



NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA

Fitra Yeni, S.Kp., MA | Ns. Wellyatara safitri, S.Kep

NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan interaksi sosial, yaitu ketakutan evaluasi negatif dari orang lain, intoleransi terhadap ketidakpastian. Kemudian, ditemukan juga beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan interaksi sosial seperti penekanan ekspresif, perenungan, sensitivitas kecemasan, penghindaran pengalaman, serta *nomophobia*. Dari banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah tingginya peningkatan *nomophobia* dari tahun ke tahun yang diduga penyebab perkembangan kecemasan interaksi sosial. *Nomophobia* merupakan sebuah ketakutan yang berlebihan akan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh hilangnya kontak dengan *smartphone* atau komputer. Dalam *nomophobia*, ada kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh ketakutan yang tidak masuk akal. Beberapa penderita *nomophobia* menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dengan orang lain secara rasional, dimana bentuk komunikasi ini sebagai sarana untuk menghindari interaksi sosial langsung yang kemungkinan besar membuat mereka merasa sangat cemas. Kecemasan interaksi sosial dapat meningkat dengan munculnya tren *nomophobia* yang menjadikan kebiasaan dalam melindungi diri dari interaksi sosial dengan menggunakan *smartphone*.



eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-857-2



9 786231 516572

NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA

Fitra Yeni, S.Kp., MA
Ns. Wellyatara Safitri, S.Kep



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI
SOSIAL PADA REMAJA**

Penulis : Fitra Yeni, S.Kp., MA
Ns. Wellyatara Safitri, S.Kep

Penyunting : Ari Sulistyawati

Desain Sampul: Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Meilita Anggie Nurlatifah

ISBN : 978-623-151-657-2

Diterbitkan oleh : EUREKA MEDIA AKSARA, OKTOBER 2023
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama: 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin
tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Allah Ta'ala, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga buku ini dapat terwujud. Buku ini berjudul "***Nomophobia Dan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja***"

Penulis berterima kasih atas segala dukungan baik materil dan moril yang telah diberikan dalam proses penyusunan buku ini. Penulis berharap agar buku ini dapat dimanfaatkan dan menjadi salah satu referensi . Penulis menyadari bahwa dalam penulisan buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapakan kritik, saran dan masukan demi lebih sempurnanya buku ini. Untuk terus berperan aktif dalam memberikan dukungan dan pemberdayaan kepada Remaja.

Padang, September 2023

Fitra Yeni

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
BAB 2 PERKEMBANGAN USIA REMAJA	7
A. Pengertian Remaja.....	7
B. Teori Pertumbuhan dan Perkembangan	12
C. Perubahan Secara Fisik	16
D. Perubahan Kognitif	17
E. Perubahan Psikososial	18
BAB 3 INTERAKSI SOSIAL DAN NOMOPHOBIA.....	21
A. Pengertian Kecemasan Interaksi Sosial	22
B. <i>Konsep</i> Nomophobia.....	32
C. Kuesioner <i>Nomophobia</i> (NMP-Q).....	40
BAB 4 NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA	46
A. Gambaran Nomophobia	46
B. Gambaran Kecemasan Interaksi Sosial.....	49
C. Hubungan <i>Nomophobia</i> dengan Kecemasan Interaksi Sosial.....	50
BAB 5 AGREGAT DAN PENGATURAN DI KOMUNITAS UNTUK KESEHATAN REMAJA ..	54
BAB 6 PENUTUP	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
TENTANG PENULIS	76

BAB

1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

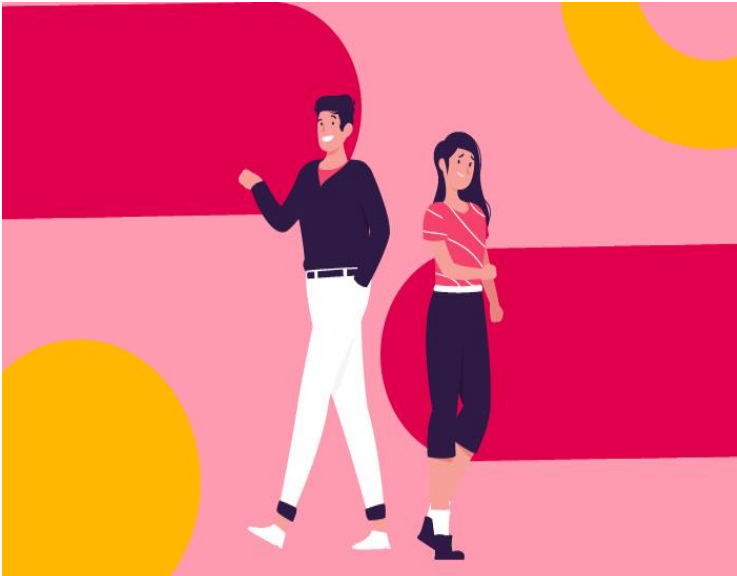
Kecemasan interaksi sosial merupakan bagian dari kecemasan sosial yaitu tindakan menarik diri atau menghindari pertemuan sosial dan umumnya menghindari risiko (Rahm-Knigge, R. L *et.al.*, 2018). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kecemasan interaksi sosial adalah kecemasan yang timbul pada saat bertemu atau berbicara dengan orang lain (Kim, H. S., 2020). Kecemasan interaksi sosial didefinisikan sebagai rangkaian keparahan yang luas, mulai dari tingkat ketakutan dan penghindaran subklinis (dialami oleh kebanyakan orang) hingga ketakutan yang intens dan melemahkan atau penghindaran total dari semua situasi sosial/kinerja (Crome & Baillie, 2014; Iza *et.al.*, 2014; Kollman, Brown, Liverant, & Hofmann, 2006 dalam Sunderland *et.al.*, 2020).

Kecemasan interaksi sosial yang dialami dapat terjadi secara umum (Lyvers *et.al.*, 2018), baik itu kepada lawan jenis, orang asing, atau teman (Wahyuni, 2018). Menurut Sunderland *et.al.*, (2020) kecemasan

BAB

2

PERKEMBANGAN USIA REMAJA



A. Pengertian Remaja

Pubertas merupakan periode saat individu menjadi mampu memproduksi secara seksual. Masa remaja adalah periode perkembangan antara pubertas dan maturitas. Lonjakan pertumbuhan yang cepat menandai masa remaja. Kendati terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, kebutuhan emosi mendominasi selama periode ini, remaja menghabiskan banyak waktu mereka untuk mencari jati diri mereka. Remaja harus

BAB 3 | INTERAKSI SOSIAL DAN NOMOPHOBIA



BAB 4

NOMOPHOBIA DAN KECEMASAN INTERAKSI SOSIAL PADA REMAJA



A. Gambaran Nomophobia

Menurut penelitian Enyoi Secur (2012 dalam Pasongli Anita, *et.al.*, 2020) menunjukkan jumlah penderita *nomophobia* meningkat dari 53% menjadi 66 dan disimpulkan bahwa usia 18-24 tahun sangat banyak mengalami *nomophobia*. Farhan & Rosyidah, (2021) juga mengatakan bahwa *nomophobia* paling

BAB 5

AGREGAT DAN PENGATURAN DI KOMUNITAS UNTUK KESEHATAN REMAJA



Menurut Mary A.Nies, (2019) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa kesehatan yang baik yaitu periode ketika praremaja dan remaja membentuk kebiasaan kesehatan seumur hidup, termasuk pola makan dan kebiasaan olahraga dan keterampilan kesehatan emosional seperti pemecahan masalah dan strategi koping. Biasanya remaja tidak menggunakan layanan

BAB | 6 | PENUTUP

Dampak kecemasan interaksi sosial juga dapat mengganggu interaksi antar pribadi dan kehidupan sehari-hari (Ceyhan, 2010). Hal ini pun didukung Kaur *et al.*, (2021) bahwa kecemasan interaksi sosial dapat menimbulkan perilaku menghindari dunia nyata dan mendorong terciptanya kebiasaan komunikasi dunia maya dimana mereka dapat secara leluasa dan nyaman tanpa bertatap muka.

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan interaksi sosial, yaitu ketakutan evaluasi negatif dari orang lain, intoleransi terhadap ketidakpastian (Kim, K. N. 2020). Kemudian, ditemukan juga beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan interaksi sosial seperti penekanan ekspresif, perenungan, sensitivitas kecemasan, penghindaran pengalaman, (Irkorucu, 2018) serta *nomophobia* (Kaur *et al.*, 2021).

Dari banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah tingginya peningkatan *nomophobia* dari tahun ke tahun yang diduga penyebab perkembangan kecemasan interaksi sosial (Kaur *et al.*, 2021). Menurut Bisrie (2022) *nomophobia* atau akronim dari *no mobile phone*

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, B. F., Fitriawan, A. S., Kurniawan, D., Kafil, R. F., Retnaningsih, L. N., & Setyaningsih, W. A. W. (2021). Perceived barriers in online learning among nursing students during the COVID-19 pandemic in Indonesia.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013, June). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. In *Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization* (pp. 362-371).
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asep, S., Suharmanto, S., & Andi, N. T. (2021). SKRINING DAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) SEBAGAI UPAYA DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT KATASTROPIK PADA MASYARAKAT DESA KUNJIR KECAMATAN RAJABASA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN.

- Astuti, W. W. (2016). *Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Melalui Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Siswa Kelas X SMK Teknologi dan Industri Kristen Salatiga Tahun Ajaran 2015/2016* (Doctoral dissertation, Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP-UKSW).
- Bisrie, H. S. (2022). *NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA DI ERA NEW NORMAL* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Boukhechba, M., Chow, P., Fua, K., Teachman, B. A., & Barnes, L. E. (2018). Predicting social anxiety from global positioning system traces of college students: feasibility study. *JMIR mental health*, 5(3), e10101.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155-160.
- Buckner, J. D., Lemke, A. W., Jeffries, E. R., & Shah, S. M. (2017). Social anxiety and suicidal ideation: Test of the utility of the interpersonal-psychological theory of suicide. *Journal of anxiety disorders*, 45, 60-63.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılıđı.
- Desalegn, G. T., Getinet, W., & Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Gondar Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12, 1-6.

- Dewi, R. M., Novida, I., & Aini, N. (2021, February). Pemberdayaan Peran Mahasiswa dan Civitas Akademika Dalam Mewujudkan Green and Clean Campus (Kampus Bersih-Hijau Tanpa Asap Rokok). In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Dilla, T. A. (2020). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia) Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Donsu, J. D. T. (2020). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Donsu, J. D. T. (2021). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dyar, C., Dworkin, E. R., Pirog, S., & Kaysen, D. (2021). Social interaction anxiety and perceived coping efficacy: Mechanisms of the association between minority stress and drinking consequences among sexual minority women. *Addictive behaviors*, 114, 106718.
- Efendi, A., Astuti, P. I., & Rahayu, N. T. (2017). Analisis pengaruh penggunaan media baru terhadap pola interaksi sosial anak di Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(2), 12-24.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.

- Fardani, Andi. 2012. Dampak Sosial Keberadaan PT Vale Indonesia Tbk terhadap Kehidupan Masyarakat (Studi Kasus Sorowako Kecamatan Nuha Kabupaten Luwu Timur). Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara Self Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Galhardo, A., Loureiro, D., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2022). Adaptation of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire for Adolescents, Factor Structure and Psychometric Properties. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18.
- Gorinelli, S., Gallego, A., Lappalainen, P., & Lappalainen, R. (2022). Psychological Processes in the Social Interaction and Communication Anxiety of University Students: The Role of Self-Compassion and Psychological Flexibility. *International journal of psychology and psychological therapy*, 22(1).
- Hananninggar, I. (2023). *KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA: STUDI KOMPARATIF PADA REAL LIFE DENGAN VIRTUAL LIFE* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Haryati, E. A., Widiyanti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Nomophobia in Nursing Students at Universitas Padjadjaran.

- Hastono, S. P., Hastono, S. P. (2007). Analisis data kesehatan. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 217.
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of psychiatric research*, 107, 1-10.
- Irkörücü Küçük, A. (2018). Social interaction anxiety among university students: the role of risk and protective factors.
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. J-CEKI: *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318-332.
- Irkörücü Küçük, A. (2018). Social interaction anxiety among university students: the role of risk and protective factors.
- Irma, Y. (2022). HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 KOTA PADANG (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *Journal of family medicine and primary care*, 9(7), 3607.

- Ji, H., & Lü, W. (2021). Childhood abuse and social anxiety symptoms among young adults: Moderating role of respiratory sinus arrhythmia suppression to social stress. *Child Abuse & Neglect*, 117, 105118.
- Jin & Sook. (2021). The mediating effect of self-efficacy on the relationship between social anxiety and communication ability in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 27(3), 298-305.
- 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.
- Kashdan, T. B. (2004). The neglected relationship between social interaction anxiety and hedonic deficits: Differentiation from depressive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 719-730.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2010). The darker side of social anxiety: When aggressive impulsivity prevails over shy inhibition. *Current Directions in Psychological Science*, 19(1), 47-50.
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15, 100352.
- Kemenkes RI. (2019). GERMAS Menjadi Pendekatan Multi Sektoral Dalam Upata Promotif Preventif

<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/112916-germas-menjadi-pendekatan-multi-sektoral-dalam-upata-promotif-preventif>

- Kim, H. S. (2020). The effect of fear of negative evaluation on social interaction anxiety-mediating effects of self-encouragement and self-discouragement. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(4), 475-486.
- Kim, K. N. (2020). Factors Affecting Social Interaction Anxiety of Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(6), 417-424.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.
- Lam, T. N., Jensen, D. B., Hovey, J. D., & Roley-Roberts, M. E. (2022). College students and cyberbullying: how social media use affects social anxiety and social comparison. *Heliyon*, 8(12).
- Lomu, L., & Widodo, S. A. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa.
- Long, E., Patterson, S., Maxwell, K., Blake, C., Boso Perez, R., Lewis, R., McCann, M., Riddell, J., Skivington, K., Wilson-Lowe, R., & Mitchell, K. R. (2022). Covid-19 and its impact on social relationships and health.

Journal of Epidemiology and Community Health, 76, 128–132.

Lyvers, M., Hanigan, C., & Thorberg, F. A. (2018). Social interaction anxiety, alexithymia, and drinking motives in Australian university students. *Journal of psychoactive drugs*, 50(5), 402-410.

Mardalina, H., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2022). *HUBUNGAN KETERGANTUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR STIKES BINA SEHAT PPNI KABUPATEN MOJOKERTO* (Doctoral dissertation).

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).

Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.

Mesa, F. (2022). *MANAJEMEN PROGRAM KAMPUS SEHAT DALAM MEWUJUDKAN MASYARAKAT KAMPUS SEHAT DAN SEJAHTERA DI UNIVERSITAS ANDALAS* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).

Mulyana, N. A., & Rikky Gita Hilmawan, M. K. M. (2021). *Komunikasi Keperawatan*. Langgam Pustaka.

Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017, August). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit

remaja masa kini. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Olivencia-Carrión, M. A., Ferri-García, R., del Mar Rueda, M., Jiménez-Torres, M. G., & López-Torrecillas, F. (2018). Temperament and characteristics related to nomophobia. *Psychiatry Research*, 266, 5-10.

Ouyang, X., Cai, Y., & Tu, D. (2020). Psychometric properties of the short forms of the social interaction anxiety scale and the social phobia scale in a Chinese college sample. *Frontiers in Psychology*, 11, 2214.

Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).

Pamungkas, D. E., & Sukarman, S. (2020). Transformasi Dunia Pendidikan Di Sekolah Dasar Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 6(3), 211-219.

Purnama, A. G. (2022). *INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEPIAN TERHADAP NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

Putri, N. A. (2019). *Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia)*

pada mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

Qutishat, M., Lazarus, E. R., Razmy, A. M., & Packianathan, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a University in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 100206.

Rahm-Knigge, R. L., Prince, M. A., & Conner, B. T. (2018). Social interaction anxiety and personality traits predicting engagement in health risk sexual behaviors. *Journal of anxiety disorders*, 57, 57-65.

Rahman, S. A. (2020). *Biostatistik deskriptif*. Yogyakarta: Samudra Biru.

Rahmat, H. K., Nurmalasari, E., & Basri, A. S. H. (2018). Implementasi Konseling Krisis Terintegrasi Sufi Healing Untuk Menangani Trauma Anak Usia Dini pada Situasi Krisis Pasca Bencana. In *Prosiding Seminar Nasional PIT ke-5 Riset Kebencanaan IABI* (pp. 671-678).

Rahmi, K. H. (2022). Fear of Missing Out dengan Nomophobia pada Mahasiswa: Kus Hanna Rahmi, Candias Cathartika Sukarta. *SOCIAL PHILANTHROPIC*, 1(2), 23-30.

Rawas, H., Bano, N., Asif, U., & Khan, M. A. (2021). Nomophobia associated with depression, anxiety, and stress in nursing students: A cross-sectional study in college of nursing, Jeddah, Saudi

Arabia. *King Khalid University Journal of Health Sciences*, 6(1), 46.

Rukajat, Ajat. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Deepublish

Russell, G., & Topham, P. (2012). The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375-385.

Saniatuzzulfa, R., & Wijiyanti, A. N. (2019). SMARTPHONE ADDICTION DITINJAU DARI SUBJECTIVE WELL BEING, KECEMASAN SOSIAL, DAN MATERIALISME PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS "Y". *Psycho Idea*, 17(2), 145-153.

Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O., & Lipsitz, J. D. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202-208.

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Suminarsis, T. A., & Sudaryanto, A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan mekanisme koping pada mahasiswa keperawatan menghadapi praktek belajar lapangan di rumah sakit. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 2(3).

Sunderland, M., Afzali, M. H., Batterham, P. J., Cleave, A. L., Carragher, N., Hobbs, M., ... & Slade, T. (2020).

Comparing scores from full length, short form, and adaptive tests of the social interaction anxiety and social phobia scales. *Assessment*, 27(3), 518-532.

Syafarud, L. (2019). Kemkes RI dan Unand Padang luncurkan program kampus sehat. ANTARA.

Valenti, G. D., Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). Effects of Difficulty in Handling Emotions and Social Interactions on Nomophobia: Examining the Mediating Role of Feelings of Loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.

Villarosa-Hurlocker, M. C., Bravo, A. J., Pearson, M. R., Protective Strategies Study Team, Prince, M. A., Madson, M. B., ... & McChargue, D. E. (2019). The relationship between social anxiety and alcohol and marijuana use outcomes among concurrent users: a motivational model of substance use. *Alcoholism: clinical and experimental research*, 43(4), 732-740.

Villarosa-Hurlocker, M. C., & Madson, M. B. (2020). A latent profile analysis of social anxiety and alcohol use among college students. *Addictive behaviors*, 104, 106284.

Villarosa-Hurlocker, M. C., Whitley, R. B., Capron, D. W., & Madson, M. B. (2018). Thinking while drinking: Fear of negative evaluation predicts drinking behaviors of students with social anxiety. *Addictive behaviors*, 78, 160-165.

Wahyuni, R. (2018). Desentisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan interaksi sosial pada pasien

skizofrenia. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(2).

Wu, X. W., Huang, L., He, X. Q., Tang, H. B., & Pu, W. D. (2015). Social anxiety, aggression and depression: the mediating of regulatory emotional self-efficacy. *Chinese Journal of Clinical Psychology*.

TENTANG PENULIS

Fitra Yeni, S.Kp., MA

Penulis adalah staf pengajar pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas sejak tahun 1999 dengan jabatan fungsional lektor kepala. Penulis termasuk star pengajar saat pertama kalinya dibuka program studi ilmu keperawatan di Lingkungan Universitas Andalas. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan Pada Universitas Indonesia tahun 1997. Tahun 2012, penulis menyelesaikan Pendidikan S2 dibidang Psikologi di Universitas Gadjah Mada.