

SKRIPSI
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN
KEJADIAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMA
TAMANSISWA KOTA MOJOKERTO
Studi Cross Sectional di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto



YUSRIL AL HAMDANI ZEIN

202201181

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMA TAMANSISWA KOTA
MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten
Mojokerto



YUSRIL AL HAMDANI ZEIN
NIM : 202201181

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : YUSRIL AL HAMDANI ZEIN
NIM : 202201181
Prodi : SI KEPERAWATAN
Fakultas : FIKES
Judul : HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEJADIAN
NOMOPHOBIA PADA REMAJA DI SMA TAMANSISWA KOTA
MOJOKERTO

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, 30/09/2026



YUSRIL AL HAMDANI ZEIN
202201181

QR REPOSITORY





LEMBAR PERSETUJUAN

skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir skripsi.

Judul : Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan kejadian
Nomophobia Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota
Mojokerto

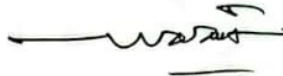
Nama : Yusril Al Hamdani Zein

Nim : 202201181

Pada Tanggal :

Oleh :

Pembimbing I :



Dr. Faisal Ibnu, S.Kep., M.Kes

NIK. 162 601 026

Pembimbing II :



Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep

NIK.162 601 135





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 : YUSRIL AL HAMDANI ZEIN
NIM : 202201181
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 04 September 2026
Judul Skripsi : "HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET
DENGAN KEJADIAN NOMOPHOBIA PADA
REMJA DI SMA TAMANSISWA KOTA
MOJOKERTO"

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 : Heri Triwibowo, SKM,S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr. Faisal Ibnu, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 4 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


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

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan kejadian *Nomophobia* Pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”. Selesainya penulisan skripsi ini berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Indah Lestari,S.Kep,Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns.M.Kes Selaku Ka.Prodi S1 Keperawatan yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan viendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
4. Dr. Faisal Ibnu,S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Umi Azizah Kusumaningrum, M.Kep selaku pembimbing 2 skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen penguji skripsi yang telah menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan arahan.
8. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan data yang dibutuhkan oleh peneliti

Skripsi ini masih jauh dari sempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pembaca pada umumnya.

Mojokerto
Yang menyatakan



Yusril al Hamdani Zein
NIM. 202201181

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

"Gantungkan cita-citamu setinggi langit! Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang."

(Ir. Soekarno)

"Namaku berarti kemudahan, tetapi perjalananku membuktikan bahwa kemudahan lahir dari perjuangan."

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah atas segala rahmat, dan nikmatnya sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Durasi penggunaan gadget dengan kejadian *Nomophobia* pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto”. Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang sangat saya kasihi dan sayangi:

1. Allah SWT, karena atas izin dan karunianya skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat waktu. Terima kasih telah mengabulkan doa – doa saya selama ini.
2. Persembahan ini juga penulis tujukan kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan, rasa lelah, tekanan, serta hambatan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap kuat dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan tahap ini dengan penuh rasa syukur dan bangga.
3. Kepada almarhum bapak tercinta, Zainal Arifin (alm), terima kasih atas kasih sayang, doa, perjuangan, dan nilai-nilai kehidupan yang telah Bapak tanamkan semasa hidup. Meskipun Bapak tidak dapat menyaksikan secara langsung pencapaian ini, semangat, pengorbanan, dan kenangan bersama

Bapak selalu menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, ampunan, dan menempatkan Bapak di tempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin..

4. Kepada Ibu tercinta, Lilik Mardziati S, terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta segala pengorbanan, dukungan, dan kerja keras yang telah Ibu berikan. Terima kasih telah menjadi wanita hebat yang dengan penuh ketulusan membesarkan, mendidik, mendampingi, serta membiayai setiap langkah pendidikan penulis hingga dapat menyelesaikan studi ini. Ibu adalah sumber kekuatan, inspirasi, dan tempat terbaik bagi penulis untuk kembali bangkit di setiap kesulitan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur yang panjang kepada Ibu. Aamiin..
5. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, yaitu Dr. Faisal Ibnu S. Kep., Ns., M. Kes dan Umi Azizah Kusumaningrum, M. Kep yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta dengan penuh kesabaran memberikan arahan, motivasi, bimbingan, dan ilmu yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala masukan dan dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

6. Untuk teman-temanku, terima kasih telah hadir dan menemani setiap langkah perjalanan penulis. Terima kasih karena selalu ada, terutama saat penulis merasa lelah, kehilangan arah, dan hampir menyerah. Dukungan, semangat, doa, serta kehadiran kalian menjadi penguat bagi penulis untuk terus bangkit dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga dan dipenuhi dengan kebaikan di setiap langkah kehidupan.
7. Untuk sahabat yang selama ini menjadi rekan seperjuangan penulis, terima kasih telah selalu hadir dalam suka maupun duka. Terima kasih karena tidak pernah ragu membantu penulis dalam berbagai hal, mulai dari hal-hal kecil hingga proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah menjadi partner yang selalu bisa diandalkan, teman berdiskusi, teman berolahraga, dan teman yang tetap bertahan ketika penulis merasa lelah serta kehilangan arah. Semoga persahabatan ini tidak berhenti sampai di sini dan semoga kita selalu dipertemukan dalam banyak cerita baik di masa depan.

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
ABSTRAK.....	
ABSTRAC	
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi guru dan pihak sekolah	6
1.4.2 Bagi Siswa	6
1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep <i>Gadget</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Gadget</i>	8
2.1.2 Jenis-Jenis <i>Gadget</i>	8
2.1.3 Fungsi <i>Gadget</i>	10

2.1.4	Dampak Penggunaan Gaget.....	12
2.1.5	Pengertian Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	15
2.1.6	Dampak Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	15
2.1.7	Faktor yang mempengaruhi Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	17
2.1.8	Alat Ukur Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	19
2.2	Konsep <i>Nomophobia</i>	20
2.2.1	Pengertian <i>Nomophobia</i>	20
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	20
2.2.3	Tanda dan Gejala <i>Nomophobia</i>	22
2.2.4	Dampak <i>Nomophobia</i>	24
2.2.5	Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	25
2.2.6	Cara Menangani <i>Nomophobia</i>	27
2.2.7	Alat Ukur Perilaku <i>Nomophobia</i>	28
2.3	Penelitian Terkait.....	31
2.4	Kerangka Teori.....	34
2.5	Kerangka Konseptual	35
2.6	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 3 METODE PENELITIAN		37
3.1	Desain Penelitian.....	37
3.2	Populasi, Sampling, Sampel.....	38
3.2.1	Populasi	38
3.2.2	Sampling	38
3.2.3	Sampel.....	40
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	41
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	41
3.3.2	Definisi Operasional.....	41
3.4	Prosedur Penelitian.....	42
3.4.1	Kerangka Kerja.....	44
3.5	Pengumpulan Data	46
3.5.1	Metode pengumpulan Data.....	46
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	46

3.5.3	Lokasi dan waktu Penelitian.....	49
3.6	Pengolahan Data.....	50
3.6.1	<i>Editing</i>	50
3.6.2	<i>Scoring</i>	50
3.6.3	<i>Coding</i>	53
3.6.4	<i>Tabulating</i>	55
3.6.5	Analisa Data	56
3.7	Etika Penelitian	57
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	57
3.7.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa Identitas)	58
3.7.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	58
3.7.4	Keterbatasan Penelitian	58
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		60
4.1	Hasil Penelitian	60
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	60
4.1.2	Data Umum	61
4.1.3	Data Khusus	62
4.2	Pembahasan	65
4.2.1	Durasi Penggunaan Gadget pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	65
4.2.2	Kejadian Nomophobia pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	68
4.2.3	Hubungan Durasi penggunaan Gadget dengan kejadian Nomophobia pada remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	72
BAB 5 PENUTUP		76
5.1	Kesimpulan.....	76
5.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		79
DAFTAR LAMPIRAN		86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Nomphobia pada Reaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	34
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Nomphobia pada Remaja di SMA Tamansiswa Kota Mojokerto.....	35
Gambar 3. 1Kerangka Kerja Penelitian Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> dengan <i>Nomophobia</i>	45



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. I., & Supriadi. (2026). Populasi dan Sampel: Konsep dan Prosedur dalam Penelitian Pendidikan. *Advances in Education Journal*.
- Aisya Alifa Rahmaha, Irma Finurina Mustikawatib, Paramita Septianawatic, & Glorio Immanuel. (2024). Meta Analysis of Determinants of Nomophobia Causes Among Adolescents. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 157–164.
- Aisyah, B. S., Nurchayati, S., & Dewi, W. N. (2024). The Relationship between Intensity of Smartphone Use and Nomophobia Incidence Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Nomophobia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 2(1), 46–56.
- Alexander, J. D., Linkersdörfer, J., Thorne, K. T., Sullivan, R. M., Cummins, K. M., Tomko, R. L., Allen, N. B., Bagot, K. S., Baker, F. C., Fuemmeler, B. F., Hoffman, E. A., Kiss, O., Mason, M. J., Louie, T. T. N., Tapert, S. F., Smith, C. J., Squeglia, L. M., & Wade, N. E. (2024). Passively sensing smartphone use in teens with rates of use by sex and across operating systems. *Scientific Reports*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68467-8>
- Alisyahbana, A. T. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mata Remaja. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 582–589. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2272>
- Arif Firmansyah, F. A. (2022). Hubungan Antara Empati dengan Perilaku Bullying di SMA Pondok Modern Selamat Kendal. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 75–78. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2111>
- Auliyah, N., Karindra, L., Nurmala, I., Masyarakat, K., & Airlangga, U. (2022). Hubungan antara Karakteristik , Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13, 486–500.
- Barokah, A., Afrilia, Y., & Zahrah, D. I. (2025). Studi Literature: Pengaruh Penggunaan Gadget Dikalangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4814–4820.
- Chandra Aditya, N., Rahayudi, B., & Sartika Eris Maghfiroh, I. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adopsi Wearable Devices. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 9(6), 2548–2964. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Clarisa Aprilia. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologi Journal*, 1(2), 20–30. <https://doi.org/10.62872/wmx37023>
- Dede, & Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi.

Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH), 1(2), 85–114.

- Fadhila, H. I. A., Akyela, N. P., Oktavia, Suriansyah, R. N., Rifqa, W., Suriansyah, A., & Refianti, W. R. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan Terhadap Perilaku dan Prestasi Belajar Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10, 438–451.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–179. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>
- Gede Subhaktiyasa, P. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2(June), 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Hafizah, W., & Utami, R. hardianti. (2024). Perbedaan nomophobia ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada remaja akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 12–18.
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi Variabel Penelitian, Jenis Sumber Data dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*.
- Hamidah, E., Suryadin, A., Martini, E., Novryanthi, D., Dwi Haryanto, R., Muhammadiyah Sukabumi, U., & Permata Nusantara, S. (2023). Konsep Diri Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Keluarga. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka*, 11(1), 59–64.
- Harmiyanti, I. D., & Astuti, R. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Akidah Akhlak Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.715>
- Hartuti. (2023). Konseling Kelompok Realitas Untuk Mereduksi Nomophobia Pada Siswa Kelas Xc Sman 1 Bantul Tahun 2023. *Jurnal Riset Daerah*, 23(1), 4407–4415. <https://doi.org/10.64730/jrdbantul.v23i1.88>
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2022). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>
- Hotmaida, L., Ardayani, T., & Zandroto, T. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kecemasan Remaja di RW 03 Situsaur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartini*, 17(2), 6631624.
- Irawan, G. N., & Anam, K. (2022). Analysis of Motivation Levels Achievement in Athletes

- Disabilities National Paralympic Committee. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 22–28.
- Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 26320–26332.
- Juwariyah, S., Made, N., Wulan, A., & Amalia, P. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial dan Kecemasan (Nomophobia) pada Remaja Di RW 02 Dusun Keling. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 27–33.
- Karuniawaty, T. P., Zubaedi, A. C., Mikailla, R. H., & Mikailla, B. R. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital : Suatu Tinjauan Literatur. *Unram Medical Journal*, 14(3), 114–119. <https://journal.unram.ac.id/index.php/jku/article/view/7521>
- Khofifa, A., & Widyastuti. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 3(6), 70–79.
- Kiliç, A., Çam, C., Ünsal, A., & Arslantas, D. (2023). *Assessment of Nomophobia and Loneliness in Rural Turkish Adolescents : A Cross-Sectional Study*. 4, 0–7. <https://doi.org/10.1177/09731342231162198>
- Knebel, M. T. G., da Costa, B. G. G., dos Santos, P. C., de Sousa, A. C. F. C., & Silva, K. S. (2022). The conception, content validation, and test-retest reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). *Jornal de Pediatria*, 98(2), 175–182. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2021.05.004>
- Kurniawan, Khoirunnisa, & Heryani, H. (2025). Sosialisasi Dampak Positif Dan Negatif Gadget Bagi Generasi Digital Di Smpn 2 Parigi. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 6(2), 587–599. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v6i2.5051>
- Kurniawati, Herdiyani, M., & Gunardi, S. (2024). Hubungan Self Esteem Dengan Kejadian Nomophobia Pada Remaja Awal Di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat Tahun 2023. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 107–119. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Vitamin/article/view/288>
- Labbaika Fadhilah, Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 434–467.
- Laila, N., As, P., Hariko, R., Suri, G. D., Konseling, B., & Padang, U. N. (2024). Gambaran Nomophobia Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 34329–34336.
- Lalahi, A., Fitri, S., Putri, F. T., Sari, S. G., Guru, P., Dasar, S., & Hatta, U. B. (2026). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10, 1708–1717.

- Lestari, R. R., R. Z. Z., Febria, D., & Gustiana, E. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia pada siswa sma negeri 1 salo tahun 2024. *Jurnal Ners*, 8(23), 1694–1700. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Ma'rifat, R. A., Suraharta, I. M., & Jaya, I. I. (2024). *Buku Ajar metode Penelitian* (Vol. 2).
- Medrano-Sánchez, E. J., Cuenca Silva, L. S., & Medrano-Sánchez, G. M. (2024). Towards Understanding Nomophobia: A Systematic Review of Its Prevalence, Causes, and Effects in Educational Settings. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 13(6), 306. <https://doi.org/10.36941/ajis-2024-0196>
- Musharyadi, F., & Febriyanti. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Menara Medika*, 7(1), 153–161.
- Muspawi, M. (2024). Literatur Review : Operasionalisasi Variabel dalam Penelitian Pendidikan : Teori dan Aplikasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 42925–42931.
- Nena Suwanti. (2025). Penggunaan Smartphone Sebagai Media Interaksi Sosial Siswa. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 8(1), 31–41. <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i1.3729>
- Nurhaliza, S., & Pertiwi, R. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Gangguan Emosional Anak. *Jurnal Kesehatan UYM*, 9(2), 179–187. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/655>
- Nurul Alifah, Adinda Dwi Cahyani, Dea Kartika Utami, Ully Arta Silitonga, & Minarsi Minarsi. (2025). Teknik Skoring dan Penilaian dalam Evaluasi Pembelajaran di Abad 21, Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *GURUKU : Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(4), 79–100.
- Oktaviola, W., Rizal, A., & Sari, A. P. (2023). the Relationship Between Duration of Electronic Devices (Gadgets), Consumption Patterns and Nutritional Status of Adolescents At Mtsn 2 Bengkulu City 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 486–492.
- Padmawati, H. S., & Hermawati. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kejadiaqn Neck Pain pada Siswa SMA Negeri 1 Polokarto. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(4), 871–881.
- Pratiwi, W. A., & Nau, A. (2025). Integrasi Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran dan Dampaknya Bagi Siswa Kelas Ix Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Smpn 2 Slahung. *Journal of Education and Socio Cultural Issues*, 4(2), 141–155.
- Pribadi, J., Ridwan, A., & Tjalla, A. (2025). Comparison of the Accuracy of Stratified Random Sampling and Simple Random Sampling Methods in National Assessment (AN). *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(6), 6886–6895.

<https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i6.51460>

- Prima Putra, F., & Oloan Tumanggor, R. (2024). Hubungan Loneliness Dengan Nomophobia Pada Dewasa Awal Pengguna Aplikasi Instagram. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(3), 438–446. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i3.27711.2024>
- Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., & Afgani, M. W. (2025). Design Penelitian Kuantitatif: Pengertian dan Macam-macam Jenisnya. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 191–199. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1805>
- Rahmah, A. A., Mustikawati, I. F., Septianawati, P., Glorio, & Immanuel. (2024). *Analysis of Factors Causing Nomophobia in Adolescents: A Meta-Analysis Study*. 5(4), 237–244.
- Ramania, V. G., & Ridwan, M. (2026). Durasi Penggunaan Gadget dan Dampaknya Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 11–20. <https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/21901>
- Rauf, N. I., Daud, A. M., & Dinianti, A. (2025). Descriptive Study of Gadget Usage Patterns and Their Implications for Academic Performance and Health. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research*, 5(2), 159–168. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v5i2.1852>
- 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>
- Resa Pantiana, dkk. (2025). Hubungan Durasi Waktu Penggunaan Gadget dengan Syndrome Asthenopia pada Remaja di SMAN 3 Jakarta. *Junior Medical Journal*, 3(4), 426–432.
- Restela, R., & Putri, H. (2023). Penggunaan Gadget untuk Menciptakan pembelajaran yang Efektif. *Jurnal Sekolah*, 7(2), 291–299.
- Riana Dwi Lestari, & Eli Syarifah Aeni. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Bahasa yang Digunakan oleh Anak Usia 6-10 Tahun dalam Berkomunikasi. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 347–358. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i2.1197>
- Sari, S. Y., Sholichah, I. F., & Wicaksono, A. S. (2022). Perbedaan Kecenderungan Nomophobia Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas Dan Jurusan Pada Siswa Santi. *Research & Learning in Primary Education Perbedaan*, 4, 63–67.
- Setyaningsih, E., & Ustyannie, W. (2023). Edukasi Gangguan Nomophobia di Kalangan Remaja. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 47–53.
- Sonia, R. (2025). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dan

Komunikasi Siswa pada Pelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V SD Muhammadiyah 2 Jakarta Pusat. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), 11042–11054. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.9399>

Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. 1, 2–3.

Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jkep*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>

Tasya, A., Erlinawati, & Alini. (2023). Hubungan Durasi Dan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Usia 4-6 Tahun. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 11–18.

Triono, Parmin, S., Afdhal, F., & Safitri, S. W. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget, Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah SDN 2 Simpang Sari Sekayu. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 8(1), 224–233. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1407>

Udayanga, S. (2023). *Probematic Internet Use, Nomophobia, and Social Media Addiction*.

Wahab, A., & Junaedi. (2022). *Sampling dalam Penelitian Kesehatan Abdul*. 42–49.

Wahyuni, R., & Harmaini. (2017). Hubungan intensitas menggunakan facebook dengan kecenderungan nomophobia pada remaja correlation of facebook use intensity with tendency becoming nomophobia on adolescent. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22–29.

Warsah, I., Maba, A. P., Prastuti, E., Morganna, R., Warsah, B. A. A., & Carles, E. (2023). Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument in the Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 12(2), 127–144. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v12i2.30852>

Wicaksono, A., Karrel, C., & Palup, R. (2025). Dampak Gadget Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Solo Teknologi*, 1(2), 50–53.

Widiastuti, I. S., Ilmu, P., Sosial, P., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2023). Pemanfaatn Gadget dalam Mendukung proses Pembelajaran Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2(3), 290–300.

Wijaya, F., Hartanto, V. Y., Widiyanto, F. Z. A., Hertaiswari, E., Kurniawan, J. C., & Paquita, C. Y. (2022). Analisis Pengaruh Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Durasi Penggunaan gawai dalam satu hari. *Jurnal Statistika Dan Matematika*, 4(1), 78–86.

Wong, P. W., & You, H. W. (2023). Tech Science Press Quality Control at Nomophobia and Dependency to Technological Gadgets. *International Journal of Mental Health Promotion*. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2023.028205>

- Yi, L., & Wenxiang, C. (2024). *Concept Analysis of Nomophobia*. 45(2), 50–55.
- 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>
- Yumarni Vivi. (2022). Pengaruh Gadget Terhadap Anak Usia Dini. *Jurnal Literasiologi*, 8(2), 107–119.
- Zeb, A., Bibi, H., Khan, M. J., & Awan, S. N. (2022). *Nomophobia, Sleep Deprivation and leisure Activities in Adolescents and young adults*. 18(3), 30–34.

