). Peningkatan komunikasi interpersonal melalui konseling personal centered teknik reflection of thoughts and feelings. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling*, 3(1), 73–78. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.12416>
- Gertrudis, Y. P., Perang, B., & Maris, S. S. (2022). Hubungan self-control dengan *nomophobia* pada mahasiswa program sarjana keperawatan di Kota Makassar. *Jurnal Sehat Mas*, 1(4), 468–477. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hariato, R., & Kadafi, A. (2025). Peningkatan kepercayaan diri siswa melalui metode permainan simulasi berbantuan media “Tali Plurut”. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i2.1040>
- Kadafi, A., & Salfira, M. D. (2025). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan etika berkomunikasi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 39–48. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.777>
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2025). Teenagers’ understanding level about stunting in terms of gender. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(3), 597–602. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i3.5771>
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2026). Preventing stunting in adolescents through religious-based peer guidance. *G-Couns: Jurnal*

- Bimbingan dan Konseling, 10(3), 2797–2805. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8008>
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). *Nomophobia* di kalangan mahasiswa (studi fenomenologi pengguna smartphone di kalangan anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15–27.
- Lamwa, V. F., Isyanawulan, G., & Tahira, N. (2025). Perilaku *nomophobia* pada mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 151–159.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., Fakhriyani, D. V., Hariyani, I. T., & Kholidah, M. (2023). Cyber counseling berbasis nilai agama sebagai upaya mengembangkan kesehatan mental remaja di era VUCA. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 41–51. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9760>
- Pristanti, N. A. (2021). *Nomophobia* mahasiswa: Analisis deskriptif dengan JASP. *Psychocentrum Review*, 3(2), 187–197.
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep penelitian ex-post facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1–16.
- Sawaludin, N., Kadafi, A., & Christiana, R. (2026). The effectiveness of behavioral contract group counseling in improving the discipline of 11th-grade students at Pilangkenceng State High School, Madiun Regency. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.32806/jkpi.v7i2.1816>
- Smith, E. R., & Mackie, D. M. (2020). *Social psychology* (5th ed.). Psychology Press.
- Sugiyono. (2025). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Revisi). Alfabeta.
- Teng, C.-I., Lin, Y.-T., & Wu, C.-H. (2019). *Leisure boredom*, social pressure, and mobile phone dependency among university students. *Computers in Human Behavior*, 95, 150–158. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.005>
- Wardani, R. P., Trisnani, R. P., & Kadafi, A. (2024). Pengaruh empati dan pola asuh neglectful terhadap perilaku cyberbullying. *Seminar Nasional Sosial, Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 3(3), 516–522
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>