

Pengaruh Nomophobia terhadap Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Effect of Nomophobia on Sleep Patterns in Students of The Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2019 During The Covid-19 Pandemic

Rayhan Ilyas Perthama¹, Elita Donanti², Amir Mahmud³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

²Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

³Departemen Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Email : rayhan.ilyas@gmail.com

KATA KUNCI Pandemi, COVID-19, nomophobia, pola tidur.

ABSTRAK

Pendahuluan: Dalam era teknologi pesat ini, ketergantungan terhadap handphone tidaklah asing dan dengan kemajuan fitur-fitur pada handphone dapat menyebabkan kecanduan dan kecemasan yang dapat mengganggu keseharian kita. Kondisi ini dan pandemi COVID-19, mendorong banyak orang kepada suatu ketergantungan terhadap smartphone yang bisa disebut dengan nomophobia atau no mobile phone phobia. Ketergantungan dengan smartphone ini dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan jika tidak berada pada smartphone mereka pada saat tertentu atau jika kehilangan koneksi dengan dunia digital. Salah satu dampak besar yang terjadi dari nomophobia adalah pola tidur yang buruk. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, data dikumpulkan dengan alat ukur berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Dari 154 responden yang merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019, hasil kuesionernya menunjukkan bahwa terdapat hasil tertinggi berdasarkan analisis bivariate adalah 69 responden (55,8%) mengalami nomophobia menengah ke atas dengan pola tidur buruk. **Simpulan:** Tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara nomophobia dengan pola tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Dalam tinjauan Islam, umat muslim tidak boleh menjadikan harta benda segalanya dan selalu berusaha untuk mempunyai pola tidur yang baik serta senantiasa selalu

berusaha tetap bersyukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan.

KEYWORDS

Pandemic, COVID-19, nomophobia, sleep patterns.

ABSTRACT

Introduction: *In today's age, being dependent on technology is not uncommon and because of the new features on our phones can cause addiction and anxiety in our everyday lives. This condition and because of the current COVID-19 pandemic has pushed many people to an unhealthy dependency towards smartphones that can be referred to as Nomophobia or No Mobile Phone Phobia. This dependency on smartphones can cause anxiety, fear and discomfort if they are nowhere near the proximity of their own smartphone or lose connection to the digital world. One of the biggest negative effects of Nomophobia is bad sleep pattern.* **Methods:** *This research uses the analytic survey method, collected with a questionnaire. The population of this research is YARSI University Faculty of Medicine students batch 2019. This research is using simple random sampling technique. Data analysis was performed by univariate and bivariate analysis.* **Results:** *Of the 154 respondents who were students of the Faculty of Medicine, YARSI University batch 2019, the results of the questionnaire showed that the highest results based on bivariate analysis were 69 respondents (55.8%) experiencing moderate to upper nomophobia with poor sleep patterns.* **Conclusion:** *There was no significant relationship between nomophobia and sleep patterns for students of the Faculty of Medicine, YARSI University batch 2019. In the Islamic point of view, Muslims should not take possessions for everything and always try to have a good sleep pattern and always try to remain grateful to Allah SWT for every favors that have been given to us.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat dan semakin maju tiap tahun menyebabkan kita dapat menemukan gadget baru yang memiliki fitur-fitur yang canggih. Kita juga dapat menikmati manfaat fitur lain seperti kepraktisan dan aksesibilitas dari kemajuan tersebut. Sudah banyak diketahui betapa pentingnya gadget tersebut dalam hidup kita, dimulai dengan kepraktisan yang dulu kita perlu membeli pulsa hanya untuk menjawab SMS, sekarang kita bisa saling menghubungi secara gampang menggunakan WhatsApp dan Line.

Namun, membaiknya kepraktisan dan aksesibilitas pada gadget-gadget tersebut, juga membawa dampak negatif yang perlu kita perhatikan seperti kecanduan memegang handphone dan bermain game-game online yang dapat menyebabkan pola tidur yang irregular, menjadi lebih umum. (Wibowo, 2007).

Dalam era teknologi pesat ini, ketergantungan terhadap handphone tidaklah asing dan dengan kemajuan fitur-fitur pada handphone dapat menyebabkan kecanduan dan kecemasan yang dapat mengganggu keseharian kita. Berdasarkan sebuah

survei yang dilakukan di Inggris Raya pada tahun 2012, 66% orang takut kehilangan ponsel mereka dan merasa cemas jika tanpa ada gadget. Riset yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ketakutan umum dari 66% orang dewasa, dikenal sebagai nomophobia (Farooqui et al., 2018).

Riset yang dilakukan di Indonesia menemukan bahwa ketergantungan mahasiswa terhadap media sosial memiliki hubungan erat dengan kecemasan sosial yang muncul dari dalam diri (Solihah, 2015). Perkembangan media sosial yang semakin pesat menyebabkan banyak orang tidak bisa pergi satu hari tanpa menggunakan sosial media, dan ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut (Gifary & Kurnia, n.d.)

Nomophobia atau No Mobile Phone Phobia adalah istilah yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis ketika orang takut terlepas dari ponsel dan atau konektivitas ponsel (Kanmani et al., 2017). Kondisi rasa takut karena tidak membawa ponsel tersebut dapat menyebabkan komplikasi lain seperti masalah pola tidur. Apalagi pada saat masa pandemi COVID-19, ketergantungan orang terhadap gadget semakin besar. Pola tidur yang sehat bagi individu yang tidak mempunyai penyakit tidur yang sesuai untuk remaja adalah 8 hingga 10 jam, 7 hingga 9 jam untuk dewasa muda serta 7 hingga 8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua (Hirshkowitz et al., 2015).

Membawa ponsel kita kemana-mana terutama saat kita hendak tidur merupakan kontribusi besar terhadap

nomophobia. Berdasarkan sebuah riset, waktu layar handphone yang tinggi mempunyai hubungan dengan waktu tidur yang semakin rendah dan lemahnya efektivitas tidur (Christensen et al., 2016). Kualitas tidur yang rendah akibat kurangnya durasi jam tidur dapat menyebabkan manifestasi klinis yang tidak diinginkan untuk keseharian kita, seperti kelelahan siang hari, sindrom mata, disfungsi tubuh dan imun tubuh yang lebih rendah (Xie et al., 2018).

Sebuah penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa mahasiswa dengan nomophobia dapat mengganggu istirahat, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stress, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya yang berlebihan. Tidak mengherankan, penelitian tersebut meninjau 504 mahasiswa dan menemukan bahwa pola tidur memburuk dengan meningkatnya tingkat ketergantungan pada smartphone (Cain & Malcom, 2019).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, data dikumpulkan dengan alat ukur berupa kuesioner. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh nomophobia terhadap pola tidur di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2020 - Februari 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 154 orang.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan data tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden

berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang (69,5%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	47	30,5
Perempuan	107	69,5
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 2 mayoritas mahasiswa FK YARSI angkatan 2019 mengalami *Nomophobia* menengah ke atas sebanyak 86 responden (55,8%). Rerata skor kuisisioner berada pada nilai $62,8 \pm 16,5$ dengan nilai minimum 14,3 dan nilai maksimum 95,7.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Nomophobia*

<i>Nomophobia</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak <i>Nomophobia</i>	1	0,6
Menengah kebawah	16	10,4

1. Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan *nomophobia* dengan pola tidur

Variabel	Pola Tidur		P-value
	Baik	Buruk	
Tidak <i>Nomophobia</i>	0 (0%)	1 (100%)	0,789
Menengah kebawah	1 (6,3%)	15 (93,7%)	
Menengah keatas	17 (19,8%)	69 (80,2%)	
<i>Nomophobia</i> berat	6 (11,8%)	45 (88,2%)	
Total	154 (100%)		

Analisis data pada kedua variabel dilakukan dengan uji korelasi

Menengah keatas	86	55,8
<i>Nomophobia</i> berat	51	33,1
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 3 sebagian besar mahasiswa FK YARSI angkatan 2019 memiliki pola tidur buruk sebanyak 130 responden (84,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Total

Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	24	15,6
Buruk	130	84,4
Total	154	100

kendall's tau-c. Berdasarkan data tabel 4 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa

FK YARSI angkatan 2019 yang memiliki pola tidur buruk mengalami nomophobia menengah keatas sebanyak 69 responden (55,8%) dari seluruh responden. Didapatkan $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara nomophobia dengan pola tidur.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan nomophobia dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 mengalami nomophobia yaitu sebanyak 153 (99%) responden dan sebanyak 130 (84%) responden mempunyai pola tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di India. Penelitian tersebut melaporkan bahwa 15,5% mahasiswa menderita nomophobia menengah kebawah, 67,2% menderita nomophobia menengah keatas, sementara 17,3% menderita nomophobia berat, sehingga dapat dikatakan bahwa dari seluruh responden 100% mengalami nomophobia (Bartwal & Nath, 2020). Penelitian lain yang serupa adalah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di India, yang menyimpulkan bahwa dari 600 mahasiswa, 40,1% menderita nomophobia dengan mendapatkan score >24 pada NMP-Q (Mengi et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan di Bangladesh menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan untuk kecanduan menggunakan internet dan handphone saat pandemi COVID-19. Studi cross-sectional yang dilakukan

pada 601 siswa Bangladesh antara 7 Oktober dan 2 November 2020 melaporkan hasil bahwa seperempat peserta (26%) melaporkan memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, sedangkan 58,6% digolongkan memiliki kecanduan internet sedang dan 13% kecanduan internet berat (Jahan et al., 2021)

Menurut WHO, COVID-19 telah mengganggu aktivitas normal dan menjadi tantangan kesehatan dan ekonomi paling signifikan setelah Perang Dunia ke-2. Isolasi mandiri yang diterapkan oleh banyak negara di dunia menyebabkan banyak penduduk ketergantungan menggunakan smartphone mereka untuk tetap terkoneksi dengan keseharian mereka. Ketergantungan ini yang akhirnya akan menimbulkan sikap adiksi karena peningkatan penggunaan smartphone, seperti kegiatan sekolah secara daring, yang alhasil dapat menyebabkan perasaan kecemasan, stress dan kelainan mood yang memperburuk pada masa pandemi seperti ini (Ratan et al., 2021)

Dalam penelitian ini didapatkan 84,4% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 mempunyai pola tidur buruk, sedangkan 15,6% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI mempunyai pola tidur yang baik. Analisis bivariat yang dilakukan pada penelitian ini menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara nomophobia dengan pola tidur.

Mahasiswa kedokteran pada umumnya terkenal memiliki kualitas dan pola tidur yang relatif buruk dibanding mahasiswa di fakultas lainnya. Sebuah penelitian yang dilakukan di India, menunjukkan bahwa 60,8% mahasiswa fakultas hukum melaporkan tidur yang nyenyak

dibanding 47,1% mahasiswa fakultas kedokteran, dan insomnia awal lebih sering terjadi pada mahasiswa fakultas kedokteran daripada mahasiswa fakultas hukum.

Salah satu alasan mengapa banyak mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk adalah kurangnya ilmu mengenai kesehatan tidur. Penelitian yang dilakukan di Tionghoa menemukan bahwa Mahasiswa kedokteran Cina umumnya memahami gangguan tidur sebagai masalah penting, tetapi mereka hanya mengetahui sedikit tentang gangguan tidur yang sebenarnya. Misalnya, lebih dari 50% siswa tersebut tidak menyadari bahwa restless leg syndrome, bicara sambil tidur, dan bruxisme dianggap sebagai gangguan tidur, dan hanya sebagian kecil siswa yang sadar bahwa gangguan tidur dapat dikaitkan dengan diabetes, anemia, sindrom metabolik (Azad et al., 2015)

Menurut penelitian yang dilakukan pada mahasiswa fakultas kedokteran di Brazil, dari 372 mahasiswa yang mengikuti Pittsburgh Sleep Quality Index, 39,5% mahasiswa memiliki nomophobia tingkat menengah keatas atau tingkat berat. Mahasiswa fakultas kedokteran tampaknya lebih rentan memiliki gangguan tidur daripada mahasiswa lain, dan dari hasil penelitian berikut ditemukan bahwa tahun pertama dan kedua lebih terpengaruh daripada tahun-tahun kelas lain karena mereka memiliki kualitas tidur subjektif yang lebih buruk. (Corrêa et al., 2017)

Dapat kita simpulkan bahwa mengapa pemeriksaan ini tidak dapat menemukan hubungan signifikan antara nomophobia dan pola tidur, adalah kemungkinan karena memang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI atau universitas lainnya cenderung memiliki kesamaan

yang sama yaitu pola tidur dan kualitas tidur yang buruk. Banyak faktor-faktor lain yang berkontribusi pola tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI selain nomophobia, seperti tugas, kuliah daring, dan praktikum yang dapat mengganggu kesehatan pola tidur mahasiswa.

Pola Tidur Ditinjau Dari Islam

Tidur adalah keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Komalasari, 2010). Tidur merupakan nikmat dari Allah SWT.

Seperti yang disebutkan dalam al-Quran:

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ
لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan adalah karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, agar kamu beristirahat pada malam hari dan agar kamu mencari sebagian karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya,” (QS Al-Qashahs: 73).

Meskipun tidur memiliki banyak fungsi positif seperti, menyegarkan kulit tubuh dan menyegarkan jiwa, Rasulullah menyatakan bahwa ada lima waktu tidur yang harus dihindari oleh umat muslim, yaitu:

1. Tidur di pagi hari setelah shalat subuh. Dalam kitab Madarijus Salikin, Ibnul-Qayyim telah berkata tentang keutamaan awal hari dan makruhnya menyia-nyaiakan waktu dengan tidur (Al-Jawziyyah, I. I. Q, 2021).

2. Tidur setelah shalat ashar menjelang maghrib. Diriwayatkan Imam Abu Bakr Al-Marrudzi Rahimahullah, bahwa Imam Ahmad pernah berkata: "Tidak disukai (makruh) bagi seseorang tidur setelah ashar, dikhawatirkan membahayakan (kewarasan) jiwanya."
3. Tidur sebelum melakukan shalat isya'. Bahwasannya Rasulullah Saw. Bersabda: "Rasullah membenci tidur sebelum shalat isya' dan mengobrol setelahnya" (HR. Bukhari 568 dan Muslim 647).
4. Tidur setelah selesai makan. "Janganlah kalian langsung tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian menjadi keras." (H.R. Abu Nu'aim).
5. Tidur sepanjang hari. Nabi Muhammad Saw bersabda: "tidur sejenaklah kamu sekalian disiang hari, karena sesungguhnya setan tidak tidur siang sejenak." (H.R. Abu Nu'aim).

Nomophobia Menurut Islam

Smartphone atau Handphone menurut Islam termasuk harta benda, dan sebelum menyikapi terhadap Smartphone, terlebih dahulu menjelaskan tentang harta. Harta (mal) dari segi bahasa (etimologis) disebut dengan al-mal, yang berarti condong, cenderung dan miring. Secara terminologis, harta itu adalah segala sesuatu yang menyenangkan manusia dan mereka pelihara, baik dalam bentuk materi maupun dalam manfaat. Kedudukan manusia sebagai khalifah Allah dalam harta, pada hakikatnya menunjukkan bahwa manusia merupakan wakil atau petugas yang bekerja kepada Allah. Kepemilikan oleh manusia adalah hanya bersifat relatif,

sebatas untuk menjalankan amanah mengelola dan memanfaatkan sesuai dengan ketentuan-Nya.

لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَمَا
بَيْنَهُمَا وَمَا تَحْتَ الثَّرَى

"Kepunyaan-Nya lah semua yang ada di langit, semua yang di bumi, semua yang di antara keduanya, dan semua yang di bawah tanah." (QS. Toha [20]: 6).

Harta sebagai perhiasan hidup yang memungkinkan manusia dapat menikmatinya dengan baik dan secara tidak berlebih-lebihan. Seperti yang difirmankan Allah SWT, dalam surat Ali Imran ayat 14:

رُئِيَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ
وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ
وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ
مَتَاعَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ

"Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga)." (QS. Ali Imran [3]: 14).

Namun, karena dengan fungsi harta sebagai perhiasaan dan alat pamer dalam kehidupan manusia, seringkali manusia terlupa akan kedudukan harta untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, banyak harta membuat manusia banyak menjadi sombong, dan berbangga diri, sampai lupa kepada Allah SWT sebagai pemberi harta tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa dalam penelitian ini hanya terdapat 0,6% mahasiswa yang tidak mengalami *nomophobia*, dengan mayoritas responden mengalami *nomophobia* menengah keatas sebanyak 86 responden (55,8%).
2. Bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pola tidur yang cenderung buruk, dengan mayoritas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 memiliki pola tidur buruk sebanyak 130 responden (84,4%).
3. Bahwa dalam penelitian ini Tidak didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara *Nomophobia* dengan pola tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 dengan nilai didapatkan $p > 0,05$.
4. Islam tidak boleh menjadikan harta benda segalanya, sehingga lalai dengan kewajibannya sebagai orang muslim. Seorang umat muslim tidak boleh berlebihan dalam semua hal seperti smartphone, dan harus selalu berusaha untuk mempunyai pola tidur yang baik serta senantiasa selalu berusaha tetap bersyukur kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan meskipun dalam masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). Sleep Disturbances among Medical Students: A Global

Perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine: JCSM: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 11(1), 69. <https://doi.org/10.5664/JCSM.4370>

Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of *nomophobia* among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal, Armed Forces India*, 76(4), 451-455. <https://doi.org/10.1016/J.MJA.FI.2019.03.001>

Budiman, R. A. (2018). Kapita selekta kuesioner: pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan. In Jakarta: Salemba Medika.

Corrêa, C. de C., Oliveira, F. K. de, Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562016000000178>

Cain, J., & Malcom, D. R. (2019). An assessment of pharmacy students' psychological attachment to smartphones at two colleges of pharmacy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(7). <https://doi.org/10.5688/ajpe7136>

Christensen, M. A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, S. T., Nguyen, K. T., Olgin, J. E., Pletcher, M. J., & Marcus, G. M. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: Relationships with demographics and sleep. *PLoS*

- ONE, 11(11).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0165331>
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health, 27*(5), 438–441. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>
- Gifary, S., & Kurnia, I. (n.d.). INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP PERILAKU KOMUNIKASI.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health, 1*(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Jahan, I., Hosen, I., Al Mamun, F., Mohan Kaggwa, M., Griffiths, M., & Mamun, M. (2021). How Has the COVID-19 Pandemic Impacted Internet Use Behaviors and Facilitated Problematic Internet Use? A Bangladeshi Study. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 1127–1138. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S323570>
- Kanmani, A., U, B., & R, M. (2017). NOMOPHOBIA - An Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian Psychology, 4*(2), 2349–3429. <http://www.ijip.in>
- Mengi, A., Singh, A., & Gupta, V. (2020). An institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 9*(5), 2303. https://doi.org/10.4103/JFMP.C.JFMPC_58_20
- Ratan, Z. A., Zaman, S. Bin, Islam, S. M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone overuse: A hidden crisis in COVID-19. *Health Policy and Technology, 10*(1), 21. <https://doi.org/10.1016/J.HLP.T.2021.01.002>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *INTERAKSI: Jurnal Ilmu Komunikasi, 4*(1), 1–10. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.1-10>
- Wibowo, G. A. (2007). Hubungan antara dukungan sosial dengan. 007, 1–23.
- Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 466–472. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>