



STUDI KECEMASAN REMAJA TERHADAP NO MOBILE PHONE PHOBIA (NOMOPHOBIA) DI SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK LUBUK JAMBI

Alini¹, Langen Nidhana Meisyalla², Bri Novrika³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

alini_09@yahoo.com¹

alephswrok@gmail.com²

brinovrika.83@gamil.com³

Abstrak

Penggunaan smartphone yang berlebihan pada siswa sekolah menengah atas dapat mempengaruhi kesehatan mental yang mengakibatkan cemas, gelisah dan khawatir, saat berjauhan dari smartphone. Masalah yang disebabkan penggunaan smartphone yang berlebihan dikenal dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), yang merupakan masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5). Nomophobia memiliki tingkatan yaitu ringan, sedang dan berat. Saat ini banyak siswa yang mengalami nomophobia yang mengakibatkan ketergantungan dan merasa gelisah, cemas serta khawatir apabila tidak kontak dengan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Jenis penelitian ini non eksperimen dengan desain deskriptif analitik. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 Juni dengan jumlah populasi 273 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah proporsionate stratified random sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat. Hasil analisa univariat diperoleh 120 responden (74,1%) intensitas penggunaan media sosial tinggi mengalami nomophobia sedang sebanyak 68 responden (42,0%). Diharapkan responden mengurangi penggunaan smartphone dan meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak agar terhindar dari nomophobia.

Kata Kunci: Kecemasan, Nomophobia, Remaja

Abstract

Excessive use of smartphones in high school students can affect mental health resulting in anxiety, restlessness and worry, when away from smartphones. The problem caused by excessive smartphone use is known as Nomophobia (No Mobile Phone Phobia), which is a new mental health problem that has not been listed in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Nomophobia has levels of mild, moderate and severe. Currently, many students experience nomophobia which causes dependence and feel restless, anxious and worried when not in contact with smartphones. This study aims to determine the description of Adolescent Anxiety Against No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) in SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. This type of research is non-experimental with an analytical descriptive design. The study was conducted on June 12 with a total population of 273 people. The sample in this study were 162 students. The sampling technique used in this research is proportional stratified random sampling. The data collection tool uses a questionnaire. Data analysis used in this research is univariate analysis. The results of the univariate analysis showed that 120 respondents (74.1%) had high intensity of social media use experiencing moderate nomophobia as many as 68 respondents (42.0%). It is expected that respondents will reduce the use of smartphones and increase self-control and use social media wisely in order to avoid nomophobia.

Keywords: Anxiety, Nomophobia, Teens

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : alini_09@yahoo.com

Phone : 085265591056

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun mental. Periode remaja dapat dikatakan periode transisi dimana remaja mengalami berbagai macam perubahan (Sari et al., 2017). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah tahap usia 10 - 19 tahun. Siswa sekolah menengah atas secara umum berusia 16 – 19 tahun berada pada tahap perkembangan remaja.

Pada masa remaja terjadi perkembangan dari tahap awal yang menunjukkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Perkembangan psikologis remaja dimulai dari masa anak-anak menuju dewasa (Sarwono, 2013). Perubahan secara psikologis pada kalangan remaja berhubungan dengan kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada kalangan remaja saat ini berkaitan dengan dengan tingginya penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone pada remaja secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan, baik fisik dan psikologis (Warisyah, 2015). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Tahun 2020, Indonesia memiliki lebih dari 67 juta remaja berusia 10-24 tahun dengan total 25% menggunakan smartphone. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa kontribusi penetrasi penggunaan smartphone untuk mengakses internet di wilayah Sumatera sebesar 22,1%, kemudian persentase pengguna smartphone dari total penduduk berdasarkan Provinsi di wilayah Sumatera tepatnya di Provinsi Riau terjadi kenaikan penggunaan smartphone pada tahun 2019-2020. Pada tahun 2019 pengguna smartphone 53,3% dan meningkat tahun 2020 dengan persentase 65,3%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew peneliti dari University of Oxford (2018) mengemukakan yaitu terdapat durasi ideal yang dapat digunakan oleh siswa untuk menggunakan smartphone dalam satu hari yaitu selama 257 menit (\pm 4 jam 17 menit). Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. Apabila smartphone digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka hal tersebut dianggap mengganggu kerja otak yang menyebabkan masalah psikologis khususnya pada siswa sekolah menengah atas.

Salah satu permasalahan psikologis berkaitan dengan penggunaan smartphone pada remaja secara berlebihan yaitu no mobile phone phobia (Nomophobia) (Astriani, 2020). Nomophobia adalah suatu kecemasan, kegelisahan, ketidaknyamanan, ketakutan serta kesedihan disebabkan tidak dapat menggunakan smartphone atau tidak dapat terhubung dengan smartphone. Nomophobia termasuk masalah kesehatan mental baru yang belum terdaftar pada Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5),

meskipun peneliti pada tahun 2014 sudah mencoba untuk mendaftarkannya (Bragazzi & Puente, 2014). Nomophobia berkaitan dengan seseorang memiliki rasa cemas jika dijauhkan dari smartphone (Muyana & Widyastuti, 2018).

Berdasarkan penelitian Gezgin (2018) menjelaskan bahwa studi yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa nomophobia meningkat terutama dikalangan siswa sekolah menengah atas. Tingkat nomophobia pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat diatas rata-rata. Selain itu, fenomena ini juga telah dilihat sebagai masalah dikalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami nomophobia dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat.

Berdasarkan survei sciencedirect tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna smartphone di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah atas yang mengalami Nomophobia (Puswati & Sari, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Dongre et al., 2017) pada Siswa usia 16-19 tahun sebanyak 650 sampel pengguna smartphone diperoleh sebanyak 359 (55.2%) siswa mengalami Nomophobia, dari total 25% (16,7 juta) Siswa pengguna smartphone terdapat 68.9% (11,5 juta) mengalami Nomophobia. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Muyana & Widyastuti, 2018) yang melibatkan 540 siswa SMA pengguna smartphone di kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 71% mengalami Nomophobia dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu tingkat nomophobia rendah 24%, tingkat nomophobia sedang 16% dan tingkat nomophobia berat 31 % (Permatasari et al., 2019)

Siswa dalam penggunaan smartphone yang berlebihan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bermain smartphone dibandingkan belajar (Dewanti et al., 2016). Sejalan dengan kenaikan penggunaan smartphone maka tingkat ketergantungan terhadap smartphone semakin meningkat dari tahun ketahun yang mengakibatkan meningkatnya Nomophobia di kalangan siswa sekolah menengah atas (Argumosa-Villar et al., 2017). Dampak nomophobia di kalangan siswa mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis yaitu meningkatnya depresi, kecemasan, stress, kegugupan, emosional tidak stabil, kualitas tidur yang rendah, sakit kepala, mata perih, serta kemerahan (Argumosa-Villar et al., 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nomophobia adalah salah satunya merupakan kebiasaan yang berulang. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi terbiasa dan menjadi ketergantungan terhadap smartphone tersebut. Beberapa pendapat lain yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama nomophobia adalah toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah yang dihadapi serta konsekuensi

negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Muyana dan Widyastuti, 2017).

Dampak yang dirasakan dari nomophobia adalah terhadap kesehatan fisik dan kejiwaan. Dampak fisik seperti ketegangan otot mata, kurang tidur, sakit kepala dan kemungkinan lebih parah yaitu tumor otak (Pavithra, 2015). Dampak kejiwaan seperti harga diri rendah, kecemasan atau depresi, bullying, perilaku kekerasan seperti menendang akibat smartphone tidak dapat di charger atau tidak bisa digunakan. Hal ini sering dialami pada usia 5-15 tahun hingga dirawat di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat sampai saat ini 209 pasien.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 April 2022 di SMAN 1 Kuantan Mudik, 3 orang guru mengatakan bahwa adanya larangan untuk membawa smartphone ke lingkungan sekolah dan jika ketahuan membawa smartphone akan diambil dan dikembalikan jika orangtua siswa tersebut datang ke sekolah. 8 dari 10 siswa mengatakan membawa smartphone walaupun adanya larangan dari pihak sekolah, jika tidak membawa smartphone ke sekolah maka akan ada perasaan cemas, bahkan tidak konsentrasi belajar dikarenakan teringat dengan smartphonenya. Selain itu, siswa mengatakan jika sering sekali begadang untuk bermain smartphone sehingga membuat mereka telat masuk sekolah, mengantuk bahkan sampai tertidur di kelas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan skala sebagai alat ukur. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi pada tgl 12 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X-XI di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik dengan jumlah 273 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua bagian, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu a). siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai *smartphone*, b). siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang mempunyai media sosial. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu: a). siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang tidak bersedia menjadi responden, b). siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik dalam keadaan sakit

karena dapat menurunkan konsentrasi dalam mengisi kuesioner, c). siswa/i kelas X-XI SMAN 1 Kuantan Mudik yang tidak hadir selama penelitian dilakukan. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, maka dari populasi 273 orang Siswa/i kelas X-XI di SMAN 1 Kuantan Mudik, diperoleh sampel sebanyak 162 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu berupa kuesioner yang berisikan sejumlah pertanyaan. Kuesioner A Merupakan instrument untuk mendapatkan data demografi. Data yang dimaksud adalah inisial siswa dan siswi, usia, jenis kelamin, agama, kelas, dan durasi penggunaan *smartphone*. Kuesioner B Merupakan instrument untuk mendapatkan data tentang nomophobia. Alat ukur nomophobia yaitu menggunakan kuesioner nomophobia (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item pernyataan. Skor dari 20 item pernyataan dijumlahkan dan hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui tingkat nomophobia seseorang, yaitu nomophobia ringan, jika skor antara 20-60, nomophobia sedang, jika skor antara 61 – 100, nomophobia berat jika skor antara 101 – 140. Keseluruhan yang dapat diperoleh dari skala nomophobia adalah 20 – 140 poin (Yildirim & Correia, 2014).

Analisa data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik data responden dalam penelitian ini terdiri dari jenis kelamin, usia dan durasi penggunaan *smartphone*. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Jenis Kelamin dan Usia) Siswa/i SMA Negeri 1 Kuantan Mudik

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	131	80,9
	b. Laki-Laki	31	19,1
Total		162	100
2	Usia (Tahun)		
	a. 15	26	16,0
	b. 16	85	52,5
	c. 17	51	31,5
Total		162	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (80,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (52,5%) berusia 16 tahun.

Durasi penggunaan *smartphone*

Durasi penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik adalah tingkat keseringan responden dalam menggunakan *smartphone* dengan durasi jam. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan *smartphone* Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022

No	Durasi (Jam)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	> 4	161	99,3
2	= 4	1	0,6
Total	85	162	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 162 sebagian besar responden (88, 9%) durasi penggunaan *smartphone* > 4 jam.

Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi frekuensi siswa/siswi SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, dimana variabel yang diteliti adalah kejadian *nomophobia* yaitu masalah kesehatan mental siswa seperti cemas dan gelisah ketika jauh dari *smartphone*. Analisa univariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Kejadian *Nomophobia* pada Siswa/i di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Tahun 2022

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Nomophobia</i>		
	a. Berat	53	32,7
	b. Sedang	68	42
	c. Ringan	41	25,3
	Total	162	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 162 responden, sebagian responden (42%) mengalami *nomophobia* sedang.

Penelitian dilakukan dengan cara pembagian kuesioner kepada siswa/siswi di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik yang merupakan data primer. Dimana dalam sehari peneliti menyebarkan kuesioner perkelas. Penelitian dilakukan selama 6 hari. Pada saat sampai di ruangan kelas langkah awal peneliti adalah menjelaskan tujuan peneliti melakukan penelitian dan tidak merugikan responden. Responden yang setuju menjadi responden diminta menandatangani lembar persetujuan responden. Kemudian data yang didapat diolah dan disajikan dalam bentuk tabel.

Permasalahan penggunaan *smartphone* menyebabkan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dirasakan siswa ketika berjauhan dari *smartphone*. *Nomophobia* merupakan masalah

kesehatan mental siswa yang terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat mengakses informasi, tidak bisa berkomunikasi, kehilangan kenyamanan, dan tidak bisa terhubung ke *smartphone* atau kehilangan konektivitas, Yildirim (2015). Menurut penelitian Pavithra (2015), mengemukakan bahwa siswa pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*, tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik yang berasal dari radiasi gelombang elektromagnetik yang menyebabkan masalah kesehatan seperti ; mata perih, sakit kepala, serta mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat *nomophobia* sedang sebanyak 68 orang (42%). Sejalan dengan penelitian Gurbuz dan Ozkan (2020) menemukan bahwa kebanyakan siswa mengalami *nomophobia* sedang.

Berdasarkan teori Yildirim (2015) yaitu siswa yang mengalami *nomophobia* tidak dapat berjauhan dari *smartphone*, siswa tidak bisa terlepas dari *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone* kapanpun dan dimanapun. Sesuai dengan aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, *smartphone* yang tidak memiliki koneksi internet, ketidakmampuan mengakses informasi, dan merasa nyaman dalam penggunaan *smartphone* terutama fitur-fitur menarik yang membuat responden lupa dampak negatif yang ditimbulkan. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka *nomophobia* semakin meningkat. Hal ini yang menyebabkan cemas, gelisah, marah, ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Siswa yang mengalami *nomophobia* di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik, kebanyakan responden merasakan cemas atau panik ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini merupakan masalah kesehatan mental siswa, sesuai dengan pernyataan pada kuesioner nomor 6 terdapat 63 responden (38,8%) cemas atau panik jika tidak terhubung ke jaringan dan tidak memiliki kuota internet sehingga responden kesulitan berkomunikasi. Sedangkan masalah kesehatan yang mengganggu fisik sesuai dengan pernyataan responden di studi pendahuluan seperti; pusing, mata merah dan perih. Sejalan dengan penelitian Argumosa (2017) penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan masalah psikologis dan fisik.

Selain itu, responden memiliki perasaan cemas dan gelisah jika ada masalah yang berhubungan dengan *smartphone*. Hal ini berdasarkan jawaban pada pernyataan kuesioner nomor 5,6,7 dan 9. Sesuai dengan jawaban siswa pada pernyataan kuesioner tersebut bahwa siswa cemas jika baterai *smartphone*nya habis, siswa merasa cemas dan panik apabila kuota bulanan habis, siswa memeriksa ketersediaan sinyal secara terus-menerus, dan memeriksa *smartphone* dalam

beberapa menit jika tidak digunakan. Semakin tinggi skor yang didapat maka tingkat nomophobia akan semakin tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (80,9%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden (52,5%) berusia 16 tahun, sebagian besar responden (88, 9%) durasi penggunaan smartphone > 4 jam, dan sebagian responden (42%) mengalami nomophobia sedang. Diharapkan responden mengurangi penggunaan smartphone dan mampu meningkatkan kontrol diri serta menggunakan media sosial dengan bijak sesuai dengan kebutuhan penggunaan yang bermanfaat untuk bisa terhindar dari nomophobia. Orang tua diharapkan membantu anak dalam mengontrol penggunaan smartphone sehingga dapat terhindar dari nomophobia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). *Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96. 26 April 2022.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). *Exploratory Investigation of Theoretical Predictors of Nomophobia Using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>.
- Astriani, D. (2020). *Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia pada Siswa* (pp. 1–2). Universitas Muhammadiyah Malang. Diperoleh Pada Tanggal 2 April 2022. <https://eprints.umm.ac.id/62955/1/NASKAH.pdf>.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). *Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health*. In *National Journal of Community Medicine Volume* (Vol. 8, Issue 11). www.njcmindia.org.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). *What is Your Level of Nomophobia? an Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. Community Mental Health Journal*, 56(5), 814–822.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Siswa Masa Kini'. Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2018). *(No-Mobile PhNomophobiaone Phobia) Penyakit Siswa Masa Kini'. Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280– 287. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snbk uad/article/view/84>.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & TS, M. M. (2015). *A Study on Nomophobia-Mobile Phone Dependence, among Students of a Medical College in Bangalore. National Journal of Community Medicine*, 6(03), 340– 344.
- Permatasari, I., Yusmansyah, Y., & Widiastuti, R. (2019). *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA. Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/download/19915/14121>.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). *Hubungan Nomophobia dengan Konsentrasi Belajar pada MahaSiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 379–384
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). *Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa Awal. JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>.
- Warisyah, Y. (2015). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya 'Pendampingan Dialogis' Orang Tua dalam Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Yildirim, C. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Bandung: Alfabeta
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.