

SKRIPSI
PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT
NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR:
STUDI FENOMENOLOGIS



EKA ANGGUN PRASETYA
202201078

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI
PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT
NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR:
STUDI FENOMENOLOGIS

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



EKA ANGGUN PRASETYA
202201078

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka anggun prasetya

NIM : 202201078

Prodi : S1 KEPERAWATAN

Fakultas : FIKES

Judul : Pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur:
studi fenomenologis

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 28/07/2026



Eka anggun prasetya
202201078

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi

Judul : "Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia
Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis"

Nama : EKA ANGGUN PRASETYA

Nim : 202201078

Pada Tanggal : 06 Juli 2026

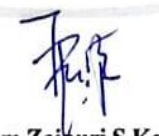
Oleh :

Pembimbing I :



Amar Akbar S.Kep., Ns. M.Kes.Ph.D
NIK. 162 601 100

Pembimbing II :



Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 162 601 022

LEMBAR PENGESAHAN



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : EKA ANGGUN PRASETYA
NIM : 202201078
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 23 Juli 2026
Judul Skripsi : "PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER
AKHIR TERKAIT NOMOPHOBIA DAN
KUALITAS TIDUR: STUDI FENOMENOLOGIS"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

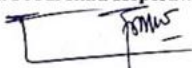
DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)
Penguji 1 : Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D (.....)
Penguji 2 : Dr. Imam Zainuri, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 23 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis” Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul.S Kep.Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Umi Azizah K, S.Kep, Ns., M.Kep selaku penguji proposal skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
5. Amar Akbar S.Kep., Ns. M. Kes. Ph.D selaku pembimbing 1 proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan-arahan. Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, 06 Juli 2026
Yang menyatakan

EKA ANGGUN PRASETYA
NIM. 202201040



MOTTO

"Aku mungkin berjalan pelan, tetapi aku tidak pernah berhenti. Karena aku percaya, doa, usaha, dan kesabaran selalu menemukan hasil terbaik."

(Eka Anggun Prasetya)

"Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga."

(HR. Muslim No. 2699)

"Mungkin yang membuatmu sampai hari ini bukan karena hebatnya usahamu, tetapi karena Allah tidak pernah lelah mengabulkan doa-doa-

(Gus Baha)



PERSEMBAHAN

Tiada bagian yang paling bermakna dalam skripsi ini selain lembar persembahan sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih penulis. Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan pertolongan, kekuatan, kesehatan, dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada Ayah, terima kasih karena telah mengajarkan bahwa cinta tidak selalu diucapkan, tetapi dibuktikan melalui setiap perjuangan. Di balik setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini, ada kerja keras, doa, dan pengorbanan Ayah yang tak pernah meminta untuk dihitung. Meskipun Ayah tidak pernah merasakan bangku perkuliahan, Ayahlah yang memastikan penulis dapat menggapainya. Gelar ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa hormat, cinta, dan terima kasih atas setiap tetes keringat, doa, serta pengorbanan yang telah Ayah berikan. Semoga pencapaian ini menjadi bukti bahwa setiap lelah yang Ayah sembunyikan tidak pernah sia-sia. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu percaya pada penulis, bahkan ketika penulis masih meragukan dirinya sendiri. Semoga suatu hari nanti penulis dapat menjadi alasan terbesar di balik senyum bangga Ayah.
3. Kepada Mama, terima kasih telah menjadi tempat pulang di setiap lelah, menjadi pelukan di setiap air mata, dan menjadi doa yang tak pernah putus untuk setiap langkah penulis. Tidak ada satu pun pencapaian yang penulis raih tanpa cinta dan ketulusan Mama di dalamnya. Gelar ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah habis, kesabaran yang tak pernah lelah, dan doa-doa yang selalu menguatkan. Semoga hari ini menjadi salah satu hari yang paling membahagiakan bagi Mama, karena senyum bangga Mama adalah hadiah terbesar bagi penulis.
4. Kepada adik penulis, Achmad Ezra Daka Prasetyo, yang selalu menjadi salah satu penyemangat penulis untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik
5. Dhen Alda Fitrilia, Della Sasi Karini, Martessya Aprilia Tiwery, dan Balgis

Firda Ashari. Sahabat terbaik yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran kalian telah memberikan banyak pengalaman, pelajaran, serta kenangan berharga yang akan selalu penulis kenang. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dengan baik dan setiap langkah yang ditempuh senantiasa membawa kebahagiaan dan kesuksesan.

6. Teman-teman seperjuangan bimbingan di stase jiwa yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, semangat, serta kebersamaan yang selalu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seseorang yang pernah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari proses pendewasaan penulis. Kehadiran, kebersamaan, hingga perpisahan mengajarkan bahwa tidak semua yang datang ditakdirkan untuk menetap. Dari setiap cerita yang pernah terukir, penulis belajar tentang kesabaran, keikhlasan, penerimaan, dan keberanian untuk terus melangkah. Pada akhirnya, setiap pertemuan selalu memiliki makna, dan setiap perpisahan selalu meninggalkan pelajaran yang menjadikan penulis bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri, Eka Anggun Prasetya. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, bahkan ketika menyerah terasa lebih mudah. Terima kasih telah melewati setiap keraguan, kegagalan, air mata, dan lelah yang sering kali hanya kamu sendiri yang mengerti. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi kamu membuktikan bahwa doa, usaha, dan kesabaran tidak pernah sia-sia. Hari ini, kamu berhasil sampai di titik yang dulu hanya menjadi harapan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu lebih kuat dari pada yang pernah kamu bayangkan. Tetaplah melangkah, terus bertumbuh, dan jangan pernah berhenti percaya pada dirimu sendiri.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Pengalaman.....	9
2.1.1 Definisi Pengalaman	9
2.1.2 Dimensi Pengalaman	11
2.1.3 Karakteristik Pengalaman	11
2.1.4 Kedudukan Pengalaman dalam Perspektif Fenomenologi.....	12
2.1.5 Relevansi Konsep Pengalaman dalam Penelitian	13
2.2 Konsep Nomophobia	15

2.2.1	Definisi Nomophobia.....	15
2.2.2	Faktor Penyebab Nomophobia	16
2.2.3	Dinamika Pengalaman Nomophobia dalam Kehidupan Mahasiswa... 17	
2.2.4	Perspektif Teoretis Nomophobia.....	18
2.3	Konsep Kualitas Tidur	20
2.3.1	Dimensi dan Indikator Kualitas Tidur	20
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.3.3	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Mahasiswa.....	23
2.4	Hubungan Nomophobia dan Kualitas Tidur	24
2.5	Mapping Jurnal.....	25
2.6	Kerangka Konseptual.....	29
BAB 3 METODE PENELITIAN		32
3.1	Pendekatan dan Strategi Penyelidikan (Strategy of Inquiry).....	32
3.1.1	Lokasi Penelitian.....	33
3.1.2	Waktu Penelitian.....	33
3.2	Pemilihan Partisipan.....	34
3.2.1	Karakteristik Partisipan	34
3.2.2	Teknik Pemilihan Partisipan	35
3.2.3	Jumlah Partisipan	36
3.3	Setting Penelitian	37
3.3.1	Instrumen Penelitian.....	37
3.3.2	Metode Pengumpulan data.....	37
3.4	Analisis Data	39
3.4.1	Tahapan Analisis.....	39
3.4.2	Keterpercayaan Data (<i>Trustworthiness</i>).....	41
3.4.3	Etika Penelitian	43
3.5	Keterbatasan Penelitian	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN		46
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
4.1.1	Karakteristik Partisipan	47
4.1.2	Deskripsi Tema.....	49

4.1.3	Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone	49
4.1.4	Tema 2: Ketergantungan Smartphone Dalam Beraktivitas.....	53
4.1.5	Tema 3: Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur	57
4.1.6	Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone	61
4.2	Pembahasan.....	68
4.2.1	Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone	68
4.2.2	Tema 2: Ketergantungan smartphone dalam beraktivitas.....	71
4.2.3	Tema 3: Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas idur ..	74
4.2.4	Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone	79
BAB 5	PENUTUP	82
5.1	Kesimpulan.....	82
5.2	Saran.....	84
5.2.1	Bagi Mahasiswa Semester Akhir.....	84
5.2.2	Bagi Dosen dan Pembimbing Akademik.....	84
5.2.3	Bagi Peneliti.....	85
5.2.4	Bagi Institusi.....	85
5.2.5	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN		91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	29
Gambar 4. 1 Diagram Tema 1.....	52
Gambar 4. 2 Diagram tema 2	56
Gambar 4. 3 Diagram tema 3	60
Gambar 4. 4 Diagram tema 4	62
Gambar 4. 5 Diagram Gabungan Tema Penelitian Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur	67



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Mapping Jurnal.....	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Partisipan.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Mahasiswa Semester Akhir	90
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian.....	146
Lampiran 3 Informed Consent.....	151
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Informan.....	152
Lampiran 5 Lembar Data Demografi	153
Lampiran 6 Panduan Wawancara Mendalam.....	155
Lampiran 7 Format Lembar Observasi (Field Note)	157
Lampiran 8 Kuesioner Nomophobia (NMP-Q).....	158
Lampiran 9 Lembar Pengajuan Judul Skripsi	160
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	161
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Revisi.....	163
Lampiran 12 Surat Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	167
Lampiran 13 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	168
Lampiran 14 Surat Layak Etik	169
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi.....	170
Lampiran 16 Formulir Uji Kemiripan (SIMILARITAS).....	172
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Revisi Sidang Skripsi	173
Lampiran 18 Dokumentasi.....	175

BINA SEHAT PPNI

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian Fenomenologis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13099–13109.
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>
- Apriyeni, E., Patricia, H., & Rahayuningrum, D. (2023). Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14(2), 445–453.
- Azizah, N., & Ihsan, M. (2025). Nomophobia Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 284–290.
- Ben-Ezra, M., Sun, S., Hou, W. K., & Goodwin, R. (2020). The association of being in quarantine and related COVID-19 recommended and non-recommended behaviors with psychological distress in Chinese population. *Journal of Affective Disorders*, 275(June), 66–68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.026>
- Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis of the Correlation Coefficients between Nomophobia and Anxiety, Smartphone Addiction, and Insomnia Symptoms. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
- Denton, F., Power, S., Waddell, A., Birkett, S., Duncan, M., Harwood, A., McGregor, G., Rowley, N., & Broom, D. (2021). Is it really home-based? A commentary on the necessity for accurate definitions across exercise and physical activity programmes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179244>
- Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4), 917. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.917-928>

- Esubalew, D., Delie, A. M., Limenh, L. W., Worku, N. K., Fenta, E. T., Hailu, M., Abie, A., Mehari, M. G., Dagnaw, T. E., & Melese, M. (2024). Poor sleep quality among bedtime smartphone user medical students in Ethiopia, 2024. *Sleep Medicine: X*, 8(August), 100134. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100134>
- Guerra Ayala, M. J., Alegre de la Rosa, O. M., Chambi Catacora, M. A. del P., Vargas Onofre, E., Cari Checa, E., & Díaz Flores, D. (2024). Nomophobia, phubbing, and deficient sleep patterns in college students. *Frontiers in Education*, 9(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1421162>
- Hellqvist, C. (2021). Promoting self-care in nursing encounters with persons affected by long-term conditions—a proposed model to guide clinical care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052223>
- Jahrami, H., Rashed, M., Alrasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., Bahammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, bmi, or mobile phone screen size in young adults. *Nature and Science of Sleep*, 13(October), 1931–1941. <https://doi.org/10.2147/NSS.S335462>
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i1.386>
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, 8(2), 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction and Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Rahmadani, & 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>
- Ranjan, R., Balhara, Y. P. S., Mishra, B. R., Sarkar, S., Bharti, A., Sinha, M., Ahmad, S., Kumar, P., Jain, M., & Panigrahi, S. (2024). Description of Nomophobia Among College Students: An Interpretative Phenomenological

- Analysis. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 46(4), 305–312.
<https://doi.org/10.1177/02537176231219195>
- Rathakrishnan, B., Singh, S., Singh, B., Kamaluddin, M. R., & Yahaya, A. (2021). *Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students : An Exploratory Research*.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone. *Environmental Research and Public Health Review*, 17, 1–19.
- Schaller, A., Gernert, M., Klas, T., & Lange, M. (2022). Workplace health promotion interventions for nurses in Germany: a systematic review based on the RE-AIM framework. *BMC Nursing*, 21(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1186/s12912-022-00842-0>
- Seniwati. (2025). Jurnal komprehensif. *Jurnal Komprehensif*, 3(1), 258–265.
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2022). Examining characteristics of descriptive phenomenological nursing studies: A scoping review. *Journal of Advanced Nursing*, 78(7), 1968–1979. <https://doi.org/10.1111/jan.15244>
- Torpil, B., Bahadır Ağce, Z., Güney Yilmaz, G., & Pekçetin, S. (2022). Comparison of Sleep Quality and Sleepiness in University Students with Different Levels of Nomophobia. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1056095>
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., Aguilar-Parra, J. M., Méndez-Aguado, C., Rocamora, P., & López-Liria, R. (2020). Validation of the scale of basic psychological needs towards physical exercise, with the inclusion of novelty. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020619>
- Walangitan, R. C., Kalesaran, A. F. C., & Kandou, G. D. (2025). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Manado. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5406–5412.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.44733>