

## ***Syndrome Nomophobia* dengan Komunikasi *Interpersonal* pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan di STIKes Karya Husada Kediri**

Andika Siswoaribowo<sup>1\*</sup>, Melani Kartika Sari<sup>1</sup>, Maria Yuminarti Ngongo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri Jl. Soekarno Hatta No 7 Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur

\*Penulis Korespondensi: Andika Siswoaribowo

Email : [siswoari@gmail.com](mailto:siswoari@gmail.com)

Diterima: 20 Juni 2024 | Disetujui: 18 Juli 2024 | Dipublikasikan: 31 Juli 2024

### **Abstrak**

Remaja saat ini cenderung merasa ada kurang jika terlepas dari aktivitas ponsel, bahkan kondisi tersebut menyebabkan seseorang terkesan acuh bahkan tidak peduli dengan lingkungan sekitar. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *syndrome nomophobia* dengan komunikasi interpersonal. Desain penelitian *correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 Prodi sarjana keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri sebesar 92 mahasiswa. Pengambilan sample menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden (75,0%) mengalami *syndrome nomophobia* dengan kriteria sedang dan hampir setengah responden (39,1%) memiliki komunikasi *interpersonal* dengan kriteria kurang. Analisa data menggunakan uji *Spearman Rank*, di dapatkan hasil p value 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ), sehingga H1 diterima, artinya ada hubungan *syndrome nomophobia* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri. Nilai *correlation* sebesar -0,746 artinya hubungan kekuatan termasuk kategori kuat, dan hubungan antar variabel adalah negatif artinya semakin rendah kejadian *syndrome nomophobia* maka komunikasi interpersonal semakin baik, begitupun sebaliknya. Penggunaan smarhphone yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat Bergeraknya dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul.

**Kata Kunci:** Komunikasi *Interpersonal*, Remaja, *Syndrome Nomophobia*

**Sitasi:** Siswoaribowo, Andika, Sari, Melani., & Ngongo, Maria Y. (2024). *Syndrome Nomophobia* dengan Komunikasi *Interpersonal* pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan di STIKes Karya Husada Kediri. The Indonesian Journal of Health Science. 16(1), 33-40. DOI: 10.32528/tijhs.v16i1.2022

**Copyright:** ©2024 Siswoaribowo, Andika, et. al. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Diterbitkan Oleh:** Universitas Muhammadiyah Jember

**ISSN (Print):** 2087-5053

**ISSN (Online):** 2476-9614

### **Abstract**

*Today's teenagers tend to feel lacking if they are separated from mobile phone activities, even this condition causes someone to seem indifferent or even not care about the surrounding environment. The purpose of this study was to determine the relationship between nomophobia syndrome and interpersonal communication. The design of the correlation study was a cross-sectional approach. The population in this study were all 1st year undergraduate nursing students at Stikes Karya Husada Kediri totaling 92 students. Sampling used the total sampling technique. The research instrument used a questionnaire. The results of the study showed that most respondents (75.0%) experienced nomophobia syndrome with moderate criteria and almost half of the respondents (39.1%) had interpersonal communication with poor criteria. Data analysis using the Spearman Rank test, obtained a p value of 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ), so H1 was accepted, meaning that there is a relationship between nomophobia syndrome and interpersonal communication in 1st year undergraduate nursing students at Stikes Karya Husada Kediri. The correlation value of -0.746 means that the strength of the relationship is included in the strong category, and the relationship between variables is negative, meaning that the lower the incidence of nomophobia syndrome, the better interpersonal communication, and vice versa. The high use of smartphones has resulted in some people focusing more on their mobile devices and ignoring other people around them when they gather.*

**Keywords:** *Adolescents, Interpersonal Communication, Nomophobia Syndrome*

### **PENDAHULUAN**

Teknologi informasi dan komunikasi terus menerus berkembang sehingga banyak alat yang diciptakan untuk memudahkan aktifitas manusia. Salah satu alat yang diciptakan adalah *smartphone*, yang hampir dimiliki oleh semua kalangan, salah satunya adalah remaja. *Smartphone* memang membantu dan menguntungkan dalam kehidupan sehari-hari dari banyak fitur aplikasi yang menarik yang telah disediakan dalam *smartphone* (Sobon & Mangundap, 2019).

Bagi beberapa remaja *smartphone* sepertinya telah menjadi bagian yang sangat penting dalam hidup mereka selayaknya seorang teman dekat. *Smartphone* seperti sudah menjadi kebutuhan utama. Hal-hal tersebut lambat laun akhirnya “mengikat” orang semakin bergantung dan tidak bisa jauh dari ponsel. Penggunaan *smartphone* akan berdampak positif bagi penggunanya jika digunakan dengan penuh pengontrolan

diri dan juga akan berdampak negatif bagi penggunanya jika tidak mampu mengontrol diri (Khofifa & Widyastuti, 2023).

Di era modern seperti saat ini, *smartphone* adalah bagian yang sulit dipisahkan dari kehidupan manusia. Riset yang dilakukan oleh data reportal menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* di tahun 2022 mencapai 5,31 miliar atau 61,7% dari seluruh populasi di dunia (Newzo, 8 agustus 2022). Kecanduan *smartphone* atau *Nomophobia* merupakan fenomena baru dan di China disebut dengan “Keichu” dan lebih banyak mempengaruhi mahasiswa (Monaco, dalam Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2016). Sebanyak 18 negara telah menemukan bahwa 70% mengatakan *smartphone* lebih penting dalam kehidupan sehari-hari, kemudian sebanyak 60% merasa wajib untuk terus memeriksa *smartphone* untuk *update* kegiatan terbaru, dan mereka merasa cemas ketika berjauhan dan tidak

dapat memeriksa *smartphone*, bahkan 90% mengatakan bahwa mereka memeriksa *smartphone* terlebih dahulu sebelum menggosok gigi, berpakaian, dan sarapan pagi. Berdasarkan survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI,2020) terdapat sekitar 71,3% anak usia sekolah memiliki *smartphone* dan memainkannya dalam kurun waktu yang cukup lama dalam sehari. Dari hasil Pulitbang Aptika IKP Kominfo menyampaikan bahwa pengguna *smartphone* bisa dilihat dari 2 segi yaitu dari segi daerah, dan segi usia, adalah sebagai berikut: yang pertama dari segi daerah, kepemilikan *smartphone* paling banyak di Indonesia berada di pulau Jawa, sebesar 86,60%. Hal tersebut disebabkan dalam mengakses internet melalui *smartphone* akses telekomunikasi yang cukup baik. Serta terjangkaunya perangkat *smartphone* berada di pulau Jawa.

Dari segi usia, pengguna *smartphone* paling banyak yaitu dari kelompok usia 12-20 tahun (Kominfo, 2022). Peran pendukung dalam gaya hidup saat ini telah dimainkan oleh *Smartphone*. Menurut hasil studi pendahuluan di stikes karya husada kediri yang dilakukan dengan wawancara dan observasi didapatkan data bahwa dari 20 responden mahasiswa, 10 atau 50% mahasiswa mengatakan bahwa tidak bisa lepas dari *smartphone*, panik atau cemas ketika *smartphone* tertinggal atau kelupaan di kost, dan berusaha mencari cara untuk bisa mengambil *smartphone* yang tertinggal di kost, alasan mahasiswa tidak bisa jauh dari *smartphone* karena takut tidak bisa berkomunikasi dengan pacar, orang tua, teman sosial media, dan takut ketinggalan informasi, dan 6 atau 30% mahasiswa mengatakan *smartphone* digunakan sesuai dengan kebutuhan, tapi tidak bisa lepas dari *smartphone* juga, dalam ketegori sedang, dan 4 atau 20% mahasiswa mengatakan bahwa biasa saja jika dengan *smartphone*, tidak

bergantung pada *smartphone*, menggunakannya seperlunya saja.

*Smartphone* menyediakan banyak fitur diantaranya adalah Telepon, SMS (*Short Message Service*), kamera, pemutar musik dan video, internet, editing document, *ebook viewer*, dan aplikasi game (Sudarji, 2018). Tujuan diadakan fitur-fitur ini adalah untuk memenuhi dan mempermudah segala kebutuhan manusia. Remaja yang telah terbiasa dengan semuanya, menjadi terlena dengan segala sesuatu yang bisa dilakukan dengan mudah hanya dengan menggunakan *smartphone*, sehingga menjadikan *smartphone* adalah hal yang paling penting, bisa dilihat dari remaja tidak dapat lepas dari *smartphone*, dari bangun tidur yang dicari adalah *smartphone*, saat makanpun tetap memainkan alat tersebut, sampai ketinggalan *smartphone* pun menjadi hal yang paling menakutkan bagi remaja, karena remaja tersebut telah terpengaruh dengan efek dari *smartphone*. Penggunaan *smartphone* berdampak pada 3 aspek yaitu : aspek psikologis, sosial, dan kesehatan, disini kita fokus pada aspek sosial yaitu efek sosial penggunaan *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung (Badwilan, 2022). *Smartphone* memudahkan banyak hal aktifitas bagi penggunanya, jika kemudahan ini tidak diikuti dengan kontrol diri yang kuat, maka berkemungkinan menimbulkan ketergantungan yang berujung pada *nomophobia*.

Remaja yang ketergantungan pada *smartphone* menjadikan dia sebagai pribadi yang berbeda, dimana tingkat kemampuannya untuk bersosialisasi menjadi menurun, yang ditandai dengan menjadi orang yang cuek dengan lingkungan, nyaman dengan kesendirian, fokus ke

*smartphone*, suka menyendiri, bahkan untuk berkomunikasi dengan orang lainpun enggan dilakukan. *Smartphone* dapat menyebabkan penggunaanya menjadi kurang berkomunikasi dan berinteraksi terhadap lingkungan sekitarnya, dan lebih mementingkan *smartphone* dari pada harus berkomunikasi dengan orang disekitarnya. Sehingga membuat remaja tersebut memiliki masalah sosial yaitu komunikasi *interpersonal* (Marpaung, 2018).

Peran orang tua sangatlah penting dalam hal ini, orang tua bisa mengontrol atau memantau jam atau waktu yang dapat digunakan untuk bermain *smartphone*, bisa dilakukan penjadwalan misalnya dalam sehari dari jam sekian sampai jam sekian bisa digunakan untuk bermain *smartphone* (Hidayatuladkia et al., 2021). Peran orang tua dalam bentuk pengawasan atau pendampingan sangat penting di terapkan, dengan tujuan agar terhindar dari hal-hal negatif atau dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dukungan dari teman sebaya juga bisa membantu seseorang untuk tidak ketergantungan pada *Smartphone*, yaitu bisa membentuk *small group* dan melakukan diskusi, atau bisa liburan bersama, atau sekedar berkumpul diakhir pekan, yang perlu dihindari adalah jangan menyendiri karena itu dapat memicu seseorang untuk memainkan *smartphone*-nya karena merasa kesepian. Berdasarkan uraian diatas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *syndrome nomophobia* dengan komunikasi *interpersonal*

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat 1 sarjana keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri dengan jumlah 92 responden. Teknik yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *Total sampling*. Uji statistik yang di gunakan pada penelitian ini adalah uji statistik *Rho Spearman Rank*. Hasil uji laik etik dinyatakan laik etik dengan no. 0104/EC/LPPM/STIKES/KH/IV/2023 yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian dan Pengabdian Kesehatan Stikes Karya Husada Kediri.

## HASIL PENELITIAN

Penyajian data umum karakteristik responden meliputi: umur, jenis kelamin, intensitas penggunaan *smartphone*, durasi penggunaan *smartphone*.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, *Intensitas* Penggunaan *Smartphone* dan Durasi Penggunaan *Smartphone* pada Mahasiswa Tingkat 1 sarjana keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023 (N=92)

No	Data Umum Responden	Jumlah	Prosentase (%)
a) Umur			
1	18 Tahun	33	35,9
2	19 Tahun	35	38,0
3	20 Tahun	3	3,3
4	21 Tahun	21	22,8
Total		92	100
b) Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	16	17,4
2	Perempuan	76	82,6
Total		92	100
c) Intensitas Penggunaan Smartphone			
1	< 34 kali	39	42,4
2	> 34 kali	53	57,6
Total		92	100
d) Durasi Penggunaan Smartphone			
1	< 2 jam	43	46,7
2	> 2 jam	49	53,3
Total		92	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden (38,0%) berumur 19 tahun, hampir seluruh responden (82,6%) jenis kelamin perempuan, sebagian besar responden (57,6%) memiliki intensitas penggunaan *smartphone* > 34 kali dan sebagian besar responden (53,3%) memiliki durasi penggunaan *smartphone* selama > 2 jam.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Syndrome Nomophobia* pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023 (N=92).

No	<i>Syndrome Nomophobia</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak ada	0	0,0
2	Ringan	22	23,9
3	Sedang	69	75,0
4	Berat	1	1,1
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (75,0%) mengalami *syndrome nomophobia* dengan kriteria sedang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Komunikasi *Interpersonal* pada Mahasiswa Tingkat 1 Sarjana Keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023 (N=92).

No	Komunikasi <i>Interpersonal</i>	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Baik	21	22,8
2	Cukup	35	38,0
3	Kurang	36	39,1
4	Tidak Baik	0	0,0
<b>Jumlah</b>		<b>92</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir setengah responden (39,1%) memiliki komunikasi *interpersonal* dengan kriteria kurang.

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai *sig* (2-tailed) *pvalue*: 0,001 dan taraf kesalahan ( $\alpha$ ): 0,05, jadi  $p < \alpha$  sehingga  $H_1$  diterima, artinya hubungan *syndrome nomophobia*

dengan komunikasi *interpersonal* pada mahasiswa tingkat 1 Sarjana Keperawatan di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023. Nilai *corelation* sebesar -0,746 artinya kekuatan hubungan termasuk kategori kuat. Hubungan antar variabel adalah negatif artinya semakin rendah kejadian *sindrom nomophobia* maka komunikasi interpersonal akan semakin baik, begitu juga sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa bahwa sebagian besar responden (75,0%) mengalami *syndrome nomophobia* sedang. Kecenderungan *nomophobia* tidak hanya mencakup ponsel tetapi juga komputer (King 2018). Dalam penelitian yang telah dilakukannya, kecenderungan *nomophobia* yang didefinisikan sebagai ketakutan dunia modern digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi modern lainnya.

Kecenderungan *nomophobia* memiliki dua aspek, yaitu perasaan gelisah atau kesulitan yang dialami sejumlah orang pada saat lupa membawa telepon genggam dan derajat ketergantungan kita terhadap *smartphone* untuk menyelesaikan pekerjaan ringan atau memenuhi kebutuhan ringan seperti belajar dan tetap terhubung terhadap jaringan internet (Yildirim, 2019).

Pada *sindrome nomophobia* hampir sebagian responden (75% mengalami *sindrome nomophobia* sedang, dan dari hasil penelitian yang dilakukan untuk *sindrome nomophobia* memiliki 24 pertanyaan dari 4 domain karakteristik pertanyaan, pada penelitian ini domain yang paling menunjukkan bahwa alasan seseorang

mengalami *sindrome nomophobia* adalah dari domain menyerah pada kenyamanan yaitu 43% responden, alasannya merasa nyaman, aman dan tenang jika *smartphone* bisa dibawa kemana saja dan kapan saja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hampir setengah responden (39,1%) memiliki komunikasi *interpersonal* dengan kriteria kurang. Komunikasi interpersonal terjadi ketika dua orang atau lebih berinteraksi dengan cara yang melibatkan perilaku verbal dan nonverbal, pertukaran interpersonal, dan penggunaan perilaku yang sesuai dengan tujuan spesifik dari interaksi komunikatif, hasil yang diinginkan adalah perubahan dalam sikap, perilaku, atau keyakinan dari interactant (orang dengan siapa kita berkomunikasi), dan mungkin, resolusi yang konstruktif (Montgomery 2019).

Tingkatan dan konteks komunikasi *interpersonal* mewakili satuan terkecil interaksi manusia sebelum beranjak kedalam tingkatan dan berbagai jangkauan yaitu komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, komunikasi publik, dan komunikasi massa. Komunikasi interpersonal dapat mencakup semua jenis hubungan manusia mulai dari hubungan yang paling singkat, sederhana, biasa dan bahkan rumit, yang seringkali diwarnai oleh kesan pertama hingga hubungan yang paling mendalam dan relative permanen (Isti'adah, 2019).

Pada komunikasi *interpersonal* hampir sebagian responden (39,1%) mengalami komunikasi interpersonal kurang. Pada komunikasi *interpersonal* terdapat 5 domain karakteristik pertanyaan. Dari kelima domain tersebut, dari data yang

didapatkan dari hasil penelitian, domain yang paling memiliki nilai tertinggi adalah domain keterbukaan dengan nilai 52%, dengan alasan mahasiswa ketika memiliki *smartphone* lebih memilih untuk fokus pada *smartphone* sehingga tidak ada komunikasi yang terjalin adapun komunikasi terjalin itu hanya sebatas komunikasi biasa tidak ada yang lebih intens sehingga menyabkan beberapa mahasiswa memilih untuk tertutup dan enggan melakukan komunikasi secara *interpersonal*. Lalu domain yang memiliki nilai tertinggi kedua dari hasil penelitian adalah domain dukungan yaitu sekitar 32% , alasannya adalah kurangnya komunikasi antar mahasiswa menyebabkan hubungan yang terjalin juga begitu tidak baik, sehingga sulit untuk menjadi akrab dengan teman kelas, sehingga untuk melakukan komunikasi pun enggan keran tidak di dukung dengan keakraban dalam kelas, sehingga muncul rasa takut untuk memulai komunikasi baik itu hanya sekedar berkomunikasi biasa atau komunikasi yang lebih intens.

Dalam hal ini setiap individu memerlukan pengetahuan yang baik tentang keterampilan melakukan komunikasi *interpersonal*, karena dengan pengetahuan tersebut individu dapat berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain. Selain itu, individu juga memerlukan empati saat berkomunikasi dengan orang lain (Palupi, 2019).

Komunikasi *interpersonal* penting dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini, dikarenakan hasil dari berkomunikasi dengan seseorang, kita mendapatkan informasi yang kita butuhkan, bukan hanya tentang informasi sajah, masih banyak hal

lainnya yang akan membantu kita dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan antara satu dengan yang lainya.

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai *sig (2-tailed) pvalue*: 0,001 dan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) : 0,05, jadi  $p < \alpha$  sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan *syndrome nomophobia* dengan komunikasi *interpersonal* pada mahasiswa tingkat 1 di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023. Nilai *correlation* sebesar -0,746 artinya kekuatan hubungan termasuk kategori kuat. Hubungan antar variabel adalah negatif artinya semakin rendah kejadian *sindrom nomophobia* maka komunikasi *interpersonal* akan semakin baik, begitu juga sebaliknya.

Saat ini orang sudah mulai selalu tergantung dengan *smartphone*. Banyak orang yang lebih asyik dengan *smartphone* ketimbang berinteraksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Terkadang para pengguna *smartphone* berada dalam satu ruangan yang sama namun tidak terlibat dalam sebuah pembicaraan, semua sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Sebanyak 33% pengguna yang bekerja mengecek *smartphone* untuk *email* dan pesan pada malam hari, kemudian kebanyakan orang mengecek *smartphone*-nya sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa *email* atau menjalankan aplikasi yang lain, tetapi kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman (Sarwar & Soomro, 2013). Penelitian lain menyebutkan, kebanyakan mahasiswa memulai harinya dengan

mengecek jejaring social menggunakan *smartphone* (Wulandari et al., 2014). Kecanggihan *smartphone* yang mampu menawarkan berbagai macam fitur dan aplikasi serta program-program yang dapat memudahkan kehidupan manusia saat ini tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan berbagai masalah sosial. Kebiasaan mengecek *smarthpone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia* (Palupi et al., 2018).

*Nomophobia* berdampak negatif bagi kehidupan sosial manusia. Penggunaan *smarthpone* yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat bergeraknya dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Sehingga interaksi sosial (baik dalam keluarga maupun lingkungan sosial) yang dianggap merupakan hal yang sangat diperlukan sudah dikesampingkan seiring dengan perkembangan teknologi.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan *syndrome nomophobia* dengan komunikasi *interpersonal* pada mahasiswa tingkat 1 di Stikes Karya Husada Kediri Tahun 2023. Nilai *correlation* ke arah negative yang berarti kekuatan hubungan termasuk kategori kuat, semakin rendah kejadian *sindrom nomophobia* maka komunikasi *interpersonal* akan semakin baik, begitu juga sebaliknya.

Penggunaan *smartphone* secara bijak sesuai kebutuhan dengan cara memperbanyak melakukan kegiatan fisik yang positif misalnya berolahraga, serta mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* dalam mencari informasi dan menggantikannya dengan lebih banyak membaca buku.

**Daftar Pustaka**

2.9851

- Badwilan, R. A. (2022). *Rahasia Dibalik Handphone*. Darul Falah. <https://books.google.co.id/books?id=BdmEEAAAQBAJ>
- Hidayatuladkia, S. T., Kanzunudin, M., & Ardianti, S. D. (2021). Peran Orang Tua dalam Mengontrol Penggunaan Gadget pada Anak Usia 11 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(3), 363. <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i3.38996>
- Khofifa, & Widyastuti. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia pada Anak Sekolah Dasar The Influence of Smartphone Use Intensity on Nomophobia in Elementary School Children*. 3(6), 70–79.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. (2018). Hubungan Ketergantungan Smartphone terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 141.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone ' s on Soci ety. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216–226.
- Sobon, K., & Mangundap, J. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v3i>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, 10(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Wulandari, N. K. M., Darmawiguna, I. G. M., & Wahyuni, D. S. (2014). Survey Deskriptif Optimasi Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa dan Remaja Se-Kota Singaraja. *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI)*, 3(6), 401–410.