

PENGARUH PERILAKU IMPULSIF TERHADAP KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA MAHASISWA

Yuliana Nata, Fredericksen Victoranto Amseke[✉]

Institut Agama Kristen Negeri Kupang, NTT, Indonesia

Email: dedyamseke@iaknkupang.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol14No2.pp151-156>

ABSTRACT

Nomophobia or no mobile phone phobia is a person's excessive fear of being away from gadgets. One of the influencing factors is nomophobia, which is impulsive behavior. This study aims to examine the influence of impulsive behavior on nomophobic tendencies of students in the pastoral counseling study program at the Kupang State Christian Institute. This research uses quantitative methods. Data collection tools used an impulsive behavior scale using the Impulsiveness Scale Version 11 (BIS-11) and a nomophobia scale using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). The respondents in this study were 89 students in the pastoral counseling study program aged 19 -21 years at the Kupang State Christian Institute. The data analysis technique uses simple linear regression analysis. The results of this study prove that there is a positive and significant influence of impulsive behavior on nomophobic tendencies with an F value = 18.782 and a p value = 0.000 at R Square = 0.401. This means that the effective contribution of the impulsive behavior variable to the tendency to nomophobia is 40.1%, meaning that the higher the impulsive behavior, the greater the tendency to nomophobia.

Keyword: *Impulsive Behavior, Nomophobia, Students.*

ABSTRAK

Nomophobia atau no mobile phone phobia adalah kondisi ketakutan seseorang yang berlebihan ketika jauh dari gadget. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah nomophobia adalah perilaku impulsif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data menggunakan skala perilaku impulsif dengan instrument Impulsiveness Scale Version 11 (BIS-11) dan skala nomophobia menggunakan instrumen Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Responden dalam penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa pada program studi pastoral konseling yang berusia 19 -21 tahun di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Teknik analisis data menggunakan analisis linear regresi sederhana. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia dengan nilai F = 18,782 dan nilai p = 0,000 pada R Square = 0,401. Artinya sumbangan efektif variabel perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia sebesar 40,1%, artinya semakin tinggi perilaku impulsif maka dapat meningkatkan kecenderungan nomophobia.

Kata Kunci: *Perilaku Impulsif, Nomophobia, Mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Indonesia memasuki era society 5.0 (super smart society) sebagai perubahan tatanan kehidupan masyarakat yang berpusat pada

manusia dan berbasis teknologi (Amseke, 2023). Saat ini perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dindonesia semakin canggih dari tahun ketahun. Salah satunya adalah

smartphone. Pengguna smartphone secara terus-menerus telah menyebabkan perubahan dari yang hanya sebagai kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan pokok, dimana smartphone sekarang tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi tetapi juga menyediakan aplikasi seperti dari pribadi, email, kalkulator, game, kamera, pemutar musik dan lain-lain (Galih, 2018).

Seiring perubahan kebutuhan smartphone yang sekarang menjadi kebutuhan pokok menyebabkan kebiasaan buruk terhadap para penggunanya. Banyak ditemukan orang yang seolah tidak bisa lepas dari smartphonenya, mulai dari keinginan untuk memeriksa notifikasi hingga bermain game online sehingga lupa waktu yang menyebabkan penggunanya menjadi kecanduan. Kecanduan ini akan membentuk ketakutan berupa phobia yang terjadi pada individu jika satu detik saja tidak memegang smartphone maka dia akan cemas. Layaknya pecandu narkoba, tidak mudah mereka yang cemas dan takut jika terlepas dari smartphone kapanpun dan dimanapun berada, phobia ini disebut Nomophobia yang diambil dari singkatan No-Mobile Phone Phobia (Sunarto & Acel, 2018). Nomophobia yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses ponselnya (King 2014).

Nomophobia diartikan tidak hanya seseorang yang cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misal tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota, dll. Menurut Pavithra, Madhukumar dan Mahadeva (2015) nomophobia mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita nomophobia sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada adiksi. Nomophobia maupun smartphone addiction disorder memiliki banyak gangguan komorbid, dua atau lebih gangguan pada individu, seperti kecemasan dan gangguan panik (Tran, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Billieux, Van Der Linden, dan Rochat (2008) memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif

terhadap kecanduan ponsel. Hasil temuannya, aspek urgensi dan kurangnya ketekunan berkaitan secara signifikan dengan penggunaan ponsel pada mahasiswa perempuan. Dalam penelitian terhadap 339 orang dewasa muda (usia 20 sampai 30 tahun) Billix dan rekan-rekan dimensi menemukan urgensi impulsif mengalami perasaan negatif atau emosi.

Penelitian Wahyuni dan Harmaini (2017) menggunakan variabel intensitas menggunakan sosial media khususnya facebook dengan variabel nomophobia pada remaja. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan menjadi nomophobia pada remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nomophobia salah satunya adalah perilaku impulsif (Nagpal & Kaur, 2016). Menurut Moeller (2001), impulsif didefinisikan sebagai kecenderungan bertindak cepat dan tidak terencana untuk menanggapi rangsangan eksternal dan internal tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif dari tindakan ini. Moeller mengaitkan impulsif dengan otomatisitas pengambilan keputusan yang cepat, kurangnya perencanaan dan pandangan ke depan, yang mencegah penilaian yang tepat atas konsekuensinya (dalam Herman, Critchley, Hugo & Duka, 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwa impulsivitas merupakan salah satu faktor bagi seseorang individu hingga dapat memiliki kecanduan. Dalam sebuah studi terhadap mahasiswa, Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang dikaitkan dengan materialis bersifat langsung memiliki hubungan positif dengan kecanduan ponsel. Orang yang impulsif, seringkali membuat keputusan yang tidak disadari dan dengan sedikit pertimbangan konsekuensi masa depan. Penelitian Oktavia (2019) menemukan korelasi $r = 0,274$ dan nilai signifikansi $p = 0,003 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang positif dan signifikan. Hal ini memiliki arti semakin tinggi impulsivitas maka semakin tinggi pula ketergantungan HP. Sebaliknya, semakin rendah impulsivitas, semakin rendah pula ketergantungan HP. Faktor usia, jenis kelamin,

jenis HP yang digunakan, waktu penggunaan dalam sehari, serta berbagai fitur aplikasi pada HP yang digunakan oleh subjek cenderung mendukung terjadinya hubungan yang searah antara impulsivitas dan ketergantungan handphone.

Berdasarkan hasil wawancara kepada lima mahasiswa mengatakan bahwa ketika handphone tidak dibawah kemana-mana rasa galau, perasaan penolakan, kesepian, rasa tidak aman akan muncul apalagi ketika handphone mereka hilang. Ketika menerima materi yang disampaikan oleh dosen, tanpa ketahuan dosen tersebut masih ada mahasiswa kedapatan memegang handphone sambil mengoperasikan misalnya main game, whatsapp aktif (sambil chat dengan teman-teman) serta bermain facebook karena ketergantungan dengan handphone maka setiap saat akan ada waktu untuk memegang handphone tersebut tanpa memikirkan konsekuensinya yang walau dalam keadaan apapun. Sementara itu, ketika mahasiswa sementara memegang handphone tanpa sadar ketika teman-teman mengganggu konsentrasinya maka dia tersebut pasti marah.

Lebih lanjut salah satu mahasiswa mengatakan bahwa selalu memasang sandi atau password pada handphonenya sehingga tidak mudah teman-teman untuk mengoperasikannya, dan bahkan setiap aplikasi pasti ada pola masing-masing. Kecemasan dipicu oleh beberapa faktor seperti hilangnya ponsel, kehilangan penerimaan, dan baterai ponsel mati. Dari penjelasan kelima mahasiswa ketika handphone satu hari saja tidak ditangan mereka maka dunia menjadi gelap karena tidak mendapat informasi dari media sosial.

Berpijak pada konsep teori dan fenomena masalah maka peneliti tertarik untuk mengkaji Pengaruh Perilaku Impulsif Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku Impulsif

Stahl, dkk (2014) menuliskan impulsivitas sebagai perilaku spontan yang disebabkan oleh stimulus internal dan eksternal atau kecenderungan memberi respon tanpa pemikiran yang matang. Misalnya ketika individu sedang

mengemudi dan handphone yang memilikinya dering, individu dengan spontan akan mengangkat panggilan tersebut. Hal ini berpotensi mengurangi kemampuan individu untuk mengemudi dengan aman. Moeller (2001) menuliskan perilaku impulsif diuraikan sebagai kecenderungan untuk bertindak cepat dan tidak terencana untuk menanggapi rangsangan eksternal dan internal tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif dari tindakan ini.

Perilaku Nomophobia

Nomophobia atau biasa dikenal dengan singkatan “No Mobile Phone Phobia” atau penyakit tidak bisa jauh-jauh dari mobile phone merupakan suatu penyakit ketergantungan yang dialami seorang individu terhadap mobile phone, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika mobile phone nya tidak ada di dekatnya. Orang yang didiagnosis menderita Nomophobia akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan mobile phone nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya (Kendler dalam Davidson, dkk., 2006)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 89 mahasiswa pada program studi pastoral konseling yang berusia 19 -21 tahun di Institut Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku impulsif dan nomophobia. Skala perilaku impulsif menggunakan instrumen Impulsiveness Scale Version 11 (BIS-11) berdasarkan teori Barrat, Stanford dan Patton (1995). Alat ukur ini terdiri dari tiga dimensi yaitu impulsif atensi (Attention Impulsiveness), impulsif motorik (Motor Impulsiveness) dan impulsif tidak terencana (Nonplanning Impulsiveness) yang memiliki 23 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien corrected item total correlation, nilai reliabilitas dengan teknik alpha cronbach sebesar 0,910. Skala nomophobia menggunakan instrumen Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) berdasarkan teori Yildirim (2014) yang memiliki empat aspek yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi (not being able to communicate),

aspek kehilangan konektivitas (losing connectedness), aspek tidak dapat mengakses informasi (not being able to access information) dan aspek menyerah pada kenyamanan (giving up convenience) dengan 19 butir terbukti valid dengan menggunakan uji koefisien corrected item total correlation, nilai reliabilitas dengan teknik alpha cronbach sebesar 0,901. Teknik analisis data adalah analisis regresi linear sederhana dengan metode analisis deskriptif. Data diolah menggunakan program statistic SPSS 22.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi statistik data perilaku impulsif dan nomophobia dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kategori Perilaku Impulsif

Kriteria	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	56 – 69	1	3,3 %
Rendah	70 – 83	3	10 %
Tinggi	84 – 97	7	23,3 %
Sangat Tinggi	98 – 111	19	63,4 %
Jumlah		89	100%

Dari tabel 1 di atas diketahui bahwa perilaku impulsif mahasiswa mengarah dari sangat rendah ke sangat tinggi. Tepatnya yaitu 63,4% mahasiswa menilai tingkat perilaku impulsif berada pada kategori sangat tinggi, dan 23,3% pada kategori tinggi. Sedangkan untuk kategori sangat rendah sebesar 3,3% dan kategori rendah sebesar 10%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perilaku impulsif pada mahasiswa program studi pastoral konseling berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi.

Tabel 2. Hasil Kategori Kecenderungan Nomophobia

Kriteria	Interval	Jumlah	%
Sangat Rendah	55 – 64	8	26,7 %
Rendah	65 – 74	3	10 %
Tinggi	75 – 84	9	30 %
Sangat Tinggi	85 – 94	10	33,3 %
Jumlah		89	100%

Dari tabel 2 di atas diketahui bahwa kecenderungan nomophobia bergerak dari skor sangat rendah ke sangat tinggi. Tingkat kecenderungan nomophobia yang dinilai mahasiswa berada kategori sangat tinggi sebesar 33,7%, skor tinggi sebesar 30%. Sementara itu, nilai kecenderungan nomophobia yang rendah sebesar 10% dan skor sangat rendah sebesar 26,7%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecenderungan nomophobia pada mahasiswa program studi pastoral konseling berada pada kategori yang tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 3. Ringkasan hasil analisis uji simultan (F)

Variabel	F	P	Ket	Kesimpulan
Perilaku Impulsif Terhadap Nomophobia	18,782	0,000	0,000 < 0,05	Hipotesis diterima

Tabel 4. Ringkasan hasil nilai koefisien determinasi (R Square)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.634 ^a	.401	.380	8.2905

Dari tabel 3 dan 4 di atas menemukan uji hipotesis secara simultan (F) bahwa ada dampak positif dan signifikan perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia dengan nilai F = 18,782 dan nilai p = 0,000 pada R Square = 0,401. Artinya sumbangan efektif variabel perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia sebesar 40,1%, dan sisanya 59,9% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini membuktikan hipotesis penelitian bahwa ada pengaruh positif dan signifikan perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang dapat diterima. Hal ini didukung dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai F hitung sebesar 18.782 pada taraf signifikansi 0,000 (p<0,05). Dengan demikian kecenderungan nomophobia mahasiswa program studi pastoral konseling di IAKN Kupang dipengaruhi oleh perilaku

implusif 40,01 dan sisanya 59,9% diterangkan oleh variabel yang lain.

Selain itu, koefisien perilaku impulsif bernilai positif yaitu sebesar 0.584, yang berarti bahwa terdapat pengaruh positif terhadap kecenderungan nomophobia mahasiswa. Dengan kata lain makin tinggi perilaku impulsif maka akan berdampak pada meningkatnya kecenderungan nomophobia mahasiswa sebesar 0.584. Sebaliknya, makin rendah perilaku impulsif maka makin rendahnya kecenderungan nomophobia mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nagpal dan Kaur (2016) yang menemukan ada korelasi yang signifikan antara variabel nomophobia dengan variabel perilaku impulsif. Hasil studi penelitian ini mengungkapkan bahwa nomophobia lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Billieux, Van Der Linden, dan Rochat (2008) memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif terhadap kecanduan ponsel. Billieux dan rekan penulisnya mengukur berbagai sub-dimensi impulsif. Hasil temuannya, aspek urgensi dan kurangnya ketekunan berkaitan secara signifikan dengan penggunaan ponsel secara berlebihan dan ketergantungan yang dirasakan oleh penggunaan ponsel pada mahasiswa perempuan.

Kuss dan Griffiths (2011) menuliskan bahwa nomophobia adalah hasil dari pengembangan teknologi dan kemajuan yang mengusung komunikasi virtual. Sementara itu, Kalaskar (2015) mengemukakan bahwa nomophobia disebabkan oleh kecanduan menggunakan aplikasi sosial media maupun aplikasi yang lainnya. Kecenderungan menjadi nomophobia itu sendiri adalah ketakutan atau kepanikan yang berlebihan saat berjauhan atau saat tidak menggunakan handphone. Oleh karena itu, nomophobia mengacu pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup atau kesedihan yang diakibatkan karena tidak berhubungan dengan ponsel.

Individu yang mengidap nomophobia memiliki karakteristik sebagai berikut: menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan

selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam berada di sekitarnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk oleh David Laramie ini disebut ringxiety atau perasaan yang menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi), tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur meletakkan telepon genggam di kasur, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan smartphone, biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang dikaitkan dengan materialisme memiliki hubungan positif dengan kecanduan smartphone atau nomophobia. Impulsif dapat memberikan mediasi materialisme dan menimbulkan dampak pada kecanduan ponsel. Orang yang impulsif, seringkali membuat keputusan yang tidak disadari dan dengan sedikit pertimbangan konsekuensi untuk masa depan.

Penelitian Whiteside, dkk. (2005) menunjukkan bahwa salah satu dimensi impulsif, urgensi merupakan prediktor terkuat yang menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan pada ponsel. Urgensi bahkan mengalahkan prediktor depresi dan kecemasan dalam mengukur ketergantungan pada ponsel. Hal ini dikarenakan penggunaan telepon seluler merupakan cara untuk mengurangi pengaruh negatif dalam jangka pendek. Disisi lain, aspek ketekunan dan kesulitan situasional dapat mendorong munculnya pemikiran dan ingatan yang tidak relevan, sehingga meningkatkan dorongan untuk menggunakan ponsel.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bahwa ada pengaruh positif dan signifikan perilaku impulsif terhadap kecenderungan nomophobia mahasiswa program studi pastoral konseling di Institut Agama Kristen Negeri Kupang. Hal ini didukung dengan uji statistika F (uji signifikansi) dengan nilai F hitung sebesar 18.782 pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Dengan demikian kecenderungan nomophobia mahasiswa program studi pastoral konseling di IAKN Kupang dipengaruhi oleh perilaku impulsif 40,01 dan sisanya 59,9% diterangkan oleh variabel yang lain.

Diharapkan mahasiswa sebagai remaja dalam rentang usia remaja awal, madya maupun akhir agar dapat lebih mengontrol diri dalam mengakses sosial. Ada baiknya jika para remaja dapat menumbuhkan kesadaran dari dalam dirinya untuk lebih waspada pada akibat yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial yang berlebihan agar tidak menimbulkan kecemasan saat tidak dapat mengakses smartphone.

DAFTAR PUSTAKA

- Amseke, F.V. (2023). Peran Literasi Budaya dan Literasi Digital Dalam Meningkatkan Moderasi Beragama Mahasiswa. *Voice Of Wesley: Jurnal Ilmiah Musik dan Agama*, 7(1), 100-110.
- Barratt, E. S., Stanford, M. S., & Patton, J. H. (1995). Factor Structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 6, 768–774.
- Billieux, J., Van Der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195–1210.
- Bragazzi, N.L., & Del Puente, Gi. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155–160.
- Oktavia, E. (2019). Hubungan antara impulsivitas dan ketergantungan HP pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas psikologi universitas sanata dharma Yogyakarta.
- Galih, A. (2018). *Daftar 6 Negara Pengguna Ponsel Terbanyak di Dunia, Ada Indonesia!* Retrieved December 10, 2018, from <https://www.idntimes.com/>
- Herman, A. M., Critchley, Hugo. D., & Duka, Theodora. (2018). The role of emotions and physiological arousal in modulating impulsive behaviour. *Biological Psychology Journal*, 133: 30-43
- King, et al. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group, *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10.
- 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
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Moller, F.G., Barrat, E. S. Dougherty, D., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *Am J Psychiatric*, 158 (11). 1783- 1793.
- Nagpal, Sharoj S., & Kaur, Ramanpreet. (2016). Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7 (12): 1135– 1139
- Roberts, J. A., & Pirog, S. F. (2012). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56–62.
- Sunarto, & Acel. (2018). *Nomophobia*.
- Stahl, C., Voss, A., Schmitz, F., Nuszbaum, M., Tuscher, O., Lieb, K., & Klauer, K.C. (2014). *Behavior Components of impulsivity. Experimental psychology: General*, 143(2), 850-886.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder UC. *Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340344.
- Whiteside, Stephen P., Lynam, Donald R., Miller, Joshua D., & Reynolds, Sarah K. (2005). Validation of the UPPS Impulsive Behaviour Scale: a Four- factor Model of Impulsivity. *European Journal of Personality*, 19: 559– 574.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research, *Thesis*.