

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN S20 UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA**

Sindi Permata Putri¹⁾, Sahuri Teguh Kurniawan²⁾, Dewi Suryandari³⁾

¹⁾Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

sindiper1234@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Kesehatan mental didefinisikan dimana seseorang dapat mampu menyadari diri sendiri terhadap kemampuannya sendiri, dan dapat mengatasi tekanan batin hidup yang normal. Sedangkan seseorang remaja yang memiliki masalah pada kesehatan mentalnya bisa mengalami kecemasan, stress, dan bisa depresi karena masalah yang dihadapinya. *Nomophobia* adalah penyakit tidak bisa berjauhan dengan *smartphone* merupakan penyakit yang ketergantungan dialami seseorang terhadap *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan rasa khawatir yang berlebihan jika *smartphone* tidak ada didekatnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional* yang menggunakan teknik *propotional stratified* sehingga mendapatkan sampel 74 responden. Uji analisa bivariat menunjukkan bahwa variabel *nomophobia* dengan depresi mendapatkan nilai p-value 0.000 (<0.05), variabel *nomophobia* dengan cemas mendapatkan nilai p-value 0.000 (<0.05), dan variabel *nomophobia* dengan stres mendapatkan nilai p-value 0.001 (<0.05). Kesimpulan dari penenlitian ini adalah adanya hubungan antara *nomophobia* dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Kata kunci : *Nomophobia*, kesehatan mental (depresi, cemas, stres).

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2024

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA AND MENTAL HEALTH OF
NURSING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA
SURAKARTA**

Sindi Permata Putri¹, Sahuri Teguh Kurniawan², Dewi Suryandari³

¹Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences,
University of Kusuma Husada Surakarta

^{2,3}Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of
Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

sindiper1234@gmail.com

ABSTRACT

Background: Mental health is a person's ability to realize their potential, manage everyday life stresses, and function productively and effectively. Adolescents who experience mental health issues may encounter anxiety, stress, and depression because of the various pressures. Nomophobia, or smartphone over-dependence, is a condition in which a person experiences excessive anxiety when not having a smartphone nearby. The study aimed to determine the relationship between nomophobia and mental health in S20 nursing students at the University of Kusuma Husada Surakarta. It employed a quantitative approach with a cross-sectional design and proportional stratified sampling technique, which resulted in a sample of 74 respondents. The results of the bivariate analysis indicated a statistically significant association between nomophobia and depression (p-value $0.000 < 0.05$), nomophobia and anxiety (p-value $0.000 < 0.05$), as well as nomophobia and stress (p-value $0.001 < 0.05$). The investigation concluded a significant relationship between nomophobia and mental health in S20 nursing students at the University of Kusuma Husada Surakarta.

Keywords: Nomophobia, mental health (depression, anxiety, stress)

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah dimana seseorang dapat mampu menyadari diri sendiri terhadap kemampuannya sendiri, dan dapat mengatasi tekanan batin hidup yang normal. Sedangkan seseorang remaja yang memiliki masalah pada kesehatan mentalnya biasa tidak mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya dan biasa mengalami depresi, cemas dan stres (WHO, 2022).

Menurut data dari WHO (WHO, 2022) melaporkan bahwa diseluruh dunia 10-15% remaja mengalami gangguan pada kesehatan mentalnya seperti cacat perkembangan, depresi, kecemasan dan gangguan perilaku 5% dari 10-15% disebabkan karena ketergantungan *smartphone*. Dari data ini mengenai gangguan pada kesehatan mentalnya pada remaja belum memiliki angka prevelensi yang jelas.

Kesehatan mental adalah komponen yang mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik merupakan ketika kondisi batin seseorang yang berada dalam keadaan tenang atau tentram. Seseorang ketika bermental sehat mempunyai kemampuan potensi diri secara maksimal di dalam dirinya dan menghadapi tantangan hidupnya, dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya dengan seseorang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana pada hatinya, kemampuan berpikir juga terganggu, serta kendali emosi dan memiliki perasaan cemas, stress, depresi akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (Kemenkes, 2022).

Nomophobia atau bisa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” atau penyakit tidak bisa berjauhan dengan *smartphone* merupakan penyakit yang ketergantungan dialami seseorang terhadap *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan rasa khawatir yang berlebihan jika *smartphone* tidak ada didekatnya. Orang-orang yang didiagnosa menderita *nomophobia* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan orang yang ada sekitarnya (Nurlaili et al., 2022).

Seseorang yang *nomophobia* menurut Pradana Muqtadiroh dan (Nisafani, 2016) memiliki ciri-ciri yang biasanya seseorang menghabiskan waktunya dengan *smartphone* dan bisa juga memiliki *smartphone* lebih dari satu, merasa khawatir dan gugup ketika *smartphone* tidak ada didekatnya, selalu mengecek dan melihat layar *smartphone* untuk mencari pesan masuk atau panggilan masuk, tidak pernah mematikan *smartphone* dan selalu sedia 24 jam pegang *smartphone*.

Seseorang yang mengalami *nomophobia* dapat dicirikan dengan perasaan stress, cemas, atau depresi karena seperti tidak sanggup menonaktifkan *smartphone* untuk beberapa waktu, dan seseorang memiliki rasa khawatir yang berlebihan jika daya baterai habis atau tidak ada koneksi jaringan sehingga seseorang hanya bisa membuka *smartphone* hanya sekedar mengecek menu atau aplikasi lain seperti album foto atau aplikasi lainnya.

Bahkan ada seseorang yang ketergantungan *smartphone* ketika mereka ke kamar mandi pun *smartphone* juga harus dibawa karena merasa terlalu cemas jika *smartphone* jauh dari gengamannya (Nuraini, 2021).

Seseorang yang menunjukkan perilaku depresi, stress, cemas ketika mereka berjauhan dengan *smartphone*, ketika kehabisan daya baterai, tidak ada koneksi jaringan dan tidak memiliki paket internet, perilaku itu bisa berdampak buruk terhadap konsentrasi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari, juga bisa menyebabkan gangguan mental karena ketergantungan dengan *smartphone* (Fitriyani et al., 2019).

Menurut penelitian bahwa gangguan kecanduan *smartphone* terbukti menurunkan kesehatan mental pada seseorang yang aktif menggunakan *smartphone* seperti bermain game online lebih rentan akan mengalami viktimisasi dari kekerasan online. Generasi saat ini tidak dapat bertahan tanpa *smartphone*, laptop, atau alat komunikasi lainnya. Viktimisasi memiliki konsekuensi yang serius pada kesehatan mental pengguna *smartphone* yang bisa juga menyebabkan depresi, stress, kecemasan bahkan bunuh diri. Mengalami perubahan mental yang bisa merusak sistem saraf hingga mental yang serius (Aleksandrovna & Lvovna, 2019).

Kemudahan dan kenyamanan pada *smartphone* dapat menjadi masalah ketika digunakan secara terus menerus atau digunakan secara berlebihan sehingga bisa

ketergantungan dengan *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* yang akhir-akhir ini sedang menjadi salah satu perhatian diseluruh dunia. *Nomophobia* dideskripsikan sebagai ketakutan karena berjauhan dengan *smartphone*, bisa juga ketakutan berjauhan dengan internet, *nomophobia* juga bisa diartikan sebagai perasaan depresi, stress, cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti *smartphone*, komputer atau perangkat lainnya (King et al., 2022).

Pengguna *smartphone* kebanyakan pada remaja merupakan kelompok yang sangat rentan dengan risiko pada masalah kesehatan mental dan psikologisnya yang kompleks seperti depresi, stress, cemas, dan risiko bunuh diri (Astutik & Dewi, 2022). Salah satu faktor yang berkaitan dengan masalah mental pada remaja adalah penggunaan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* berkaitan dengan peningkatan stress, cemas, depresi. Peningkatan pada generasi muda dalam pengguna *smartphone* untuk menyelesaikan tugas kuliah dan mengakses sosial media mengakibatkan dampak negatif terhadap control kognitif dan akademik. Beban akademik yang semakin tinggi juga menambah kelelahan dan risiko kesehatan mental pada remaja, yang pada akhirnya berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone* (Cheng et al., 2023).

(Indayati, 2019) menjelaskan jumlah pengguna *smartphone* yang di Indonesia mengalami peningkatan

dari tahun 2015 terdapat jumlah 65,2 juta pengguna *smartphone*, pada tahun 2016 terdapat jumlah 65,2 juta pengguna *smartphone*, pada tahun 2017 terdapat jumlah 74,9 juta pengguna *smartphone*, pada tahun 2018 terdapat jumlah 83,5 juta pengguna *smartphone*, sedangkan pada tahun 2019 terdapat jumlah lebih besar dari pada tahun sebelumnya, dengan jumlah 92 juta pengguna *smartphone*. Dan tingginya yang menggunakan *smartphone* pada zaman sekarang, tentunya ini akan menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi waktunya. Hal ini bisa menyebabkan penggunaannya akan ketergantungan terus menerus menggunakan ponsel *smartphone*. Dampak buruk ketika seorang dikatakan dengan ketergantungan menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala seperti *nomophobia* yaitu bisa juga depresi, stress, cemas ketika dijauhkan dengan *smartphone*.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah ada hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Mei 2024 – selesai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan studi *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yang didapatkan, jumlah 206 mahasiswa keperawatan S20 dari kelas S20A, S20B, S20C, dan S20D. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*. Pengambilan sampel ini

dilakukan secara *propotional stratified* pada setiap kelas, dan didapatkan sampel di kelas S20A sebanyak 18 mahasiswa, S20B sebanyak 18 mahasiswa, S20C sebanyak 17 mahasiswa, dan kelas S20D sebanyak 17 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan dua kuisioner yaitu, kuisioner *nomophobia* NMP-Q dan kuisioner kesehatan mental. Analisis data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat yang digunakan untuk menjelaskan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=74)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Laki – laki	16	21.6
Perempuan	58	78.4
Total	74	100

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden yang berjenis kelamin laki – laki yaitu berjumlah 16 responden (21,6) sedangkan perempuan dengan jumlah 58 responden (78,4). Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

(Anita, 2020) yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan banyak mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan

laki-laki. Karena perempuan memiliki presentase yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki hal ini bisa terjadi karena perempuan lebih sering menggunakan fitur-fitur yang berada di dalam *smartphone* (Gezgin, 2016).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=74)

Variabel	Mean	Median	Std Deviasi	Min	Max
Usia	2.78	3.00	0.688	21	22

Responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa paling banyak yaitu berusia 21-22 tahun, yang berjumlah 24 responden (32.4%), untuk yang berusia 22 dengan jumlah 39 reponden (52.7%), dan yang berusia 20 tahun 1 responden (1.4%), untuk yang berusia 23 ada 10 responden (13.5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ramaita, 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian tersebut berusia 22 tahun. Reponden yang berusia 20-23 banyak menghabiskan waktunya dengan *smartphone* baik untuk sekedar main game atau mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya.

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan *nomophobia* (n=74)

<i>Nomophobia</i>	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Sedang	10	13.5
Tinggi	64	86.5
Total	74	100

Hasil penelitian pada karakteristik berdasarkan *nomophobia* didapatkan bahwa ada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* dengan kategori sedang

sebanyak 10 responden (13.5%), dan mahasiswa yang mengalami dengan kategori *nomophobia* tinggi sebanyak 64 responden (86.5%).

Penelitian ini sejalan dengan (Yildirim & Correia, 2015) yang menemukan bahwa banyak remaja yang mengalami ketergantungan *smartphone* berat, karena pada kehidupan sehari-hari seorang remaja ditunjukkan dengan keaktifan menggunakan *smartphone* tanpa memperhatikan bahaya yang mengintai pada dirinya sendiri

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan kesehatan mental (n=74)

	Depresi		Cemas		Stres	
	F	%	F	%	F	%
Normal	16	21.6%	1	16.2%	7	100%
Ringan	10	13.5%	4	5.4%	0	0%
Sedang	17	23.0%	1	23.0%	0	0%
Berat	7	9.5%	9	12.2%	0	0%
Sangat berat	24	32.4%	3	43.0%	0	0%
Total	74	100	4	100	7	100

Hasil penelitian pada karakteristik berdasarkan kesehatan mental dapat dijelaskan pada tabel diatas mahasiswa yang mengalami depresi normal terbilang ada 16 responden (21.6%), depresi ringan ada 10 responden (13.5%), depresi sedang ada 17 responden (23.0%), depresi berat 7 responden (9.5%), depresi sangat berat ada 24 responden (32.4%). Untuk mahasiswa yang mengalami cemas normal terbilang ada 12 responden (16.2%), cemas ringan 4 responden (5.4%), cemas sedang ada 17 responden (23.0%), cemas berat ada 9 responden (12.2%),

cemas sangat berat ada 32 responden (43.2%). Dan untuk mahasiswa yang mengalami stres normal terbilang ada 74 responden (100.0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yildirim & Correia, 2015) yang menemukan bahwa banyak remaja yang mengalami ketergantungan *smartphone* berat, karena pada kehidupan sehari-hari seorang remaja ditunjukkan dengan keaktifan menggunakan *smartphone* tanpa memperhatikan bahaya yang mengintai pada dirinya sendiri.

Tabel 5 Hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental (n=74)

Variabel	Correlation Coefficient	P-Value
<i>Nomophobia</i>	0.428**	0.000
Depresi		
<i>Nomophobia</i>	0.456**	0.000
Cemas		
<i>Nomophobia</i>	0.366**	0.001
Stres		

Berdasarkan hasil dari karakteristik kesehatan mental depresi menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang mengalami depresi normal 16 responden (21.6%), yang mengalami depresi ringan 10 responden (13.5%), yang mengalami depresi sedang 17 responden (23.0%), yang mengalami depresi berat 7 responden (9.5%), dan yang mengalami depresi sangat berat 24 responden (32.4%).

Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh (Andika, 2021) yang menyatakan bahwa sebagian responden pada mahasiswa banyak yang mengalami depresi berat dikarenakan mahasiswa ketergantungan dengan *smartphone*.

Menurut (Bai et al., 2017) depresi merupakan gangguan jiwa yang kronis yang umum terjadi, keadaan depresi menjadi beban serius bagi seseorang yang mengalami depresi. Seseorang dengan depresi akan menunjukkan penurunan aktivitas kehidupannya sehari-hari, depresi dapat menimbulkan konsekuensi berat yang terdiri dari berkurangnya kualitas hidup, penurunan hubungan sosial disekitarnya (Lopeset et al., 2018).

Berdasarkan hasil dari karakteristik kesehatan mental cemas menunjukkan bahwa ada mahasiswa mengalami cemas normal 12 responden (16.2%), mengalami cemas ringan 4 responden (5.4%), yang mengalami cemas sedang 17 responden (23.0%), yang mengalami cemas berat 9 responden (12.2%), sedangkan yang mengalami cemas sangat berat ada 32 responden (43.2%). Penelitian ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh (Juwariyah, 2023) yang menyatakan bahwa sebagian responden lebih banyak yang mengalami kecemasan sangat berat karena banyak yang mengalami ketergantungan pada *smartphone*.

Menurut (Dona, 2016) kecemasan adalah keadaan emosi yang muncul akibat kekhawatiran atau merasa takut sehingga seseorang yang mengalami tingkat kecemasan itu berbahaya bagi kesehatan mental seseorang. Kecemasan yang terjadi pada seorang remaja dapat berdampak pada kurangnya tidur, merasa takut, kurang fokus, mudah lupa dan mudah marah, dan kecemasan yang berlebihan dapat sangat mengganggu ketika seseorang sedang pergi atau keluar tidak membawa *smartphone* sehingga seseorang merasa takut berjauhan

dengan *smartphone* (Erna, oleh penelitian sebelumnya. 2020).

KESIMPULAN

Mayoritas responden di kampus Universitas Kusuma Husada Surakarta berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 responden (78.4%) dengan rata-rata usia 21-22 tahun, berdasarkan penelitian *nomophobia* yang mengalami tingkat tinggi ketergantungan *smartphone* ada 64 responden (86.5%), berdasarkan penelitian kesehatan mental ada mahasiswa yang mengalami depresi sangat berat 24 responden (32.4%), cemas sangat berat ada 32 responden (43.2%), stres normal ada 74 responden (100.0%). Didapatkan hasil penelitian dari hubungan *nomophobia* dengan depresi didapatkan nilai p-value 0.000 (<0.05), hubungan *nomophobia* dengan cemas didapatkan nilai p-value 0.000 (<0.05), dan hubungan *nomophobia* dengan stres didapatkan nilai p-value 0.001 (<0.05). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan S20 Universitas Kusuma Husada Surakarta.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai acuan dalam mempertahankan hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Serta dapat memberikan informasi mengenai hubungan *nomophobia* dengan kesehatan mental. Dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang sama dengan variabel yang lain atau yang belum pernah dilakukan

DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandrovna, E., & Lvovna, E. (2019). `Aggressive Behavior in Online Games and Cybervictimization of Teenagers and Adolescents`, 12(2), pp. 157-165. doi: 10.26822/iejee.2019257663.
- Andikawati, F., Yurike, S., Neti, M.H. Nunik, P., Farida, U. (2021). Smartphone Addiction dengan Depresi Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 9(4), 947-954.
- Anita. P., Budi T., Ratag., Angela F.C. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesmas* 9(2).
- Astutik, W., & Dewi, N. L. M. A. (2022). Mental Health Problems Among Adolescent Students. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 85–94. <https://doi.org/10.7454/jki.v25i2.848>
- Bai, T. et al., 2017. Electroconvulsive therapy regulates emotional memory bias of depressed patients. *Psychiatry Research*, 257(June), pp.296-302. Available at: <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.069>.
- Dona. F. A. I. (2016). *Konsep Kecemasan(Anxiety)pada Lanjut Usia (Lansia)* (Vol. V).
- Erna. F. A. M. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan (Vol. XII). *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* Retrieved from <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Fitriyani, N., Albertin, N., Kusuma, R. A. M., Bk, J., Ilmu, F., & Jakarta, U. N (2019). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 6-11
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *Internastional of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374.
- Idayati, R. (2019), Pengaruh Radiasi Handphone Terhadap Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ultsonch.2011.07.005>
- Kemenkes RI. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- King, A. L., Valenca. A. M., Silvia, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Lopes, E. 2018. *Quality of life and functioning of Hispanic patients with Major Depressive Disorder before and after treatment*. , 225(May 2017), pp.117-122.
- Nuraini. (2021). Korelasi Tingkat Penggunaan Smartphone dengan Tingkat Kecemasan Peserta Diklat Pusklat Tenaga Teknis Pendidikan dan Keagamaan. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan Dan Keagamaan*, 9(1), 1-12
- Nurlaili, Dian. H. 2022. Hubungan Pengguna Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia)

- pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling.. *Jurnal Staiba*, Volume 2, p. 23.
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 1(5).
- Ramaita, R., Armita, A. and Vandelis, P. (2019) `Hubungan Ketergantungan Smartphon Dengan Kecemasan (Nomophobia)`, *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 89. doi: 10.35730/jk.v10i2.399.
- World Health Organization. (2017). *Preventing suicide: A global imperative*. Geneva: WorldHealth Organization.
- WHO (2022). *Mental health: strengthening our response*. World Health Organization
- Yildirim, C & Correia. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Resported Questionnaire. *Computers in Human Behavior Journal*, 49: 130Juwariyah, 2023)

