



## **TINGKAT NOMOPHOBIA (NO MOBILE-PHONE PHOBIA) PADA MAHASISWA**

**Irpan Ali Rahman\***, Fauzan Aziz, Heni Marliany, Henri Setiawan, Aap Apipudin  
STIKes Muhammadiyah Ciamis, Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.20, Ciamis, Ciamis, Kabupaten  
Ciamis, Jawa Barat 46216, Indonesia  
[\\*van.vinnot@gmail.com](mailto:*van.vinnot@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang khususnya pelajar mengalami No Mobile Phone Phobia (Nomophobia). Nomophobia adalah perasaan cemas ketika seseorang tidak dapat menggunakan smartphone-nya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat nomophobia pada mahasiswa S1 Keperawatan di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah sarjana keperawatan tahun akademik 2022/2023 sebanyak 396 orang. Sampel penelitian berjumlah 88 responden dengan teknik sampling proporsional. Kuesioner menggunakan NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) Hasil uji validitas didapatkan item-total lebih dari 0,632 dan hasil reabilitas dengan nilai (Cronbach's Alpha) 0,956. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88 responden mengalami nomofobia dengan tingkat nomofobia ringan sebanyak 11 responden (12,5%), tingkat nomofobia sedang sebanyak 42 responden (47,7%), dan tingkat nomofobia berat sebanyak 35 responden (39,8%). Sedangkan nilai rata-rata dimensi nomofobia yang dialami siswa pada kategori kehilangan sinyal sebesar 21,64%, kategori tidak mampu berkomunikasi sebesar 27,83%, kategori takut dan tidak nyaman sebesar 21,3%, dan kategori tidak mampu mengakses informasi sebesar 18,89%. Dapat disimpulkan bahwa seluruh responden penelitian mengalami nomofobia dengan tingkat nomofobia terbanyak pada kategori sedang, diikuti tingkat nomofobia berat, dan tingkat nomofobia ringan.

Kata kunci: mahasiswa keperawatan; no mobile-phone phobia (nomophobia); smartphone

## **LEVELS OF NOMOPHOBIA (NO MOBILE-PHONE PHOBIA) IN STUDENTS**

### **ABSTRACT**

*Excessive use of smartphones can cause someone, especially students, to experience No Mobile-phone Phobia (nomophobia). nomophobia is a feeling of anxiety when someone cannot use their smartphone. The purpose of this study was to determine the level of nomophobia in undergraduate nursing students at STIKes Muhammadiyah Ciamis. This research design is descriptive quantitative with a cross-sectional approach. The study population was 396 undergraduate nursing in the 2022/2023 academic year. The research sample amounted to 88 respondents with a proportional sampling technique. The questionnaire used NMP-Q (nomophobia Questionnaire). The results showed that 88 respondents experienced nomophobia with mild nomophobia levels in as many as 11 respondents (12.5%), moderate nomophobia levels in as many as 42 respondents (47.7%), and severe nomophobia levels in as many as 35 respondents (39.8%). While the average value of nomophobia dimensions experienced by students in the category of signal loss was 21.64%, the category of not being able to communicate was 27.83%, the category of fear and feeling uncomfortable was 21.3%, and the category of not being able to access information was 18.89%. It can be concluded that all research respondents experienced nomophobia with the most nomophobia levels in the moderate category, followed by severe nomophobia levels, and mild nomophobia levels.*

*Keywords: college students; no mobile-phone phobia (nomophobia); smartphone*

### **PENDAHULUAN**

Mobil telepon, juga disebut telepon genggam, adalah teknologi informasi dan komunikasi yang telah berkembang sangat pesat seiring perkembangan zaman. Mobile phone dulunya digunakan

untuk berkomunikasi jarak jauh, tetapi sekarang berfungsi lebih dari itu. Kemajuan teknologi telah membuat telepon ini memiliki fitur smartphone canggih dan terbaru. (Sari et al., 2020). Smartphone adalah perangkat teknologi atau alat komunikasi yang sangat canggih yang dapat berkomunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Kemampuannya yang canggih memungkinkan mereka mengakses internet, menyimpan informasi, dan mengirim pesan e-mail. (Yilmaz, 2018). Smartphone juga merupakan inovasi teknologi baru yang mirip dengan Personal Digital Assistant (PDA), atau inovasi telepon seluler terbaru dengan fitur yang lebih canggih. Memiliki banyak fitur dan dapat mendukung aktivitas penggunanya, serta dapat melakukan banyak hal seperti memainkan game, Internet, kamera, MP3, video, dan mengakses website, yang semuanya akan memudahkan penggunanya. (Ramaita et al., 2019).

Indonesia adalah negara yang besar dengan banyak pengguna ponsel. Indonesia menduduki posisi ke-empat secara global untuk pengguna smartphone, dan menduduki peringkat pertama untuk penggunaan smartphone tertinggi di Asia Tenggara, menurut data Internet World Stats (2019). Menurut laporan yang dikeluarkan oleh (Badan Pusat Statistik, 2022), Jumlah pengguna smartphone di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2020, 81.87 juta orang menggunakan smartphone, pada tahun 2022, 89.87 juta orang menggunakan smartphone, dan pada tahun 2023, diperkirakan 167 juta orang, atau 89% dari 275,361 juta orang di Indonesia. Jumlah pengguna smartphone di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2020, 81.87 juta orang menggunakan smartphone, pada tahun 2022, 89.87 juta orang menggunakan smartphone, dan pada tahun 2023, diperkirakan 167 juta orang, atau 89% dari 275,361 juta orang di Indonesia (Ramaita et al., 2019). Mereka dapat mengalami masalah fisik dan psikologis karena penggunaan smartphone yang berlebihan. Beberapa gejala yang dapat muncul diantaranya adalah Stres (Rahman et al., 2023) (Apipudin et al., 2021). Munculnya gejala seperti stres, gelisah, dan kecemasan adalah salah satu masalah umum yang muncul sebagai akibat ketergantungan pada smartphone. (nomophobia) (Kholifah S., Khalid I., 2020).

Nomophobia, juga dikenal sebagai fobia smartphone, adalah perasaan cemas atau ketergantungan yang dialami seseorang karena tidak memiliki smartphone. (Gertrudis et al., 2022). Kantor Pos Inggris pertama kali menggunakan istilah nomophobia pada tahun 2008 untuk menggambarkan kecemasan yang dialami pengguna ponsel. Menurut survei yang dilakukan pada lebih dari 2.100 siswa, nomophobia didiagnosis pada sekitar 53% pengguna ponsel. Menurut survei tambahan yang dilakukan oleh perusahaan Inggris yang disebut Secur Envoy (2012), yang melibatkan 1.000 siswa, prevalensi nomophobia meningkat dari 53% menjadi 66%. (Syahputra & Erwinda, 2020). Menurut data dari National Statistics Institute tahun 2014, fenomena nomophobia sedang meningkat di seluruh dunia. Di Spanyol, 97.1% remaja memiliki ponsel dan 90,4% remaja menggunakan internet; di negara lain, 89% orang di Portugal memiliki telepon seluler dan 77% remaja di Portugal menggunakan smartphone untuk mengakses internet. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 75% mahasiswa kedokteran India mengalami nomophobia dan 83% mengalami serangan panik ketika mereka tidak dapat menggunakan ponsel pintar mereka. (Syahputra & Erwinda, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Royal Society for Public Health (Badan Amal Kesehatan Masyarakat), banyak anak muda berusia 18 hingga 25 tahun yang mungkin mengalami nomophobia. Ini terjadi karena mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau rutinitas lain, sehingga mereka menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan smartphone. (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Yildirim dan Correia dalam Palupi et al (Palupi et al., 2018) mengatakan bahwa rentan terhadap nomophobia tidak mengherankan mengingat fakta bahwa siswa sering menggunakan smartphone. Hasil penelitian yang dilakukan oleh mendukung pernyataan ini. (Syahputra et al.,

2022) Dengan sampel 368 siswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, ditemukan bahwa 34 siswa mengalami nomophobia kategori rendah, 111 siswa mengalami nomophobia sedang, dan 135 siswa mengalami nomophobia kategori tinggi atau lebih. Hasilnya sangat mengkhawatirkan karena jika remaja tidak bisa mengontrol diri saat menggunakan smartphone, mereka dapat mengalami efek negatif, salah satunya kecanduan smartphone yang dapat menyebabkan perasaan cemas, khawatir, dan ketakutan saat tidak menggunakan smartphone (nomophobia). Oleh karena itu, perlu memberikan pemahaman kepada generasi muda tentang cara mencegah nomophobia (bukan phobia ponsel) agar dapat dicegah sejak dini. (Muyana & Widyastuti, 2017).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 17 November 2022 kepada sepuluh siswa, ditemukan bahwa tujuh di antara mereka menyatakan bahwa mereka tidak bisa berhenti menggunakan smartphone mereka atau bahwa mereka merasa cemas dan gelisah saat tidak menggunakan smartphone mereka. Istilah nomophobia juga digunakan untuk menggambarkan perasaan ini. Bahkan, selama kelas, mereka sering menggunakan smartphone secara diam-diam untuk bermain game, chatting, dan menggunakan media sosial, yang mengganggu fokus dan fokus mereka pada materi pelajaran. Akibat bermain smartphone sampai larut malam, mereka sering terlambat masuk kelas di pagi hari. Selain itu, meskipun siswa sedang duduk dan berkumpul bersama saat jam istirahat, mereka terlalu sibuk dengan ponsel mereka dan tidak melakukan interaksi satu sama lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Nomophobia pada Mahasiswa.

## METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Metode deskriptif kuantitatif ini dimaksudkan untuk mendapatkan suatu gambaran atau fenomena dengan pengolahan data berupa angka mengenai tingkat nomophobia. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis Tahun Akademik 2022/2023 sebanyak 396 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu proporsional sampling dimana peneliti mengambil perwakilan dari tiap kelompok yang ada dalam populasi dan jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada di dalam masing-masing kelompok tersebut (Arikunto, 2010). Instrumen penelitian menggunakan skala NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) milik (Yildirim & Correia, 2015) yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Ma'arif Dwi Prasetyo pada tahun 2017. Kuisisioner ini menggunakan skala likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti dengan nilai hasil uji validitas didapatkan setiap itemnya memiliki skor koefisien korelasi item-total lebih dari 0,632 dan hasil reliabilitas oleh peneliti dengan nilai (Cronbach's Alpha) 0,956. Skala NMP-Q ini memiliki 4 dimensi, diantaranya not being able to communication, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience. Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu nomophobia (no mobile-phone phobia). Pengambilan data dengan cara menyebarkan kuisisioner kepada responden melalui link google form lewat grup whatsapp dan dilaksanakan pada tanggal 28 Maret – 1 Mei 2023.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Tingkat *Nomophobia* (n=88)

Tingkat <i>Nomophobia</i>	f	%
Ringan	11	12,5
Sedang	42	47,7
Berat	35	39,8

Tabel 1 dari data dapat diketahui bahwa menunjukkan bahwa dari 88 responden, didapatkan jumlah tertinggi responden yang mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 42 responden (47,7%).

Tabel 2  
Distribusi Nilai Rata-rata Dimensi Nomophobia (n=88)

Dimensi <i>nomophobia</i>	Mean	Standar Deviasi
<i>Not being able to communication</i>	27,83	8,490
<i>Losing connectedness</i>	21,64	5,960
<i>Not being able to access information</i>	18,89	4,532
<i>Giving up convenience</i>	21,35	6,950

Tabel 2 dari data dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dimensi *nomophobia* tertinggi adalah dimensi *not being able to communication* (Tidak bisa berkomunikasi), yaitu sebesar 27,83 dengan standar deviasi 8,490. Elemen dalam dimensi ini mencerminkan perasaan cemas ketika tidak dapat melakukan komunikasi melalui *smartphone*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa setiap mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis mengalami Nomophobia dalam kategori sedang hingga berat. Namun, jumlah responden dengan nomophobia sedang jauh lebih tinggi daripada yang mengalami nomophobia berat, yaitu 42 responden (47,7%), 35 responden (39,8%), dan delapan responden masing-masing mengalami Nomophobia berat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh penulis pada November 2022 ditemukan bahwa tujuh di antara mereka menyatakan tidak bisa berhenti menggunakan *smartphone* dan merasa cemas serta gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu (Mustikawati, 2019) menunjukkan bahwa Nomophobia sedang diderita oleh 124 responden, atau 53 persen dari mahasiswa yang menggunakan *smartphone*. Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fanny & Guspa, 2021) pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang menyatakan bahwa sebanyak 63,6% mahasiswa mengalami kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang. Dan sebuah studi yang dilakukan (Meisyalla, 2022) Di Lubuk Jambi pada tanggal 27 Juni, diketahui bahwa 74,1% remaja mengalami nomophobia dalam kategori sedang.

Menurut asumsi peneliti, nomophobia disebabkan oleh ketergantungan pada *smartphone*, yang menyebabkan perasaan cemas ketika seseorang tidak dapat menggunakan *smartphone*. Ini sejalan dengan penelitian (Meisyalla, 2022) yang menyatakan bahwa ketergantungan pada *smartphone* disebabkan oleh fitur-fiturnya yang membuat kegiatan sehari-hari menjadi lebih mudah, seperti berbicara tanpa batasan jarak, mengirim pesan dan e-mail dengan lebih cepat, mengakses internet untuk mendapatkan informasi terbaru, dan bermain game sebagai hiburan (Rahman et al., 2022). Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis memiliki nilai nomophobia tertinggi, rata-rata 27,83%, dengan standar deviasi 8,490, pada dimensi tidak bisa berkomunikasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Widyastuti & Muyana, 2018) menunjukkan bahwa sebanyak 28% remaja berada pada dimensi tidak bisa berkomunikasi. Dan sebuah studi oleh (Kholifah S., Khalid I., 2020) yang menunjukkan bahwa nomophobia mewakili 36% dari kategori tidak bisa berkomunikasi.

Menurut (Gezgin & Çakır, 2016) Karena *smartphone* adalah alat untuk mengungkapkan perasaan dan informasi pribadi, banyak pengguna *smartphone*. Penelitian menunjukkan bahwa *smartphone* memiliki banyak manfaat untuk kehidupan modern, salah satunya adalah kemampuan untuk berkomunikasi. Menurut (Darvishi et al., 2019) Perasaan kehilangan

jaringan komunikasi yang biasanya digunakan untuk berkomunikasi dengan orang-orang terdekat dikenal sebagai ketidakmampuan berkomunikasi ini. Seseorang akan cepat kehilangan komunikasi dengan orang lain jika mereka tidak dapat menggunakan smartphone mereka untuk berkomunikasi. Mereka yang mengalami nomophobia sedang hingga tinggi mengalami perasaan ini secara tiba-tiba dan cepat. (Darvishi et al., 2019). Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa tidak bisa lepas dari smartphone mereka dan selalu ingin terhubung ke internet dan berinteraksi dengan media sosial. Mobil sekarang tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi alat yang sangat penting untuk rutinitas sehari-hari. Selama ketergantungan ini terus meningkat dan berdampak negatif pada kesehatan, pengguna tidak akan menyadari bahaya nomophobia, penyakit ketergantungan telepon.

Mahasiswa dengan nomophobia kategori sedang hingga berat akan cemas ketika mereka melewatkan pesan atau telepon, cemas ketika mereka melewatkan informasi penting di media sosial, dan cemas ketika mereka tidak membawa smartphone saat beraktivitas. (Rahmadani & Mandagi, 2021) menyatakan bahwa tanda-tanda orang yang mengalami nomophobia, seperti kecanduan smartphone atau menghabiskan lebih banyak waktu dengan smartphone, selalu membawa charger ke mana-mana, dan mengalami perasaan cemas dan gugup saat smartphone tidak terkoneksi ke jaringan atau kuota habis. Akibatnya, orang yang mengalami nomophobia sedang hingga berat cenderung membawa smartphone mereka ke mana pun mereka pergi. (Rahmadani & Mandagi, 2021). Toleransi yang buruk, kesulitan untuk mengontrol kelebihan, melarikan diri dari masalah yang ada, dan konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari adalah beberapa penyebab utama nomophobia. (Pusparisa, 2020). Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Meisyalla, 2022) yang dilakukan pada Mahasiswa menunjukkan bahwa ketergantungan pada smartphone dapat menyebabkan nomophobia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Darvishi et al., 2019) yang menyatakan bahwa tingkat nomophobia yang lebih tinggi dapat menyebabkan penderitanya mengalami perasaan yang lebih buruk ketika tidak menggunakan smartphone, kecemasan jika kehilangan sinyal, dan ketidakpekaan pengguna karena terlalu sibuk dengan smartphone-nya.

Para peneliti dari University of Oxford mengatakan bahwa smartphone dapat digunakan oleh remaja selama 4 jam 17 menit. Jika lebih lama, perangkat akan mengganggu fungsi otak mereka. (Dikdok, 2018). Ini pasti mengganggu dan memerlukan perhatian khusus. Sebab, jika ketergantungan smartphone ini dihentikan, akan berdampak buruk pada kesehatan mental siswa dan menyulitkan mereka untuk berkonsentrasi pada pelajaran di kelas, yang berarti nilai akademik mereka akan turun. Selain itu, gangguan kesehatan fisik mahasiswa seperti pola tidur yang berubah, sakit kepala atau pusing, sakit mata, dan penglihatan kabur dapat terjadi karena penggunaan smartphone yang berlebihan atau dalam jangka waktu yang lama. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang biasa menggunakan smartphone secara teratur akan merasa cemas, gelisah, atau stres saat berada di lingkungan atau kondisi di mana mereka tidak dapat menggunakan atau membawa smartphone-nya. (Agustang, 2018). Kelebihan dari penelitian ini adalah bahwa belum banyak penelitian tentang nomophobia di kalangan mahasiswa S1 Keperawatan, khususnya di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Ini karena nomophobia adalah suatu phobia yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang secara negatif. Kelemahan dari penelitian ini adalah bahwa itu hanya melihat satu kelompok mahasiswa S1 keperawatan dan tidak membandingkannya dengan kelompok mahasiswa lainnya. Selain itu, studi ini hanya membahas tingkat Nomophobia.

## **SIMPULAN**

Tingkat Nomophobia tertinggi ditemukan dalam kategori sedang, yang terdiri dari 42 responden (47,7%), diikuti oleh kategori berat, yang terdiri dari 35 responden (39,8%), dan

kategori ringan, yang terdiri dari 11 responden (12,5%). Dimensi tidak bisa berkomunikasi menerima nilai rata-rata tertinggi sebesar 11 responden.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*, 13(8), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202953>
- Agustang, A. (2018). Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi-*, 41–46.
- Apipudin, A., Rahman, I. A., Suarningsih, P. A., Stikes, D., Ciamis, M., & Stikes, M. (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Iv Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan Stikes Muhammadiyah Ciamis*, 8(2), 37–49. <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes/article/view/134>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik* (Ed. Rev.20). Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik Telekomunikasi Indonesia 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). Investigating different dimensions of nomophobia among medical students: A cross-sectional study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(4), 573–578. <https://doi.org/10.3889/OAMJMS.2019.138>
- Fanny, O., & Guspa, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Di Masa Pandemi. *Socio Humanus*, 3(2), 209–217.
- Gertrudis, Y. P., Perang, B., & Maris, S. S. (2022). Hubungan Self-Control dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar. 1(4), 468–477. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.786>
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Kholifah S., Khalid I., and R. R. (2020). Tingkat Nomophobia (NO MOBILE-PHONE PHOBIA) Pada Mahasiswa Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda : STUDI DESKRPTIF. *Keperawatan Jiwa*, 2(2), 73–77.
- Meisyalla, L. N. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia ( NOMOPHOBIA ) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. 6(23), 158–162.
- Mustikawati, J. (2019). Gambaran Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan Akibat Penggunaan Smartphone Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.

- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Journal Psikologi Dan Kesehatan*, 4(1), 280–287.
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa fakultas Diponegoro. *Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 140–145.
- Pusparisa, Y. (2020). Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025 Penggunaan. *Jurnal Sistem Dan Informatika (JSI)*, 20–25.
- Rahmadani, I. A., & Mandagi, A. M. (2021). Nomophobia Pada Mahasiswa Unair ( Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fkm Psdku Universitas Airlangga Di Banyuwangi). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 59–68. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.53>
- Rahman, I. A., Ariani, D., Ulfah, N., Ners, P., & Ciamis, S. M. (2022). Tingkat Kecanduan Game Online Pada Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.51544/JMN.V5I2.2438>
- Rahman, I. A., Supriadi, D., Kusumawaty, J., Azi, D. P., Fachrurrozi, D., & Nurapandi, A. (2023). Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 8(01), 12–22. <https://doi.org/10.35720/TSCNERS.V8I01.407>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.29210/3003414000>
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.29210/02020616>
- Syaputra, Y. D., Monalisa, M., Khairat, I., & ... (2022). Nomophobia Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19. ... *Jurnal Bimbingan Dan ...*, 6(1), 29–34. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.611085>
- Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(October 2017), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yilmaz. (2018). Ketergantungan Smartphoneterhadap Loyalitas Kerja (Studi Pada Waroeng Special Sambal (Ss) Pandega Martha Yogyakarta). *Jurnal Ekobis Dewantara*, 1(3), 1–13.

