

Nomophobia pada Mahasiswa yang Mengalami Digital Fatigue

Avrilia Mutiara Zulmi^{*}, Zadrian Ardi¹

¹Universitas Negeri Padang

*e-mail: avriliamutiarazulmi@gmail.com

Abstract

The increasing use of smartphones and the internet, especially among students who are susceptible to dependence on digital devices called nomophobia. Excessive digital exposure can also trigger digital fatigue. This study aims to describe the level of nomophobia in students who experience digital fatigue. The approach used is a quantitative method with descriptive analysis. The research sample was obtained through simple random sampling and purposive sampling techniques, with a total of 112 respondents. The instrument used was the nomophobia scale. Data analysis was carried out descriptively with the help of Microsoft Excel and JASP version 0.19.3.0. The results showed that the level of nomophobia in students who experienced digital fatigue was in the moderate category. These findings indicate that even though students experience digital fatigue, they still have difficulty controlling themselves when they cannot communicate, lose connections, cannot access information, and lose the comfort that is usually obtained from digital devices.

Keywords: *Nomophobia, Digital Fatigue, University Students, Smartphone Use, Internet Dependence*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Introduction

Perkembangan teknologi *digital* telah membawa perubahan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan (Putri, 2023). Teknologi berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, memperluas akses terhadap informasi, serta mendukung pembangunan infrastruktur sebagai persiapan menuju masa depan bangsa (Suhafid & Prayuda, 2024). Pemanfaatan teknologi secara bijak tidak hanya mempermudah akses terhadap sumber belajar *digital* dan menciptakan sistem pembelajaran yang fleksibel (Alam et al., 2024), tetapi juga dapat meningkatkan kreativitas serta produktivitas akademik (Soleh & Rahman, 2024). Namun, penggunaan perangkat *digital* secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya kelelahan *digital* atau biasa disebut *digital fatigue* (Munawaroh, 2021).

Digital fatigue adalah sebuah keadaan di mana individu merasa *overwhelmed* karena paparan perangkat *digital* yang terus-menerus (Iloponu et al., 2025), kelelahan ini terjadi pada fisik dan psikologis (Febreza & Junaidi, 2022). Kondisi ini tidak hanya berpengaruh pada kinerja sehari-hari, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental (Medina, 2025). Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan mengalami *digital fatigue* (Romero-Rodríguez et al., 2023), hal ini karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif menggunakan komputer, laptop, dan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan akademik dan *non-akademik*nya (Subroto, 2024). Selain itu, digunakan untuk membuat tugas *daring*, perkuliahan *online*, serta komunikasi intensif melalui media sosial menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa rentan mengalami *digital fatigue* (Nurhalizah & Widyastuti, 2023). Akibat penggunaan perangkat *digital* yang terus-menerus dan berlebihan dapat memunculkan gejala *digital fatigue* seperti perasaan cemas, takut secara emosional, mudah tersinggung, murung, penurunan

konsentrasi, gangguan tidur, kelelahan mata, sakit kepala atau migrain, serta nyeri pada otot dan sendi di area leher, bahu, dan punggung (Romero-Rodríguez et al., 2023; Subroto, 2024; Iloponu et al., 2025; Medina, 2025; Romero-Rodríguez et al., 2023; Subroto, 2024). Gejala kecemasan *digital* lainnya yang dapat timbul, salah satunya adalah *nomophobia* (El-Ashry et al., 2024).

Nomophobia adalah ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* atau perangkat *digital* lainnya (Yildirim & Correia, 2015). Kecemasan ini dapat muncul dalam situasi seperti kehilangan sinyal, kehabisan baterai, dan tidak tersedianya kuota internet atau ketika perangkat *digital* tertinggal (Muyana & Widyastuti, 2017), selain itu saat seseorang terputus dari komunikasi *digital* (Mulyani, 2023). Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* di kalangan mahasiswa sangat bervariasi dan cenderung tinggi. Sharma et al., (2015) menemukan bahwa 73% mahasiswa kedokteran di India mengalami *nomophobia*. Hutapea, Purwasetiawatik & Hayati (2024) juga menemukan bahwa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tergolong tinggi, sedangkan Rahman et al., (2024) menemukan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kelelahan akibat paparan *digital* yang tinggi selain mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, tetapi juga memperkuat ketergantungan emosional terhadap perangkat *digital* (Febreza & Junaidi, 2022).

Mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji karena mereka berada dalam masa transisi perkembangan dewasa awal (Santrock, 2011), di mana tuntutan akademik, sosial, dan pribadi sangat tinggi (Putri, 2018). Dalam situasi ini, mereka sangat bergantung pada teknologi untuk menyelesaikan berbagai aktivitasnya (Prastiwi & Apriliyani, 2023). Tingginya ketergantungan ini membuat mahasiswa lebih rentan terhadap resiko *digital fatigue* (Romero-Rodríguez et al., 2023), dan *nomophobia* (Khairani, Irmayana, Mawarpury & Nisa, 2022) dibandingkan kelompok usia lainnya seperti remaja atau pekerja kantoran. Hal ini karena, remaja masih dalam pengawasan orang tua ketika menggunakan perangkat *digital* (Khirani & Sunarti, 2025), sedangkan pekerja umumnya memiliki ketrampilan dalam manajemen waktu yang baik (Iqbal, 2024).

Berdasarkan fenomena di atas, maka penting untuk dilakukan kajian untuk memahami lebih dalam mengenai gambaran *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*. Setelah diperoleh hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam merancang strategi intervensi dalam meningkatkan literasi *digital* serta kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan tinggi dalam menyusun kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era *digital* saat ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*, serta meninjau kecenderungan keterkaitan antara kedua fenomena tersebut. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi mahasiswa di tengah arus digitalisasi dan menjadi acuan dalam upaya preventif terhadap dampak negatif dari penggunaan teknologi *digital* yang tidak terkontrol, mengingat mahasiswa merupakan generasi penerus yang diharapkan dapat mengontrol dirinya agar tidak terkena dampak negatif dalam penggunaan perangkat *digital* yang berlebihan.

Method

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif (Mukhyi, 2023) yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah di uji validitas dan reliabilitas agar memperoleh hasil yang sistematis dan dapat diukur secara objektif (Abdullah et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang Angkatan 2021-2024. Pengambilan sampel dilakukan secara *daring* melalui *google form*, dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan *purposive sampling* (Sugiyono, 2019). Total sampel terdiri dari 112 mahasiswa yang berada dalam kategori *digital fatigue* tingkat tinggi. Klasifikasi tingkat *digital fatigue* ditentukan berdasarkan total skor dari 12 item pernyataan yang dikembangkan mengacu pada bentuk *digital fatigue* menurut Febreza & Junaidi (2022), yakni kelelahan fisik dan

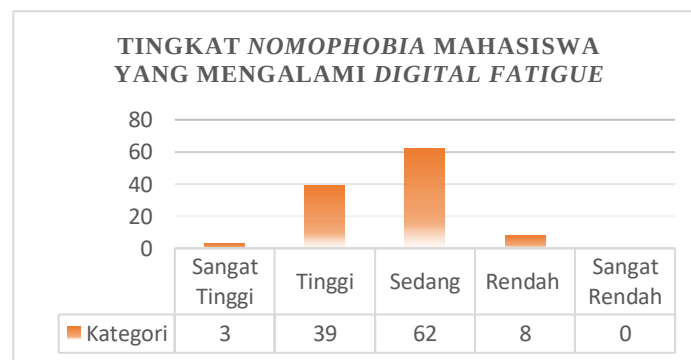
psikologis akibat penggunaan perangkat *digital* secara berlebihan. Instrumen ini menggunakan skala *interval* dan telah diuji validitas konstruksinya, dengan *nilai loading* faktor yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), serta *reliabilitas* yang memadai dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,727. Penilaian dilakukan menggunakan skala *likert*, dan skor total responden diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan *interval* skor menurut Azwar (2012). Dari hasil klasifikasi tersebut, diperoleh 112 mahasiswa yang berada pada kategori *digital fatigue* tinggi, terdiri atas 103 mahasiswa perempuan dan 9 mahasiswa laki-laki.

Instrumen yang digunakan adalah skala *nomophobia* yang diadopsi dari penelitian Karlin (2023) dan telah diuji validitas ulang dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,724. Skala ini mengukur empat aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, tidak dapat mengakses informasi, kehilangan konektivitas dan kehilangan kenyamanan (Yildirim, 2014). Instrumen terdiri dari 25 pernyataan yang tersebar dalam empat aspek yaitu 7 item pada aspek tidak dapat berkomunikasi dan pada aspek tidak dapat mengakses informasi, kehilangan konektivitas serta kehilangan kenyamanan masing-masing 6 pernyataan. Penilaian menggunakan skala likert 5 poin (1= Sangat Tidak Setuju-5=Sangat Setuju). Analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif (Setyawan et al., 2021) yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena berdasarkan data yang dikumpulkan secara faktual, sistematis, dan objektif (Mustafa et al., 2022). Proses analisis mencakup perhitungan ukuran pemusatan (*mean*, *median*, dan *modus*) dan penyebaran (*standar deviasi*, dan *rentang*) (Amruddin et al., 2022). Dalam pengolahan data menggunakan bantuan aplikasi statistik JASP versi 0.19.3.0. Aplikasi ini membantu dalam memberikan visualisasi data yang lebih interaktif dan interpretasi, sehingga hasil lebih mudah dipahami dan menarik.

Results and Discussion

Pesatnya perkembangan teknologi *digital* telah membawa perubahan signifikan dalam cara mahasiswa mengakses informasi akademik dan menjalin komunikasi (Khotimah & Ula, 2023). Namun, intensitas penggunaan yang tinggi tanpa disertai manajemen waktu yang baik berpotensi memunculkan berbagai gangguan, baik pada fisik dan psikologis. Salah satu fenomena yang sering dijumpai dikalangan mahasiswa adalah *digital fatigue* dan *nomophobia*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 112 mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*, maka diperoleh hasil tingkat *nomophobia* pada gambar 1 berikut:

Gambar 1 Frekuensi Distribusi *Nomophobia* pada Mahasiswa yang Mengalami *Digital Fatigue*

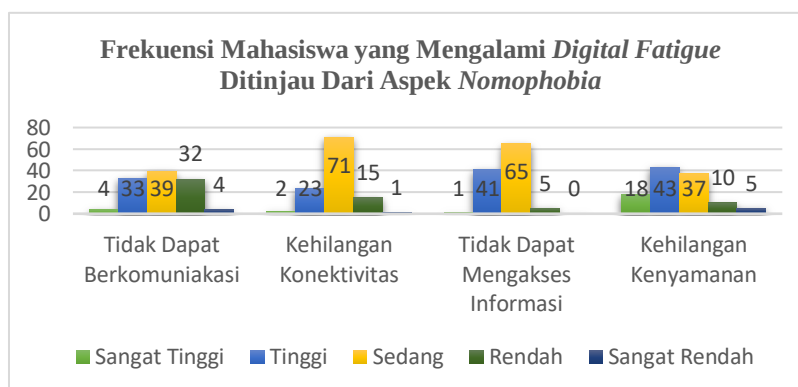


Gambar 1 menunjukkan distribusi tingkat kecenderungan *nomophobia* pada 112 mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (55,36%) dan tinggi (34,82%), sementara (2,68%) mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, dan (7,14%) mahasiswa berada pada kategori rendah, serta tidak ada mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kelelahan *digital* tidak hanya berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kecemasan saat tidak dapat terhubung dengan perangkat *digital*.

Digital fatigue merupakan kondisi lelah fisik dan psikologis akibat penggunaan perangkat *digital* secara terus-menerus yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan produktivitas (Supriyadi et al., 2025). Pada mahasiswa, kondisi ini diperparah karena perangkat *digital* digunakan untuk mengatasi tekanan akademis seperti sarana untuk mengelola jadwal, mengakses sumber belajar, dan kebutuhan untuk selalu terhubung membuat penggunaan perangkat *digital* menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas harian (Laila et al., 2023). Meskipun mengalami kelelahan, mahasiswa tetap terdorong menggunakan perangkat *digital* yang pada akhirnya memperkuat kelelahan *digital* (Fatimatuazzahro et al., 2025). Hal ini sejalan dengan teori ketergantungan *digital* yang menjelaskan bahwa individu yang terbiasa menggunakan perangkat *digital* akan merasa cemas dan tidak nyaman ketika terputus dari perangkat tersebut (King et al., 2014). Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu perilaku kompulsif dan kesulitan dalam mengontrol penggunaan perangkat *digital* (Griffiths, 2005).

Kondisi ini memperkuat munculnya kecenderungan kecemasan psikologis ketika tidak dapat terhubung secara *digital*. Dimana, hal tersebut merupakan ciri utama dari *nomophobia* yaitu cemas dan khawatir yang berlebihan saat jauh dari *smartphone* (Silvani, 2021). Yildirim & Correia (2015) mengidentifikasi empat aspek *nomophobia* yang saling berkaitan, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan jaringan atau konektivitas, tidak dapat mengakses informasi dan kehilangan kenyamanan karena tidak memiliki akses terhadap perangkat *digital*.

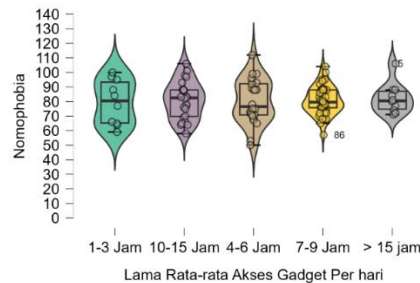
Gambar 2 Frekuensi Mahasiswa yang Mengalami Digital Fatigue Ditinjau Dari Aspek Nomophobia



Berdasarkan gambar 2 dapat diketahui bahwa kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue* cenderung berada pada kategori sedang pada tiga aspek yaitu aspek tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, dan tidak dapat mengakses informasi. Namun, pada aspek kehilangan kenyamanan mahasiswa yang mengalami *digital fatigue* lebih banyak berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek emosional yaitu kehilangan kenyamanan memegang peranan dalam kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fahira et al., (2021) menyoroti bahwa mahasiswa perantau cenderung lebih rentan terhadap *nomophobia* karena menjadikan *smartphone* sebagai media untuk pelarian terhadap rasa kesepian yang muncul. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rabathy (2018) serta Routray & Giri (2019) menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa cenderung merasa cemas dan gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan media sosial atau mengakses informasi terbaru. Sementara itu, penelitian yang

dilakukan Sharma et al., (2015) menunjukkan bahwa 83% mahasiswa mengalami serangan panik saat kehilangan ponsel, sehingga muncul kecemasan yang berlebih.

Gambar 3 Frekuensi Mahasiswa yang Mengalami *Digital Fatigue* Ditinjau Dari Lama Rata-rata Akses Gadget Perhari



Gambar 3 menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa dalam penelitian ini menggunakan *gadget* selama lebih dari 6 jam per hari, bahkan sebanyak 24 mahasiswa mengakses *gadget* antara 10-15 jam dalam sehari. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan di University of Oxford yang mengatakan bahwa ideal durasi penggunaan *gadget* adalah 4 jam 17 menit per hari (Riyadi & Widiastuti, 2023). Penggunaan *gadget* yang melebihi batas dapat menurunkan performa akademik, kemampuan kognitif, serta kualitas hubungan sosial (Çobanoğlu et al., 2021). Tingginya intensitas waktu penggunaan *gadget* juga dijelaskan melalui teori penggunaan dan kepuasan oleh Blumler dan Katz 1974 (Fatimatuzzahro et al., 2025) menurut teori penggunaan dan kepuasan, individu menggunakan perangkat *digital* untuk memenuhi kebutuhan informasi, sosial, dan hiburan. Ketika pemenuhan kebutuhan ini memberikan kepuasan secara konsisten, dapat timbul ketergantungan berlebihan, terutama jika aktivitas tersebut dirasa lebih efektif atau menyenangkan melalui perangkat *digital*.

Hal ini bukan hanya berdampak pada psikologis, tetapi juga fisik (Mulyani, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa penggunaan perangkat *digital* secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan tidur, nyeri mata, sakit kepala, hingga gangguan sistem imun (Aulia & Asbari, 2023; Medina, 2025; Muhammad et al., 2025). Aguilera-Manrique et al., (2018) menemukan bahwa *nomophobia* dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas, menimbulkan kecemasan berlebih, serta perasaan tidak aman saat tidak memiliki akses ke perangkat *digital*.

Dengan demikian, tingginya intensitas penggunaan perangkat *digital* meskipun dalam kondisi *digital fatigue* mencerminkan adanya kecenderungan ketergantungan *digital* dan kecemasan sosial. Hal ini menunjukkan perlu adanya intervensi yang komprehensif. Edukasi mengenai manajemen waktu dan literasi *digital* dapat dijadikan prioritas layanan. Peran konselor juga sangat penting untuk membantu mahasiswa mengenali gejala kelelahan *digital* dan membangun strategi koping yang adaptif. Di sisi lain, mahasiswa juga perlu mengembangkan kontrol diri yang baik agar tidak terjebak dalam siklus penggunaan *digital* yang berlebihan.

Conclusion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue* secara umum berada pada kategori sedang. Meskipun demikian, terdapat sebagian mahasiswa yang menunjukkan tingkat *nomophobia* tinggi hingga sangat tinggi. Ditinjau dari aspek *nomophobia*, yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, dan tidak dapat mengakses informasi berada pada kategori sedang. Namun, pada aspek kehilangan kenyamanan pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue* berada pada kategori tinggi. Rata-rata mahasiswa menggunakan perangkat *digital* selama 7-9 jam per hari, yang artinya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan perangkat *digital* cenderung tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi memperkuat kecenderungan *nomophobia* dan memperparah kelelahan *digital*, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, juga memperkuat dugaan bahwa intensitas penggunaan perangkat *digital* berkontribusi

terhadap munculnya kecemasan saat kehilangan akses terhadap perangkat *digital*. Berdasarkan hasil tersebut, diperlukan langkah strategis dalam membantu mahasiswa mengelola perangkat *digital* secara sehat. Konselor di perguruan tinggi dapat berperan membantu mahasiswa dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk meningkatkan kesadaran *digital*. Selain itu, perlu adanya program literasi *digital* yang menekankan pada manajemen waktu penggunaan perangkat *digital*. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu hanya menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan belum mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa yang mengalami *digital fatigue*. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan campuran atau mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan sosial.

References

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Masita, S.T., Sari, M. E., & Ardiawan, K. N. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The Relationship Between Nomophobia And The Distraction Associated With Smartphone Use Among Nursing Students In Their Clinical Practicum. *Plos One*, 13(8), 1–14.
- Alam, G. F., Wiyono, B. B., Batita, S. R., & Purnawirawan, O. (2024). Peran Teknologi Informasi Dalam Dunia Pendidikan Manajemen Efektif Menuju Generasi Emas 2045. *Seminar Nasional Manajemen Pendidikan 2024*.
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslinda, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental : Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 30–33.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Çobanoğlu, A., Bahadır-Yılmaz, E., & Kiziltan, B. (2021). The Relationship Between Nursing Students' Digital And Smartphone Addiction Levels And Nomophobia: A Descriptive, Correlational Study. *Perspectives In Psychiatric Care*, 57(4), 1727–1734.
- El-Ashry, A. M., El-Sayed, M. M., Elhay, E. S. A., Taha, S. M., Atta, M. H. R., Hammad, H. A. H., & Khedr, M. A. (2024). Hooked On Technology: Examining The Co-Occurrence Of Nomophobia And Impulsive Sensation Seeking Among Nursing Students. *BMC Nursing*, 23(1), 1–13.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183.
- Fatimatuzzahro, Aliyudin, M., Damara, R., & Hayati, F. A. (2025). Analisis Kecanduan Gadget pada Mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 583–590.
- Febreza, F., & Junaidi, J. (2022). The Fenomena “Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3).
- Griffiths, M. (2005). A “Components” Model Of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal Of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Hutapea, S. P., Purwasetiawatik, T. F., & Hayati, S. (2024). Tingkat Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 651–658.
- Iloponu, A., Yantu, I., & Tantawi, R. (2025). Peran Mediasi Emotional Salary Pada Pengaruh Quiet Quitting dan Digital Fatigue terhadap Retensi Karyawan Gen Z (Studi Pada Industri Sektor Jasa

-
- Perbankan di Kota Gorontalo). *Economics and Digital Business Review*, 6(2), 1033–1045.
- Iqbal, M. (2024). Pengaruh Antara Kebijakan Fleksibel Kerja dan Penggunaan Teknologi Terhadap Manajemen Waktu Pada Pekerja Remote dan Freelancer. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(07).
- Karlin, R. P. (2023). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Nomophobia (Issue 1). Universitas Negeri Padang. *Skripsi (tidak diterbitkan)*.
- Khairani, M. K., Irmayana, I., Mawarpury, M., & Nisa, H. (2022). Nomophobia pada Generasi X, Y, Dan Z. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 20–31.
- Khirani, F. N., & Sunarti, V. (2025). Hubungan Antara Pengawasan Orang Tua Dengan Intensitas Penggunaan Smartphone Remaja Di Jorong Koto Nagari Surian Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Solok. *Jurnal Family Education*, 1, 61–73.
- Khotimah, K., & Ula, D. M. (2023). Transformasi Akses Informasi : Dampak Referensi Digital Terhadap Produktivitas Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 01(11).
- 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.
- Laila, Z., Dinullah, A., & Aulia, A. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa UIN Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(10), 1–10.
- Medina, N. N. (2025). Mengatasi Digital Fatigue : Strategi Untuk Era Teknologi Yang Semakin. *ResearchGate*.
- Muhammad, B. R., Nugraha, A., Suliyawati, E., & Yulyyawati, R. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kejadian Mata Lelah (Astenopia) pada Remaja SMAN 1 Garut STIKES Karsa Husada Garut. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Mukhyi, A. M. (2023). *Metodologi Penelitian Panduan Praktis Penelitian Yang Efektif*. Malang: Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mulyani, N. (2023). Fenomena Sindrom Nomophobia Dan Dampaknya Terhadap Kualitas Kecerdasan Majemuk Pada Anak Usia Dini. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 18(1), 139–164.
- Munawaroh, M. (2021). Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental (Studi Fenomenologi Pada Guru Di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, 8(2), 79–95.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriquez, E. I. S., & B, T. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Mojokerto: Insight Mediatama.
- Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2017). Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 280–287.
- Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Social Media Fatigue Ditinjau dari Stres Akademik selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 121.
- Prastiwi, A. H., & Apriliyani, I. (2023). Gambaran Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Anak Pengguna Smartphone Di SD Negeri 1 Dukuhwaluh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5158–5166.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.
-

-
- Putri, R. A. (2023). Pengaruh Teknologi dalam Perubahan Pembelajaran di Era Digital. *Journal of Computers and Digital Business*, 2(3), 105–111.
- Rabathy, Q. (2018). Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasia Generasi Z. *Jurnal Linimasa*, 1(1).
- Rahman, I. A., Aziz, F., Marliany, H., Setiawan, H., & Apipudin, A. (2024). Tingkat Nomophobia (No Mobile-Phone Phobia) Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*.
- Riyadi, F. M., & Widiastuti, M. (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri (Studi Pada Remaja Di DKI Jakarta). *Psychomunity: Seminar Nasional Esa Unggul*, 65–76.
- Romero-Rodríguez, J. M., Hinojo-Lucena, F. J., Kopecký, K., & García-González, A. (2023). Digital Fatigue In University Students As A Consequence Of Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Educacion XX1*, 26(2), 165–184.
- Routray, S. A., & Giri, R. C. (2019). Nomophobia: Mobile Phone Dependence Among Students Of A Medical College In Central Odisha India. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(9), 4011.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Setyawan, D. A., Devriany, A., Huda, N., Rahmadiliyani, N., Patriyani, R. E. H., & Sulustyowati, E. C. (2021). *Buku Ajar Statistika*. Indramayu: Adab.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705.
- Silvani, P. M. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kompetensi Sosial Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 61.
- Soleh, N., & Rahman, F. (2024). Kontribusi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan visi Indonesia Emas 2045. *Journal of Smart Education and Learning*, 1(1).
- Subroto, L. M. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhafid, M. Z., & Prayuda, R. (2024). Pertautan Antara Teknologi dan Kemanusiaan dalam Sektor Pendidikan Menuju Indonesia Emas 2045. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5991–6001.
- Supriyadi, T., Sulistiasih, S., Rahmi, K. H., Pramono, B., & Fahrudin, A. (2025). The Impact Of Digital Fatigue On Employee Productivity And Well-Being: A Scoping Literature Review. *Environment And Social Psychology*, 10(2).
- Yildirim, C. (2014). *Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research Core View Metadata, Citation And Similar Papers At Core*. Iowa: Iowa State University.
- 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.
-