


Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan *Smartphone* pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang

Riko Sandra Putra^{1*}, Erda Martiani²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No.9-12, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: rikosandrap@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2132>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 July 2025

Revised: 20 July 2025

Accepted: 05 August 2025

Kata Kunci:

Kecemasan, Ketergantungan Smartphone, Remaja

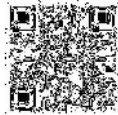
Keywords:

Five-Finger Hypnotherapy, Anxiety, Elderly

ABSTRACT

Ketergantungan *smartphone* pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan ketergantungan *smartphone* pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 288 responden yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)* untuk menilai ketergantungan *smartphone*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan ketergantungan *smartphone* pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang dengan *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Berdasarkan hasil ini, diperlukan upaya edukasi dan intervensi untuk mengurangi ketergantungan *smartphone* guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja.

*Smartphone addiction among adolescents can have negative impacts on their mental and social health. This study aims to examine the relationship between anxiety levels and smartphone addiction among adolescents at SMP Negeri 27 Palembang. This research employs a quantitative method with a descriptive survey approach and a cross-sectional design. The study sample consists of 288 respondents selected using a simple random sampling technique. The instruments used include the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) to measure anxiety levels and the Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) to assess smartphone addiction. Data analysis was conducted using the chi-square test. The results indicate a significant relationship between anxiety levels and smartphone addiction among adolescents at SMP Negeri 27 Palembang, with a *p-value* of 0.000 (< 0.05). Based on these findings, educational efforts and interventions are necessary to reduce smartphone addiction and prevent its negative effects on adolescents' mental health.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Riko Sandra Putra, et al (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan *Smartphone* pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang, 4 (1) 3376-3386. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2132>

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis (Andriani & Maifita, 2022). Menurut *World Health Organization (WHO)*, dari 7,2 miliar penduduk dunia, lebih dari 3 miliar orang berusia di bawah 25 tahun, yang merupakan 42% dari total populasi. Di antaranya, sekitar 1,2 miliar adalah remaja berusia 10 hingga 19 tahun, atau 18% dari populasi global (Dian *et al.*, 2024). Sedangkan, di Indonesia, 6,47% dari 270,2 juta penduduk adalah remaja (Wahdi *et al.*, 2023). Melihat besarnya populasi remaja, penting untuk memahami bahwa fase ini merupakan periode krusial.

Remaja merupakan kelompok usia terbesar di Indonesia yang banyak menggunakan *Smartphone*. *Smartphone* menawarkan pengalaman serupa dengan internet melalui berbagai fitur yang dimilikinya (Erliza & Septianingsih, 2022). Fitur-fitur ini memberikan privasi dan kebebasan dalam menjelajah dunia maya, yang semakin memperkuat keinginan untuk terus menggunakannya. Selain untuk komunikasi verbal, *smartphone* juga menyediakan beragam aplikasi jejaring sosial, hiburan, dan akses internet, sehingga sangat diminati, khususnya oleh remaja (Revilia & Irwansyah, 2020). Remaja adalah kelompok yang paling rentan terhadap ketergantungan *smartphone*, mengingat sifat remaja yang cenderung ingin mengeksplorasi hal baru dan terpapar oleh informasi tak terbatas melalui internet (Fitriana *et al.*, 2021). Saat ini, kehidupan remaja yang dipenuhi aktivitas padat membuat remaja hampir tak bisa lepas dari *smartphone*. Dengan pesatnya peningkatan penggunaan *smartphone* setiap tahunnya, ketidakmampuan untuk mengatur batasan penggunaan dapat berisiko serius (Kartika & Arini, 2020).

Ketergantungan ini tidak hanya merusak konsentrasi dan kinerja akademik, tetapi juga mengancam perkembangan fisik dan psikologis remaja. Faktor utama yang memicu ketergantungan adalah kesulitan remaja dalam mengendalikan diri, yang akhirnya mendorong remaja pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa menyadari konsekuensinya (Aini *et al.*, 2023). Remaja memiliki kecenderungan lebih besar untuk fokus saat menggunakan media seperti *smartphone* dibandingkan orang dewasa, menjadikan mereka lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan. Banyak remaja menghabiskan waktu lebih lama di dunia maya dengan *smartphone* mereka daripada berinteraksi secara langsung dengan orang lain di dunia nyata (Inessary *et al.*, 2023).

Berbagai masalah dapat muncul akibat perilaku ketergantungan remaja pada *smartphone*, seperti penurunan prestasi, isolasi sosial, sering membolos, hingga pengeluaran uang yang tidak terkendali demi memenuhi keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* (Aini *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap pengaruh ketergantungan *smartphone* terhadap kesejahteraan remaja, agar mereka dapat mengelola penggunaan perangkat ini dengan bijak dan tidak mengganggu aspek kehidupan lainnya (Aini *et al.*, 2023).

Penggunaan *smartphone* di kalangan remaja terus meningkat, yang berpotensi menimbulkan ketergantungan. Ketergantungan ini tidak hanya terbatas pada penyalahgunaan obat atau zat, tetapi juga mencakup perilaku seperti perjudian, penggunaan internet, *smartphone*, dan *game* (Lestari & Sulian, 2020). Saat ini, banyak remaja yang sangat bergantung pada *smartphone* dan merasa sulit untuk melepaskan diri dari penggunaannya. Penyebab remaja mengalami ketergantungan *smartphone* dipengaruhi oleh sifat mereka yang masih mudah terpengaruh serta antusiasme tinggi terhadap berbagai fitur yang ditawarkan oleh *smartphone* (Riyadi & Widiastuti, 2023). Ketergantungan *smartphone* dapat menyebabkan kecemasan bahkan gangguan jiwa lebih serius. Kecemasan yang muncul akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol sering kali berhubungan dengan masalah psikologis, terutama kecemasan (Kamaruddin *et al.*, 2023). Salah satu faktor penyebab kecemasan pada remaja adalah ketidakmampuan untuk mengatur penggunaan *smartphone* (Karindra, 2022). Remaja yang bergantung pada *smartphone* sering merasa cemas atau tertekan jika tidak dapat mengaksesnya untuk berkomunikasi, mengakses media sosial, atau hiburan. Hal ini dapat menimbulkan perasaan kehilangan kendali yang memperburuk kecemasan (Alini *et al.*, 2022).

Fenomena ketergantungan pada *smartphone* ini mengarah pada kecemasan atau ketakutan yang dirasakan ketika seseorang terpisah dari *smartphone* (Hestia *et al.*, 2023). Gejala yang muncul meliputi kecemasan berlebihan saat tidak bisa mengakses telepon, pesan teks, atau media sosial. Beberapa remaja bahkan merasa terisolasi atau terputus dari dunia luar jika *smartphone* mereka tidak dapat digunakan, yang dapat memperburuk kecemasan (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Ketergantungan pada *smartphone* mencerminkan dampak psikologis yang lebih luas, di mana individu merasa terancam atau tidak nyaman jika tidak dapat berkomunikasi atau terhubung secara digital (Yuniar, 2023). Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan gangguan mental yang lebih serius, seperti stres, depresi, dan gangguan sosial (Fitriasari *et al.*, 2021).

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya antara lain mempermudah komunikasi, akses informasi, hiburan, dan mendukung pembelajaran (Rahmad, 2022). *Smartphone* juga membantu remaja dalam menyelesaikan tugas, berdiskusi, serta memahami materi abstrak (Bakkara *et al.*, 2018). Namun, dampak negatifnya dapat menyebabkan ketergantungan yang mengarah pada kecanduan, kecemasan, gangguan konsentrasi, dan berkurangnya interaksi sosial. Penggunaan

berlebihan juga dapat meningkatkan stres, depresi akibat *cyberbullying*, mengganggu kesehatan fisik, menurunkan kinerja akademik, dan merusak kesehatan mental (Clarisa Aprilia, 2024). Ketergantungan ini dapat membuat remaja malas beraktivitas dan mengurangi waktu tidur, yang berisiko menyebabkan gangguan tidur (Saraswati *et al.*, 2021).

Prevalensi di Indonesia, tingkat penggunaan *smartphone* tumbuh sekitar 33% setiap tahunnya, dengan 61% di antaranya berasal dari penduduk berusia di bawah 30 tahun. Pada tahun 2018 dan 2019, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat dari 83,5 juta menjadi 92 juta orang (Ulag *et al.*, 2022). Menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), remaja cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* atau tablet untuk bermain *game* daripada untuk aplikasi edukasi. WHO juga menyebutkan bahwa kecanduan *game* termasuk dalam kategori gangguan mental.

Hal ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami ketergantungan pada *smartphone* sering kali gagal mengontrol penggunaannya dan menganggap *smartphone* sebagai hal yang sangat penting. Ketergantungan ini dapat memicu kecemasan sosial, seperti ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain (Primadiana *et al.*, 2022). Penelitian oleh Raharja & Sumarno (2023) ketergantungan terhadap *smartphone* membuat penggunaanya kehilangan kemampuan untuk mengatur diri sendiri saat menggunakan perangkat tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa 55,6% dari responden mengalami ketergantungan *smartphone* yang cukup berat. Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 27 Palembang pada 09 Oktober 2024 menunjukkan bahwa hampir semua siswa membawa *smartphone* ke sekolah. SMP ini, dengan total 1.025 siswa (493 laki-laki dan 532 perempuan). Wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah bagian kurikulum sekolah mengungkapkan bahwa aturan ini bertujuan mempermudah siswa mencari informasi terkait tugas. Dari 10 siswa yang diwawancarai, ditemukan bahwa mereka rata-rata menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Selain digunakan untuk mencari informasi, siswa juga mengakses media sosial seperti Instagram, Facebook, WhatsApp, dan bermain *game* online. Beberapa siswa bahkan merasa cemas jika tidak menggunakan *smartphone* selama jam istirahat. Empat siswa juga menyebutkan bahwa di rumah mereka membawa *smartphone* ke mana pun, termasuk ke kamar mandi, dan merasa sulit hidup tanpa *smartphone*. Intensitas penggunaan ini menunjukkan adanya ketergantungan yang kuat, yang dapat memicu kecemasan terkait kebutuhan untuk terus terhubung dan mendapat penerimaan sosial, baik secara online maupun offline.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik mengambil kasus ini sebagai bahan studi kasus dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *survey* deskriptif dengan desain *cross sectional*, di mana data dikumpulkan dalam satu periode waktu tertentu untuk setiap subjek. Studi ini hanya melibatkan satu kali pengamatan, yang berarti kuesioner hanya diberikan satu kali tanpa pengulangan (Herdiani, 2021).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 27 Palembang pada bulan pada 24 Januari 2024 sampai 07 Februari 2025.

Target/Subjek Penelitian

Sampel yang diambil yaitu sebanyak 288 siswa/i SMPN 27 Palembang yang memiliki *smartphone* dan telah dihitung menggunakan rumus *Slovin* dalam menentukan sampelnya.

Prosedur

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan dampaknya, lalu memilih 288 responden secara acak pada 24 Januari 2025 dengan undian kertas. Informed consent dibagikan untuk ditandatangani responden dan orang tua/wali, disertai kontak peneliti. Semua responden setuju secara sukarela. Kuesioner SAS-SV dan ZSAS dibagikan selama 4 hari (27-30 Januari 2025). Di akhir, peneliti memberikan apresiasi kepada responden.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui wawancara langsung dan kuesioner. Data sekunder diperoleh dari literatur seperti jurnal dan buku yang relevan.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis menggunakan uji *Chi Square*. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, yaitu hubungan antara tingkat kecemasan dan ketergantungan *smartphone*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden dan hubungan antara tingkat kecemasan dan ketergantungan *smartphone*.

Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=288)

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
13 Tahun	73	25.3 %
14 Tahun	180	62.5 %
15 Tahun	35	12.2 %
Total	288	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	176	61.1 %
Perempuan	112	38.9 %
Total	288	100
Usia		
13 Tahun	73	25.3 %
14 Tahun	180	62.5 %
15 Tahun	35	12.2 %
Total	288	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	176	61.1 %
Perempuan	112	38.9 %
Total	288	100

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMP Negeri 27 Palembang berusia 14 tahun sebanyak 180 siswa (62,5%), diikuti oleh siswa berusia 13 tahun sebanyak 73 siswa (25,3%), dan siswa berusia 15 tahun sebanyak 35 siswa (12,2%). Dari segi jenis kelamin, jumlah siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan siswa perempuan, yaitu 176 siswa (61,1%) berbanding 112 siswa (38,9%).

Berdasarkan penelitian oleh menunjukkan bahwa individu yang lebih muda cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman dan cara pandang terhadap situasi. Semakin bertambahnya usia, seseorang akan memiliki lebih banyak pengalaman yang memengaruhi pola pikir dan tindakan mereka (Yolanda *et al.*,2022).

Ketergantungan terhadap *smartphone* lebih banyak didominasi oleh laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan beberapa faktor, seperti kecenderungan laki-laki untuk lebih sering menggunakan *smartphone* dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bermain gim, mengakses media sosial, dan mencari hiburan digital. Selain itu, laki-laki cenderung lebih rentan terhadap penggunaan berlebihan karena adanya dorongan untuk tetap terhubung dengan dunia maya, baik dalam aspek sosial maupun kompetitif, seperti gim daring dan forum diskusi (Zahra *et al.*, 2024).

Ketergantungan terhadap *smartphone* lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* dalam durasi yang lebih lama dan lebih sering terlibat dalam aktivitas digital yang intens. Selain itu, mereka memiliki tingkat kontrol diri yang lebih rendah dalam mengatur waktu penggunaan *smartphone*, terutama untuk aktivitas hiburan seperti bermain gim daring dan menjelajahi media sosial. Laki-laki juga cenderung memiliki dorongan lebih besar untuk mencari tantangan dan kompetisi di dunia digital, yang dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* (Riyadi & Widiastuti, 2023).

Laki-laki cenderung lebih sering menggunakan smartphone dalam berbagai aktivitas, seperti bermain gim daring, menonton video, dan menjelajahi internet. Penggunaan yang intens ini dapat meningkatkan risiko kecanduan, terutama ketika smartphone menjadi sarana utama untuk mengisi waktu luang. Selain itu, kebiasaan menggunakan smartphone dalam jangka waktu yang lama tanpa kendali yang baik dapat membuat laki-laki lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengurangi frekuensi penggunaannya (Oktaviani et al., 2024)

Tabel 2. Ketergantungan *Smartphone* pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang (n=203)

No	Ketergantungan <i>Smartphone</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ketergantungan <i>Smartphone</i> Rendah	61	21.2 %
2.	Ketergantungan <i>Smartphone</i> Tinggi	227	78.8 %
Jumlah		288	100 %

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat ketergantungan smartphone pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki ketergantungan tinggi terhadap smartphone, yaitu 227 siswa (78,8%). Sementara itu, 61 siswa (21,2%) memiliki ketergantungan yang rendah. Dengan total 288 siswa (100%), data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di sekolah tersebut memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone*.

Temuan ini sejalan dengan Penelitian oleh Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja berdampak pada perilaku sosial mereka, termasuk peningkatan kecemasan. Remaja yang lebih sering menggunakan smartphone cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi akibat berkurangnya interaksi sosial langsung dan meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital.

Penelitian oleh Nuramadan et al. (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone berhubungan erat dengan peningkatan kecemasan pada remaja. Individu dengan tingkat ketergantungan tinggi cenderung mengalami perasaan gelisah, stres, dan ketidaknyamanan emosional saat tidak dapat mengakses perangkatnya.

Penelitian oleh Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone tidak hanya berhubungan dengan peningkatan kecemasan, tetapi juga dapat memicu perilaku agresif pada remaja. Ketika individu tidak dapat mengakses perangkatnya, mereka cenderung mengalami stres dan ketidakstabilan emosional, yang dapat berujung pada perilaku impulsif dan agresif. Selain itu, penggunaan smartphone secara berlebihan dapat mengurangi kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan meningkatkan risiko konflik dalam interaksi sosial mereka.

Penelitian oleh Riyadi & Widiastuti (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone pada remaja berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan. Remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung sulit mengatur penggunaan smartphone, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan saat tidak dapat mengakses perangkatnya.

Selain itu, ketergantungan ini memicu kekhawatiran berlebih terhadap notifikasi dan interaksi digital, yang dapat memperburuk kondisi psikologis serta meningkatkan tingkat kecemasan secara signifikan. Ketergantungan terhadap *smartphone* pada remaja dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Remaja yang mengalami ketergantungan cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya untuk hiburan, komunikasi, atau mencari informasi melalui *smartphone* (Clarisa Aprilia, 2024). Ketergantungan ini ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan *smartphone* meskipun menyadari dampak negatifnya, serta munculnya kecemasan atau stres saat tidak memiliki akses ke perangkat tersebut. Selain itu, keterlibatan yang berlebihan dengan *smartphone* dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi psikologis remaja (Lee et al., 2023).

Ketergantungan terhadap smartphone pada remaja muncul ketika penggunaannya berlebihan dan sulit dikendalikan, meskipun mereka menyadari dampak negatifnya. Remaja yang mengalami ketergantungan menghabiskan banyak waktu dengan smartphone untuk hiburan, media sosial, atau aktivitas lainnya, sehingga interaksi sosial langsung berkurang dan produktivitas dalam belajar menurun. Selain itu, perasaan cemas atau tidak nyaman sering muncul saat tidak dapat mengakses smartphone, menunjukkan adanya keterikatan emosional terhadap perangkat tersebut (Sitanggang & Halimah, 2023).

Kurangnya kontrol dalam penggunaan *smartphone* menyebabkan pola pikir obsesif terhadap notifikasi dan media sosial, yang memicu perasaan cemas secara terus-menerus. Individu dengan

ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur batasan penggunaan, sehingga meningkatkan ketidakstabilan emosional dan perasaan tidak aman saat tidak menggunakan perangkat tersebut (Fitriasari et al., 2021).

Individu yang mengalami kecanduan cenderung menggunakan ponsel secara berlebihan hingga mengganggu keseimbangan aktivitas harian dan interaksi sosial. Ketidakmampuan untuk mengakses *smartphone* dapat memicu perasaan tidak nyaman dan cemas, yang berdampak pada kesejahteraan mental. Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* perlu dikelola dengan bijak agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan psikologis dan kehidupan sehari-hari (Nurwijayanti et al., 2025).

Ketergantungan *smartphone* menyebabkan individu mengalami gangguan dalam mengelola emosi dan meningkatkan tingkat kecemasan. Hal ini terjadi karena *smartphone* menjadi sarana utama untuk mendapatkan informasi, berkomunikasi, serta mengisi waktu luang. Ketika seseorang tidak dapat mengakses *smartphone*, mereka cenderung merasa gelisah, kehilangan fokus, dan mengalami ketidaknyamanan emosional. Selain itu, kecemasan yang muncul dapat diperburuk oleh paparan konten digital yang berlebihan, seperti berita negatif dan media sosial (Radja et al., 2024).

Ketergantungan terhadap *smartphone* mengubah kebiasaan sehari-hari, terutama dalam interaksi sosial dan belajar. Individu yang terlalu sering menggunakannya cenderung mengabaikan lingkungan sekitar dan lebih banyak berinteraksi secara digital, yang dapat mengurangi keterampilan komunikasi serta empati dalam hubungan sosial. Selain itu, ketergantungan ini menurunkan konsentrasi dan produktivitas, terutama saat digunakan untuk media sosial atau hiburan, sehingga menghambat penyelesaian tugas akademik atau pekerjaan. Kebiasaan menggunakan *smartphone* hingga larut malam juga dapat mengganggu pola tidur, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan (Wulandari & Haryuni, 2020).

Hal ini dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam interaksi sosial langsung, seperti berkomunikasi secara tatap muka dengan keluarga atau teman sebaya. Selain itu, remaja yang terlalu bergantung pada *smartphone* sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaannya, merasa gelisah atau tidak nyaman saat tidak memegang *smartphone*, yang menunjukkan adanya ketergantungan emosional. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, karena keterbatasan akses terhadap *smartphone* dapat memicu kecemasan (Nurwijayanti et al., 2025).

Ketergantungan pada *smartphone* dapat memicu perubahan perilaku, seperti perasaan gelisah atau tidak nyaman saat tidak mengakses perangkat. Hal ini menunjukkan adanya keterikatan emosional yang kuat terhadap *smartphone*, yang dapat memengaruhi keseimbangan kehidupan (Ibrahim et al., 2023).

Ketergantungan dapat mengganggu pola hidup sehat, seperti mengurangi waktu tidur, menurunkan produktivitas belajar, dan menghambat perkembangan keterampilan sosial. Oleh karena itu, meskipun *smartphone* memberikan berbagai manfaat, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap keseimbangan kehidupan dan perkembangan psikososial remaja (Kamaruddin et al., 2023).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang Tahun 2024 (n=203)

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Cemas	53	18.4 %
2.	Ringan	143	49.7 %
3.	Sedang	82	28.5 %
4.	Berat	10	3.5 %
Jumlah		288	100 %

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas siswa di SMP Negeri 27 Palembang memiliki tingkat kecemasan ringan, yaitu sebanyak 143 siswa (49,7%). Sebanyak 82 siswa (28,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 53 siswa (18,4%) tidak mengalami kecemasan, dan 10 siswa (3,5%) memiliki tingkat kecemasan berat. Dengan total 288 siswa (100%), data ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah tersebut mengalami kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang.

Penelitian Fransiska et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berhubungan dengan peningkatan kecemasan. Akses informasi yang berlebihan, tekanan dari komunikasi daring, serta eksposur terhadap tuntutan akademik melalui *smartphone* dapat memicu stres dan kecemasan. Selain itu, notifikasi akademik yang terus-menerus serta interaksi di platform digital dapat meningkatkan

perasaan tertekan dan kewaspadaan berlebih, yang berdampak pada kondisi psikologis dan konsentrasi dalam belajar.

Penelitian Salovetian et al., (2024) penggunaan smartphone berhubungan dengan peningkatan kecemasan pada mahasiswa. Faktor seperti paparan informasi yang berlebihan, tekanan dari interaksi digital, serta ekspektasi akademik yang terus-menerus dapat memicu kecemasan. Selain itu, penggunaan smartphone yang intens dapat mengganggu pola tidur dan konsentrasi, sehingga memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan perasaan cemas dalam menjalani aktivitas akademik.

Penelitian Apriyeni et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan, terutama dalam bentuk nomophobia atau ketakutan berlebihan saat tidak dapat mengakses smartphone. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti perasaan gelisah, ketegangan, dan kesulitan berkonsentrasi. Ketergantungan pada smartphone juga dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola stres, sehingga meningkatkan risiko kecemasan dalam berbagai situasi, termasuk aktivitas akademik dan sosial.

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dianggap mengancam atau berisiko. Dalam kasus penggunaan gadget, kecemasan bisa timbul karena kekhawatiran terhadap dampak negatifnya, seperti gangguan sosial, penurunan konsentrasi, atau ketergantungan yang berlebihan. Kecemasan ini dapat bermanifestasi dalam bentuk stres, sulit tidur, atau gangguan emosional lainnya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Miharja & Fitrianti, 2020).

Kecemasan dapat muncul akibat berbagai tekanan akademik dan sosial yang dihadapi. Paparan informasi yang terus-menerus melalui smartphone dapat memicu kekhawatiran berlebih, terutama terkait tugas, komunikasi, serta ekspektasi terhadap pencapaian. Gejala kecemasan yang mungkin timbul meliputi kesulitan berkonsentrasi, ketegangan emosional, gelisah, serta gangguan pola tidur. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak pada performa dan kesejahteraan mental (Ibrahim et al., 2023).

Kecemasan dapat muncul akibat penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama ketika seseorang merasa terganggu, tidak nyaman, atau gelisah saat tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan perasaan tegang, kesulitan berkonsentrasi, serta gangguan tidur. Selain itu, keterikatan yang berlebihan terhadap smartphone dapat mengurangi interaksi sosial secara langsung, yang juga berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan (Silmi & Lailiyah, 2024).

Bivariat

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang

No	Kecemasan	Ketergantungan Smartphone				Total	P Value
		Rendah		Tinggi			
		n	%	n	%		
1	Tidak Cemas	48	16,7%	5	1,7 %	53	0,000
2	Ringan	11	3,8 %	132	45,8 %	143	
2	Sedang	2	0,7 %	80	27,5 %	82	
3	Berat	0	0 %	10	3,5 %	10	
Total		61	21,2 %	227	78,8%	288	

Berdasarkan Tabel 4.4 hubungan tingkat kecemasan dan ketergantungan smartphone pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang menunjukkan hasil yang signifikan dengan p- value 0,000 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Siswa yang tidak mengalami cemas, mayoritas memiliki ketergantungan smartphone rendah (48 siswa atau 16,7%), sementara yang memiliki ketergantungan tinggi hanya 5 siswa (1,7%).

Di sisi lain siswa dengan kecemasan ringan, sebagian besar memiliki ketergantungan smartphone tinggi (132 siswa atau 45,8%), dan sisanya memiliki ketergantungan rendah (11 siswa atau 3,8%). Siswa dengan kecemasan sedang, sebagian besar memiliki ketergantungan smartphone tinggi (80 siswa atau 27,5%), sedangkan yang memiliki ketergantungan rendah hanya 2 siswa (0,7%). Sementara itu, siswa dengan kecemasan berat, seluruhnya memiliki ketergantungan smartphone tinggi (10 siswa atau 100%).

3,5%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin tinggi pula tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang.

Temuan ini sejalan dengan Ramaita *et al.* (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dan kecemasan ($p\text{-value} = 0,002$). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* lebih rentan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses perangkatnya.

Penelitian oleh Primadiana *et al.* (2022) juga menemukan hubungan bermakna antara ketergantungan *smartphone* dan kecemasan sosial pada remaja ($p\text{-value} = 0,000$). Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*, terutama dalam interaksi sosial berbasis digital, berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial akibat berkurangnya keterampilan komunikasi secara langsung.

Penelitian oleh Raharja & Sumarno (2023) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja dengan ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* mengalami *nomophobia* berat, yang berdampak signifikan pada tingkat kecemasan mereka. Ketergantungan ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sosial secara mandiri, sehingga meningkatkan perasaan cemas ketika jauh dari perangkat mereka.

Penelitian oleh Apriyeni *et al.* (2023) menunjukkan bahwa ketergantungan *smartphone* memiliki hubungan signifikan dengan tingkat *nomophobia* ($p\text{-value} = 0,00$). Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* lebih rentan mengalami kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan akan kehilangan akses terhadap perangkat mereka.

Penelitian oleh Fransiska *et al.* (2023) mendukung temuan sebelumnya, di mana ketergantungan terhadap *smartphone* berhubungan dengan kecemasan akademik dalam mengatasi tekanan akademik cenderung mengalami gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan mereka terhadap tuntutan akademik.

Penelitian oleh Oktaviani *et al.* (2024) menemu Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul akibat ketegangan mental ketika remaja merasa tidak mampu menghadapi suatu masalah atau kehilangan rasa aman. Perasaan ini dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang berdampak pada keseharian mereka (Oktaviani *et al.*, 2024)

Remaja yang mengalami kecemasan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami ketergantungan pada *smartphone*. Sebagai salah satu kondisi psikologis yang umum terjadi, kecemasan sering kali tidak disadari memengaruhi cara mereka mengambil keputusan. Remaja dengan kecemasan cenderung mencari cara cepat untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan, salah satunya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan (Mac Cárthaigh *et al.*, 2020).

Semakin sering *smartphone* menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, semakin tinggi pula kecemasan yang muncul saat remaja tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Perasaan cemas ini timbul karena ketidakmampuan mereka untuk melakukan komunikasi, mengakses informasi, atau berinteraksi dengan teman dan keluarga melalui *smartphone* (Juwariyah *et al.*, 2023). Kecemasan juga dapat muncul akibat ketergantungan berlebihan dan hilangnya kontrol terhadap penggunaan *smartphone*.

SIMPULAN

Berikut kesimpulan dari penelitian yang dilakukan: 1) Gambaran karakteristik responden yaitu, mayoritas siswa di SMP Negeri 27 Palembang berusia 14 tahun (62,5%) dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (61,1%). 2) Ketergantungan *Smartphone* remaja di SMP Negeri 27 Palembang memiliki ketergantungan tinggi terhadap *smartphone* (78,8%) dan memiliki ketergantungan rendah (21,2%). 3) Tingkat kecemasan siswa di SMP Negeri 27 Palembang mengalami kecemasan ringan (49,7%) dan sedang (28,5%), sementara 18,4% tidak cemas dan 3,5% mengalami kecemasan berat. 3) Terdapat hubungan tingkat kecemasan dan ketergantungan *smartphone* pada remaja di SMP Negeri 27 Palembang dengan $p\text{-value} 0,000 (< 0,05)$.

Remaja diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan mengatur waktu penggunaan untuk menghindari ketergantungan. Selain itu, remaja yang mengalami kecemasan sebaiknya segera mencari dukungan dari Bimbingan Konseling (BK) atau tenaga kesehatan dan berbicara dengan keluarga atau teman untuk mendapatkan bantuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Aini, S., Puteri, A. D., Yanto, N., & Alini. (2023). Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa Sma Negeri 1 Kuantan Mudik. *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 112–124. \
- Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Sma Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(2), 158–162.
- Andriani, L., & Maifita, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Bullying Padasiswa-Siswi Kelas 8 (Delapan) di SMPN 6 Pariaman. *Journal of Medical Research*, 8(2), 5.
- Apriyeni, E., Patricia, H., & Rahayuningrum, D. C. (2023). Hubungan Antara Smartphone Addiction Dan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 14(2), 445.
- Bakkara, J. R., Amri, A., & Pd, M. (2018). The Influence of The Use Of Smartphone to Dependence on Obtaining Lecture Material Information. *Jurnal ilmiah mahasiswa FISIP Unsyiah*, 3(4). www.jim.unsyiah.ac.id/FISIP
- Clarisa Aprilia. (2024). Psikoedukasi Upaya Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Smpn Satu Atap Suka Maju. *Psikologiya Journal*, 1(2), 20–30.
- Dian, G., Sri, P. N., Nor, A., Astuti, T., Endang, W., Dito, S., Yulia, A., Rusady, P., Ernawati, W., Sulistiyowati, D., Sumarsih, T., Yenly, S., & Kristinawati, S. (2024). Mendalami Kesehatan Remaja : Kunci untuk hidup berkualitas.
- Erliza, S., & Septianingsih, P. A. (2022). Undergraduate Students' Perception of Hybrid Learning: Voices from English Language Education Students in Pandemic Era. *Journal of English Language Teaching and Linguistics*, 7(1), 231.
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(2), 182.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone Addiction dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 947–954.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., Ligita, T., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2023). Hubungan smartphone addiction dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 529–536.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38.
- Hestia, K. P., Kesehatan, S., & Universitas, M. (2023). Nomophobia, N.1. *Oxford English Dictionary*, 4(2), 21–34.
- Ibrahim, F., Asia, S., Kadek, A., Tosepu, R., Effendy, D. S., & Susanty, S. (2023). Analisis Tingkat Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo Analysis Level Smartphone Addiction in Pre Clinic Student at Faculty of Medicine Halu Oleo University Program Studi Pasca Sarjana , Fakultas Kesehata. 6(2), 132–138.
- Inessary, V., Karsadi, & Sunarjo, I. S. (2023). Kontrol Diri dan Kecenderungan Adiksi Smartphone. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 49–60.
- Juwariyah, S., Sari, N. M. A. W., & 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.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316.
- Karindra, N. A. L. (2022). Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat

- dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya. *Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 486–500.
- Kartika, & Arini, T. (2020). Dampak Kecanduan Smartphone Dalam Penurunan Produktivitas Belajar Siswa Smp. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–6.
- Lee, Y. S., Joo, J. H., Shin, J., Nam, C. M., & Park, E. C. (2023). Association between smartphone overdependence and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 321(August 2022), 108–113.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 23–37.
- Mac Cárthaigh, S., Griffin, C., & Perry, J. (2020). The relationship between sleep and problematic smartphone use among adolescents: A systematic review. *Developmental Review*, 55(October 2019), 100897.
- Miharja, E., & Fitrianti, D. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Orangtua Terhadap Dampak Negatif Gadget pada Anak Usia 6-12 Tahun di Kelurahan Harapan Baru Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 2(2), 103–110.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44.
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fauziah Fatah, V., & Z, D. (2023). Ketergantungan Handphone pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36.
- Nurwijayanti, R. A., Fauzan, M., Afitio, R. I., & Putra, B. B. (2025). Pengaruh Smartphone Terhadap Kesehatan Fisik dan Perkembangan Psikososial Remaja. 2(1), 49–64.
- Oktaviani, N. W., Zaini2, N. M., & Komarudin. (2024). Hubungan kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember. 8(7), 476–487.
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2022). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prilaku Sosial Siswa. 2.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., Weraman, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Nusa, U., & Kupang,
- K. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction , Kecemasan , dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. 3(4), 798–813.
- Raharja, G. S., & Sumarno, A. (2023). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor Tahun 2022. *Afiat*, 9(2), 75–85.
- Rahmad, R. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *EduStream: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 154–160.
- Rahmawati, D. (2021). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 102-118.
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Revilia, D., & Irwansyah, N. (2020). Social Media Literacy: Millennial's Perspective of Security and Privacy Awareness. *Jurnal Penelitian Komunikasi Dan Opini Publik*, 24(1), 1–15.
- Riyadi, F., & Widiastuti, M. (2023). Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri (Studi Pada Remaja Di Dki Jakarta). "Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang, 65–76.
- Salovetian, M., Girsang, E., Nasution, A. N., Kedokteran, F., Gigi, K., Kesehatan, I., & Indonesia, U. P. (2024). Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Angkatan 2022. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8, 6852–6857.
- Saraswati, S. W. E., Setiawan, D., & Hilyana, F. S. (2021). Dampak Penggunaan Smartphone pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(2), 96–102.
- Silmi, A. Z., & Lailiyah, S. (2024). Literature Review : The Relationship Smartphone Use dan Incidents of Anxiety (Nomophobia) Among Adolescents In Indonesia. 2655, 1–11.

- Sitanggang, Y. A., & Halimah, N. (2023). Tingkat Kecemasan Remaja yang menggunakan Smartphone di SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Banjar Tahun 2022. 4(2), 134–138.
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 14–21.
- Wulandari, R. P., & Haryuni, S. (2020). Hubungan Antara Ketergantungan Smartphone dengan Nomophobia dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. 2(1), 86–96.
- Yolanda, Y., Said, I., Suryati, T., & Simanungkalit, R. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Pada Tingkat Kecemasan Di Perawat Merawat Pasien Dengan Covid 19. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 7(1), 16–24.
- Yuniar, D. A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Nomophobia Mahasiswa. *Prosiding*, 887–906.
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, 13(1), 38–47.