

Peningkatan Peran Usaha Kesehatan Sekolah untuk Pencegahan *Nomophobia* di SMPN 30 Kecamatan Panjang

Ta Larasati*, Rika Lisiswanti, Nurul 'Afifah Hijami

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia

*Corresponding Author: ta.larasati@fk.unila.ac.id

Dikirim: 03-03-2026; Direvisi: 09-03-2026; Diterima: 11-03-2026

Abstrak: Penggunaan smartphone yang semakin meluas di kalangan remaja menimbulkan risiko kesehatan mental, salah satunya adalah *nomophobia*, yaitu kecemasan berlebihan ketika jauh dari ponsel. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan interaksi sosial siswa sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui peran sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang *nomophobia* melalui penyuluhan di SMPN 30 Kecamatan Panjang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest post test* pada 30 siswa. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai perubahan pengetahuan terkait definisi, faktor risiko, dampak kesehatan, dan pencegahan *nomophobia*. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pre-test sebesar 82,99% dan meningkat menjadi 84,33% pada post-test, dengan selisih 1,33%. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek dampak kesehatan fisik (16,7%) dan cara pencegahan (13,3%). Beberapa aspek seperti faktor risiko dan dampak sosial mengalami penurunan kecil, namun secara keseluruhan penyuluhan mampu mempertahankan serta meningkatkan pemahaman siswa. Penyuluhan berperan positif dalam memperluas pengetahuan siswa mengenai *nomophobia*, terutama pada dampak kesehatan fisik dan pencegahannya. Intervensi ini relevan untuk diintegrasikan dalam program Sekolah Sehat sebagai upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan kesehatan mental akibat penggunaan smartphone berlebihan.

Kata Kunci: *Nomophobia*; Smartphone; Sekolah Sehat.

Abstract: The increasing use of smartphones among adolescents poses mental health risks, one of which is *nomophobia*, which is excessive anxiety when away from a mobile phone. This condition can impact students' physical health, psychology, and social interactions, so preventive efforts through the role of schools are needed. This activity aims to increase students' knowledge about *nomophobia* through counseling at SMPN 30, Panjang District. The method used was a pre-test and post-test using a questionnaire on 30 students. Evaluations were conducted before and after the counseling to assess changes in knowledge related to the definition, risk factors, health impacts, and prevention of *nomophobia*. The results showed an average pre-test score of 82.99% and increased to 84.33% in the post-test, with a difference of 1.33%. The largest increases were in aspects of physical health impacts (16.7%) and prevention methods (13.3%). Some aspects such as risk factors and social impacts experienced a slight decrease, but overall, the counseling was able to maintain and improve students' understanding. Counseling plays a positive role in expanding students' knowledge about *nomophobia*, especially regarding its physical health impacts and prevention. This intervention is relevant for integration into the Healthy Schools program as a promotional and preventive measure against mental health issues caused by excessive smartphone use.

Keywords: *Nomophobia*; Smartphone; Healthy Schools.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini berlangsung sangat pesat, salah satunya terlihat dari semakin meluasnya penggunaan *smartphone*. Gadget ini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa, tetapi juga mulai digunakan oleh anak-anak, termasuk usia prasekolah. Di era modern ini, kehadiran *smartphone* telah menjadi hal yang lumrah dalam masyarakat, termasuk bagi anak-anak. Karena itu, sudah biasa ditemui balita dan anak prasekolah yang memiliki akses ke *smartphone* (Yuniarni et al., 2024).

Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode 2022-2023, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang, dengan tingkat penetrasi hingga 78,19 % dari total penduduk. Angka ini menunjukkan peningkatan tipis dibanding periode sebelumnya. Kecanduan gadget cenderung membuat remaja bersikap individualis, lebih terfokus pada teknologi yang mereka miliki daripada berinteraksi dengan orang-orang di sekitar (Krisnana et al., 2022). Ketika anak-anak mengalami kecanduan gadget, sering kali mereka memerlukan bantuan profesional. Banyak anak yang kecanduan gadget perlu dirujuk ke psikolog, psikiater, atau pusat rehabilitasi khusus karena dampaknya yang bisa mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka (Krisnana et al., 2022) (KPAI, 2018). Aktivitas bermain gadget dapat menjadikan anak sebagai pribadi yang antisosial. Interaksi langsung mereka dengan orang lain semakin berkurang karena lebih banyak waktu dihabiskan sendiri untuk menikmati beragam hal, yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang juga memengaruhi perilaku mereka (Krisnana et al., 2022) (Adelia et al., 2021).

Disamping itu, penggunaan *smartphone* dapat memudahkan orang untuk berkomunikasi dan mengakses internet baik untuk kegiatan di bidang akademik maupun non-akademik (Faimau et al., 2022). Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membawa dampak buruk yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pengendalian diri yang baik dalam pemakaian *smartphone* agar individu dapat membatasi penggunaannya dan menghindari efek negatif dari penggunaan yang berlebihan. Kecanggihan yang ditawarkan oleh *smartphone* dalam hidup sehari-hari dan kurangnya kemampuan untuk mengatur diri, membuat siswa lebih rentan terhadap ketergantungan pada *smartphone*, serta merasakan kecemasan ketika berada jauh dari perangkat tersebut, yang dikenal sebagai *nomophobia* (Ayaz-Alkaya & Kulakçı-Altıntaş, 2025; Ding et al., 2022). Pendapat ini sejalan dengan Brotheridge (2017) yang menyatakan bahwa kebiasaan memeriksa dan mengecek *smartphone* bisa membuat seseorang menjadi tergantung dan sulit untuk ditinggalkan. Meskipun *smartphone* menawarkan banyak kemudahan, penggunaan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif bagi penggunanya; misalnya, bisa mengganggu pola tidur, membuat individu terganggu oleh suara notifikasi, menumbuhkan ketergantungan yang berlebihan pada perangkat tersebut, dan menimbulkan rasa cemas saat tidak menggunakan *smartphone*, yang juga dikenal sebagai *nomophobia* (Akyol Guner & Demir, 2022).

Nomophobia (ketakutan tanpa ponsel) adalah perasaan gelisah atau tidak nyaman yang muncul ketika seseorang jauh dari *smartphone*. Ini dipandang sebagai fobia di era modern saat ini yang merupakan hasil dari interaksi antara orang dengan teknologi terkini, khususnya *smartphone* (Al-Mamun et al., 2025; Yildirim & Correia, 2015). Keadaan sosial dan mental semacam ini dapat disertai oleh gejala



fisik ketika seseorang terpisah dari smartphone, seperti berkeringat, kejang, masalah pencernaan, dan serangan panik, sehingga *nomophobia* diakui dalam DSM-V dengan mempertimbangkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan yang muncul (Bragazzi & Del Puente, 2014).

Pengguna smartphone pada akhirnya mencapai "batas kritis" di mana mereka tidak lagi mampu mengatur pemakaian smartphone akibat dampak negatif dari penggunaan yang berlebihan (Notara et al., 2021b). Pasien yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri seperti tidak pernah mematikan ponsel, terus-menerus memeriksa pesan dan panggilan yang tidak terjawab, selalu membawa ponsel, menggunakan ponsel pada waktu yang tidak tepat, serta mengabaikan interaksi tatap muka (León-Mejía et al., 2021). *Nomophobia* memiliki karakteristik yang kompleks, meliputi gejala sosial, fisik, dan fisiologis yang dapat disimpulkan sebagai ketergantungan yang kuat terhadap smartphone (Aparna Kanmani S et al., 2017). Dalam beberapa kasus, individu dapat merasakan efek fisik seperti panik, sesak nafas, tremor, berkeringat, detak jantung yang meningkat, serta nyeri di leher dan punggung ketika ponsel tidak berfungsi atau mati (King et al., 2014).

SMPN 30 Panjang Bandar Lampung adalah lembaga pendidikan dengan siswa tetap aktif dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran online dan interaksi sosial. Penelitian pendahuluan yang dilakukan sebelumnya, menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* tergolong tinggi, dengan 5% berada di kategori sangat tinggi, 31,9% di kategori tinggi, 35% di kategori sedang, 24% di kategori rendah, dan 5% di kategori sangat rendah. Jika *nomophobia* dibiarkan tanpa penanganan, dapat menyebabkan berbagai konsekuensi serius, seperti penurunan prestasi akademik, masalah dalam interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya kecemasan dan isolasi sosial.

Usaha Kesehatan Sekolah yang telah direvitalisasi menjadi sekolah sehat yang mempunyai 5 fokus pada Sehat bergizi, Sehat fisik, Sehat imunisasi, Sehat Jiwa dan Sehat Lingkungan. SMPN 30 belum mengoptimalkan program Sekolah Sehat untuk meningkatkan Sehat Jiwa terutama pencegahan *nomophobia* pada siswa. Berdasarkan semua hal tersebut, penting untuk dilaksanakan peningkatan peran Usaha Kesehatan Sekolah melalui sekolah sehat untuk pencegahan *nomophobia* pada pelajar SMPN 30 Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *nomophobia* melalui kegiatan penyuluhan yang terintegrasi dalam program Usaha Kesehatan Sekolah di SMPN 30 Kecamatan Panjang. Penelitian ini juga bertujuan menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa terkait definisi, faktor risiko, dampak kesehatan, dan upaya pencegahan *nomophobia* setelah diberikan intervensi edukasi.

Penelitian ini memiliki urgensi karena penggunaan smartphone pada remaja meningkat setiap tahun dan berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan fisik, psikologis, serta gangguan interaksi sosial. Remaja merupakan kelompok usia dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi sehingga berisiko mengalami *nomophobia*. Tanpa upaya pencegahan sejak dini, kondisi ini dapat memengaruhi prestasi belajar, kualitas tidur, kesehatan mental, serta hubungan sosial siswa di lingkungan sekolah. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan intervensi berbasis sekolah melalui penguatan peran Usaha Kesehatan Sekolah yang terintegrasi dengan program Sekolah Sehat. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada prevalensi atau faktor risiko *nomophobia* pada remaja, sedangkan penelitian ini menilai upaya promotif dan preventif melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang



dilaksanakan langsung di lingkungan sekolah serta mengevaluasi perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan ini memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam mengembangkan strategi pencegahan *nomophobia* sebagai bagian dari program kesehatan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest post test. Desain ini digunakan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan siswa mengenai *nomophobia* sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Subjek penelitian adalah siswa SMPN 30 Kecamatan Panjang dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai *nomophobia* yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Pertanyaan mencakup beberapa aspek, yaitu definisi *nomophobia*, faktor risiko, dampak kesehatan fisik, dampak kesehatan mental, dampak sosial, serta upaya pencegahan penggunaan smartphone berlebihan.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama adalah pengukuran awal dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sebelum intervensi. Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai *nomophobia* yang disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Tahap ketiga adalah evaluasi akhir melalui pemberian post test menggunakan kuesioner yang sama untuk menilai perubahan pengetahuan setelah penyuluhan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menghitung jumlah jawaban benar pada setiap item pertanyaan kemudian dikonversi menjadi persentase. Nilai rata rata pretest dan post test dibandingkan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan siswa. Selisih persentase antara pretest dan post test digunakan untuk menggambarkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

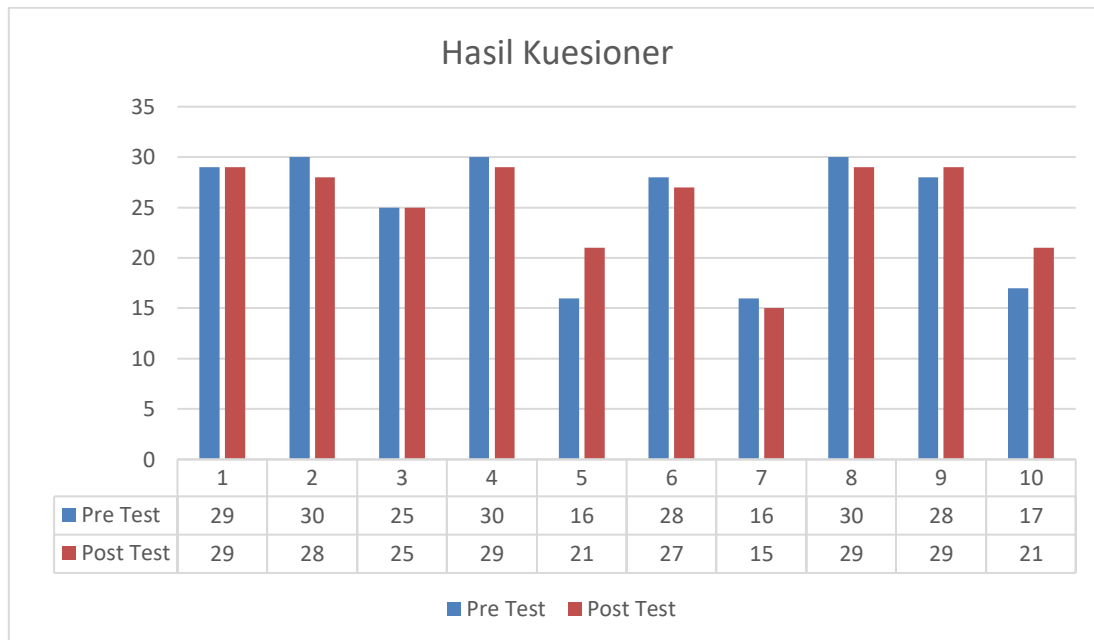
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMPN 30 Kecamatan Panjang dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan dengan materi *nomophobia*. Hasil pretest dan post test dapat dilihat pada Tabel I.

Tabel 1. Distribusi Hasil Kuesioner Pre-Post *Nomophobia*

No	Item Pertanyaan	Pre		%	Post		%	Peningkatan
		Benar	Salah		Benar	Salah		
1	Definisi	29	1	96,7	29	1	96,7	0
2	Faktor Risiko	30	0	100	28	2	93,3	-6,7
3	Faktor Risiko	25	5	83,3	25	5	83,3	0
4	Dampak Kesehatan Mental	30	0	100	29	1	96,7	-3,3
5	Dampak Kesehatan Fisik	16	14	53,3	21	9	70	+16,67
6	Dampak Sosial	28	2	93,3	27	3	90	-3,3
7	Cara Pencegahan	16	14	53,3	15	15	50	-3,3
8	Cara Pencegahan	30	0	100	29	1	96,7	-3,3
9	Dampak Kesehatan Mental	28	2	93,3	29	1	96,7	+3,3



No	Item Pertanyaan	Pre		%	Post		%	Peningkatan %
		Benar	Salah		Benar	Salah		
10	Cara Pencegahan	17	13	56,7	21	9	70	+13,3
Pre (%)		82,999						
Post (%)		84,334						
Selisih (%)		1,335						



Gambar 1. Distribusi Hasil Kuesioner

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata persentase pengetahuan siswa pada pre-test sebesar 82,99%, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 84,33%, sehingga terdapat selisih peningkatan pengetahuan sebesar 1,33%. Secara rinci, terdapat variasi hasil pada masing-masing item pertanyaan. Berdasarkan butir pertanyaan, peningkatan tertinggi terjadi pada item tentang dampak kesehatan fisik (pertanyaan 5), yaitu dari 53,3% menjadi 70% (peningkatan 16,7%). Peningkatan juga terlihat pada item tentang cara pencegahan (pertanyaan 10), dari 56,7% menjadi 70% (peningkatan 13,3%) serta dampak kesehatan mental (pertanyaan 9) dari 93,3% menjadi 96,7% (peningkatan 3,3%).

Terdapat beberapa butir pertanyaan yang mengalami penurunan presentase jawaban benar setelah penyuluhan. Penurunan paling besar terlihat pada pertanyaan tentang faktor risiko (pertanyaan 2) dengan selisih 06,7%, diikuti oleh dampak kesehatan mental (pertanyaan 4), dampak sosial (pertanyaan 6), dan cara pencegahan (pertanyaan 7) dengan penurunan masing-masing -3,3%. Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dibandingkan pre-test yang mengindikasikan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa tentang *nomophobia*.

Hasil analisis pre-test dan post-test menunjukkan bahwa penyuluhan tentang *nomophobia* berhasil mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan peserta dengan rata-rata persentase jawaban benar yang stabil. *Nomophobia*, yaitu kecemasan akibat ketergantungan pada ponsel pintar, merupakan isu kesehatan mental yang semakin relevan, terutama di kalangan generasi muda. Penyuluhan ini

efektif dalam memperkuat pemahaman peserta, dengan beberapa item menunjukkan peningkatan signifikan, sementara yang lain tetap stabil, mencerminkan keberhasilan penyampaian materi (Bhattacharya et al., 2019).

Analisis per-item menunjukkan pola yang menarik: peningkatan paling besar terjadi pada item terkait dampak kesehatan fisik (+16,7%) dan beberapa item pencegahan (+13,3%), sementara beberapa item seperti faktor risiko dan beberapa aspek dampak psiko-sosial justru menurun atau tidak berubah. Hal ini sejalan dengan korelasi antara kecemasan, kecanduan smartphone, dan insomnia. Penyuluhan yang menekankan pada dampak fisik seperti gangguan tidur lebih mudah diterima siswa karena gejala tersebut lebih nyata dan dapat langsung dirasakan dalam kehidupan sehari-hari (Daraj et al., 2023). *Nomophobia* merupakan fenomena yang kompleks, tidak hanya berkaitan dengan aspek kesehatan fisik, tetapi erat hubungannya dengan psikologis, sosial, dan perilaku penggunaan smartphone. Hal ini sejalan dengan materi terkait faktor risiko dan dampak sosial sulit ditangkap dengan baik dalam penyuluhan singkat. Informasi tentang faktor risiko psikososial, seperti kepribadian neurotik, rendahnya regulasi diri, atau kebutuhan afiliasi sosial yang tinggi, membutuhkan metode edukasi yang lebih mendalam dan interaktif agar benar-benar dipahami peserta (Notara et al., 2021a).

Sejumlah studi dari meta analisis menyatakan bahwa *nomophobia* berkaitan erat dengan variabel psikologis (kecemasan, gangguan tidur), kebiasaan penggunaan smartphone (durasi penggunaan, tujuan penggunaan seperti media sosial), dan aspek demografis tertentu pada remaja. Hubungan antara *nomophobia* dan kecemasan/insomnia yang dilaporkan dalam kajian meta analisis perlu menjadi perhatian ketika merancang materi penyuluhan. Intervensi yang hanya bersifat informatif kurang efektif mengubah kondisi yang bersumber pada kecemasan atau kebiasaan perilaku (Al-Mamun et al., 2025; Daraj et al., 2023).

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman pada dampak kesehatan fisik dan cara pencegahan *nomophobia* sangat relevan untuk anak sekolah. Hasil ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan berupa edukasi tentang penggunaan ponsel dapat meningkatkan pengetahuan tentang *nomophobia* secara signifikan, baik pemahaman tentang dampak fisik seperti insomnia dan masalah postur (Copaja-Corzo et al., 2022). Hal ini relevan dengan edukasi berbasis health belief model yang meningkatkan kesadaran tentang dampak fisik seperti nyeri leher dan gangguan tidur, serta mendorong pencegahan melalui pengaturan waktu layar (Khoshgoftar et al., 2019).

Penurunan kecil persentase jawaban benar mencerminkan dinamika alami pembelajaran seperti efek pengujian ulang yang tidak mengurangi keberhasilan penyuluhan secara keseluruhan. Penyuluhan ini efektif meningkatkan pemahaman tentang dampak kesehatan fisik dan cara pencegahan *nomophobia*, terutama di kalangan anak sekolah (Dunlosky et al., 2013).

KESIMPULAN

Penyuluhan *nomophobia* terbukti meningkatkan pengetahuan siswa dari terutama pada aspek pemahaman dampak kesehatan fisik dan cara pencegahannya. Penyuluhan ini menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai risiko penggunaan smartphone yang berlebihan.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan tinjauan sistematis ini. Kami menghargai kontribusi para rekan sejawat yang telah memberikan masukan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akyol Guner, T., & Demir, I. (2022). Relationship between Smartphone Addiction and *Nomophobia*, Anxiety, Self-Control in High School Students. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2), 218–224. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21089>
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., Muhit, M., Gozal, D., Griffiths, M. D., & Sikder, M. T. (2025). The prevalence of *nomophobia*: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349, 116521. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116521>
- Aparna Kanmani S, Bhavani U, & Maragatham R S. (2017). *NOMOPHOBIA* – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *International Journal of Indian Psychology*, 4(2). <https://doi.org/10.25215/0402.041>
- Ayaz-Alkaya, S., & Kulakçı-Altıntaş, H. (2025). Social media addiction, *nomophobia*, and social anxiety among adolescents: A mediation analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.07.008>
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *NOMOPHOBIA*: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmprc_71_19
- Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including *nomophobia* in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., & Taype-Rondan, A. (2022). *Nomophobia* and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- 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*, 11(14), 2066. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
- Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029323>
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). *Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques*.



- Psychological Science in the Public Interest, 14(1), 4–58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Faimau, G., Tlhowe, K., & Tlhaolang, O. (2022). Smartphone Use, Experience of Learning Environment, and Academic Performance among University Students: A Descriptive Appraisal. *Advances in Human-Computer Interaction*, 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2022/2617596>
- Khoshgoftar, M., Mazaheri, M. A., & Tarahi, M. J. (2019). The Effect of Educational Intervention Based on Health Belief Model to Decrease and Prevent Mobile Phone Addiction among Female High School Students in Iran. *International Journal of Pediatrics*, 7(70), 10175–10185. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.40785.3438>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “*Nomophobia*”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Krisnana, I., Hariani, V., Kurnia, I. D., & Arief, Y. S. (2022). The use of gadgets and their relationship to poor sleep quality and social interaction on mid-adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0101>
- 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), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021a). The Emerging Phenomenon of *Nomophobia* in Young Adults: A Systematic Review Study. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021b). The Emerging Phenomenon of *Nomophobia* in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- 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>
- Yuniarni, D., Surjaningrum, E. R., & Dewi, T. K. (2024). Analysis of Parental Restrictions on Smartphone Use for Early Childhood. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 26(3), 1107–1120. <https://doi.org/10.21009/jtp.v26i3.52007>

