



Original Research

TINGKAT NOMOPHOBIA (NO MOBILE-PHONE PHOBIA) PADA MAHASISWA KEPERAWATAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA : STUDI DESKRIPTIF

(LEVEL OF NOMOPHOBIA (NO MOBILE-PHONE PHOBIA) IN NURSING STUDENTS OF ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA: A DESCRIPTIVE STUDY)

Siti Kholifah, Idham Khalid*, and Rusdi Rusdi

Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 2 Oktober 2020
Disetujui: 7 Oktober 2020

KONTAK PENULIS

Idham Khalid
Idhamkhalid501@Student.stike.swhs.ac.id
Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

ABSTRAK

Latar Belakang: Nomophobia (no mobile-phone phobia) merupakan kecemasan situasional yang dihadapi mahasiswa jika tidak menggunakan smartphone. Mahasiswa yang memiliki tingkat nomophobia tinggi akan selalu merasakan cemas berlebihan karena sangat ketergantungan terhadap smartphone. Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat nomophobia pada mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.

Metode: Desain penelitian ini adalah deskriptif melalui pendekatan survey. Populasi penelitian sebanyak 317 mahasiswa keperawatan tingkat I, II dan III ITKes Wiyata Husada Samarinda tahun ajar 2019/2020. Sampel penelitian sebesar 177 responden dengan teknik proportionate random sampling. Kuesioner yang digunakan NMP-Q (Nomophobia Questionnaire). Data dianalisis menggunakan analisis univariat.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa 89 responden (50,3%) tingkat nomophobia tinggi dan 88 responden (49,7%) dengan tingkat nomophobia rendah. Dimensi nomophobia yang dialami mahasiswa merasa tidak bisa berkomunikasi sebanyak 64 responden (36%), ketakutan dan merasa kurang nyaman 48 responden (27%), tidak dapat mengakses informasi 35 responden (20%) dan kehilangan sinyal 30 responden (17%).

Kesimpulan: Setengah dari mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda mengalami tingkat nomophobia tinggi yang cenderung kepada dimensi tidak bisa berkomunikasi karena smartphone merupakan alat yang mempermudah komunikasi tanpa dibatasi jarak dan waktu sehingga menjadikan mahasiswa memiliki ketergantungan tinggi dan akan merasakan cemas berlebihan jika tidak bisa berkomunikasi dengan smartphone. Saran: Diharapkan bagi Institut agar dapat memberi edukasi kepada mahasiswa terkait dengan nomophobia melalui pemberdayaan pembimbing akademik.

Kata Kunci

Kecemasan; mahasiswa; nomophobia

Kutip sebagai:

Kholifah, S., Khalid, I., Rusdi, R. (2020). Tingkat Nomophobia (No Mobile-Phone Phobia) Pada Mahasiswa Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda : Studi Deskriptif. Psych. Nurs. J., 2 (2). 73-77. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22400>

ARTICLE HISTORY

Received: October 2, 2020
Accepted: October 7, 2020

ABSTRACT

Introduction: Nomophobia (no mobile-phone phobia) is a situational anxiety faced by students if they do not use a smartphone. Students who have a high level of nomophobia will always feel excessive anxiety because they are very dependent on smartphones.

CORRESPONDING AUTHOR

Idham Khalid
Idhamkhalid501@student.stike-swhs.ac.id
Program Studi Ilmu
Keperawatan, ITKES Wiyata
Husada Samarinda

Objective: Knowing the description of the level of nomophobia among nursing students of ITKes Wiyata Husada Samarinda.

Method: The research was employed a descriptive design with survey approach. The population was 317 nursing students level I, II and III at ITKes Wiyata Husada Samarinda in the 2019/2020 academic year. The research sample was 177 respondents with proportionate random sampling technique. The questionnaire used is NMP-Q (Nomophobia Questionnaire). The data then analyzed by using univariate.

Results: The study showed that 89 respondents (50.3%) had a high level of nomophobia and 88 respondents (49.7%) had a low level of nomophobia. The dimensions of nomophobia experienced by students felt unable to communicate as many as 64 respondents (36%), fear and feeling uncomfortable 48 respondents (27%), unable to access information 35 respondents (20%) and lost signals of 30 respondents (17%).

Conclusion: Half of the nursing students of ITKes Wiyata Husada Samarinda experience a high level of nomophobia which tends to the dimension of not able to communicate because smartphones are a tool that makes communication easier without limited by distance and time so that students have high dependency and will feel excessive anxiety if they cannot communicate with smartphones. It is hoped that the Institute can provide education to students related to nomophobia through empowering academic supervisors.

Keywords

Anxiety; students; nomophobia

Cite this as:

Kholifah, S., Khalid, I., Rusdi. R. (2020). Level of Nomophobia (No Mobile-Phone Phobia) in Nursing Students of Itkes Wiyata Husada Samarinda: A Descriptive Study. *Psych. Nurs. J.*, 2 (2). 73-77. doi: <http://dx.doi.org/10.20473/pnj.v1i1.22400>

1. PENDAHULUAN

Peranan teknologi komunikasi sekarang menjadi sangat penting karena banyaknya tuntutan kebutuhan tentang informasi yang lebih cepat dan tepat. Teknologi komunikasi yang berkembang sekarang telah memungkinkan orang-orang untuk saling terhubung tanpa dibatasi jarak, ruang dan waktu. Penggabungan berbagai fitur dari alat-alat komunikasi telah menyatu menjadi sebuah alat komunikasi yang bernama smartphone. Smartphone merupakan telepon genggam dengan kemampuan lebih mulai dari resolusi, fitur, hingga komputasi (Boham & Rondonuwu, 2017).

Kegiatan penggunaan smartphone merupakan hal yang dipandang biasa bagi banyak orang, namun penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi penggunanya (Widyastuti & Muyana, 2018). Penggunaan berlebihan dapat menyebabkan beberapa kerugian psikologis yang akhirnya mengarah pada pergantian aspek kehidupan manusia. Salah satu kerusakan yang disebabkan oleh smartphone adalah nomophobia (No mobile-phone phobia) (Darvishi, Noori, Nazer, Sheikholeslami, & Karimi, 2019).

Hasil survey yang telah dilakukan Secure Envoy terhadap 1000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami nomophobia. Hasil survey ini menunjukkan 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa smartphone. Persentase ini meningkat pada responden berusia 18-24 tahun. Sebanyak 77% responden di usia ini mengalami nomophobia (Sudarji, 2017).

Survei penggunaan media teknologi informasi dan komunikasi yang dilakukan di kota Samarinda

menunjukkan bahwa sebanyak 207 (74,63%) dari 277 orang memiliki smartphone dan rentang usia terbanyak yang memiliki smartphone adalah usia 16-25 tahun dengan jumlah 82 orang, kemudian dilanjutkan oleh usia 26-35 tahun dengan jumlah 71 orang, dilanjutkan oleh usia 36-45 tahun dengan jumlah 59 orang, dilanjutkan oleh usia 46-55 tahun dengan jumlah 31 orang, dilanjutkan oleh usia 56-65 tahun dengan jumlah 23 orang dan terakhir pada usia 9-15 tahun dengan jumlah 11 orang dari 277 orang (KOMINFO, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh kominfo ini tidak melihat dari segi psikososial dan dampak yang ditimbulkan di usia remaja.

Menurut Park et al dalam Yildirim (2015) bahwa smartphone populer di kalangan mahasiswa karena fitur dan fungsi yang ditawarkan. Smartphone membuat kegiatan sehari-hari lebih mudah dijalankan karena seluruh kegiatan dapat dilakukan dalam satu perangkat seperti mengirim pesan, melakukan panggilan dan browsing di internet (Mulyar, 2016).

Ketidakmampuan mahasiswa melakukan manajemen diri dalam menggunakan smartphone dapat menimbulkan ketergantungan sehingga muncul perasaan cemas ketika jauh dari smartphone. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian (Fajri, 2017) yang mendapatkan hubungan positif antara penggunaan smartphone dengan nomophobia pada mahasiswa.

Pavithra menjelaskan bahwa nomophobia mengarah pada kecemasan yang disebabkan jika tidak berhubungan dengan smartphone. Bentuk kecemasan pada penderita nomophobia sudah

melebihi batas wajar (Pavithra, M & Madhukumar, S 2015). Penelitian Oulasvitra yang dikutip dari (Pradana, 2016) ditemukan bahwa orang-orang mengecek smartphone miliknya sebanyak 34 kali dalam sehari hanya untuk menghindari rasa cemas.

ITKes Wiyata Husada merupakan salah satu institusi pendidikan kesehatan yang ada di Kalimantan Timur yang menyelenggarakan program pendidikan keperawatan dengan jumlah mahasiswanya mencapai 437 orang. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 10 mahasiswa keperawatan mengenai nomophobia sesuai dengan 4 dimensi Yildirim. Hasilnya adalah 9 mahasiswa merasakan cemas jika tidak berkomunikasi kepada keluarga dan teman-temannya, 7 mahasiswa merasakan cemas jika mereka kehilangan jaringan/sinyal, 6 mahasiswa merasakan cemas jika tidak bisa mengakses informasi terkini, 9 mahasiswa merasakan cemas jika tidak menggunakan smartphone. Dari hasil studi pendahuluan ini didapatkan data bahwa mahasiswa mengalami kecenderungan nomophobia. Dampak negative dari ketergantungan mahasiswa ini akan mempengaruhi pola hidup yang mengganggu proses belajarnya dan dampak positifnya kalau penggunaan smartphone ini bisa mengakses informasi yang lebih untuk penambahan ilmu pengetahuan.

Mahasiswa dituntut untuk selalu memperbarui ilmunya agar dapat mengetahui informasi yang terbaru. Salah satu cara untuk memperbarui ilmu adalah dengan menggunakan teknologi smartphone yang memudahkan seseorang untuk mencari informasi mengenai literatur-literatur ilmiah yang terbaru. Namun, semakin sering seseorang menggunakan smartphone secara berlebihan justru akan cenderung dengan kecanduan dan menjadi fobia situasional yaitu nomophobia. Dalam konteks penelitian ini, peneliti ingin melihat tingkat nomophobia pada mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui gambaran tingkat nomophobia pada mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda,

2. METODE

Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan survey. Peneliti ingin mengetahui tingkat nomophobia (no mobile-phone phobia) pada mahasiswa keperawatan ITKes wiyata husada samarinda.

Populasi dalam penelitian ini adalah populasi terjangkau yaitu mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda tingkat I, II dan III tahun akademik 2020/2021 dengan jumlah 317 mahasiswa yang tersebar di 6 kelas. Besar sampel pada penelitian ini 177 responden. Kriteria inklusi Mahasiswa yang masih aktif kuliah, memiliki smartphone dan kriteria eksklusi mahasiswa keperawatan tingkat 4, keperawatan yang dalam keadaan sakit, cuti dan ijin dan tidak bersedia menjadi responden.

Metode sampling dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik

stratified random sampling. Jenis sampling ini digunakan peneliti untuk mengetahui beberapa variabel pada populasi yang merupakan hal penting untuk mencapai sampel yang representatif. Metode stratified random sampling pada setiap kelas bertujuan agar jumlah populasi memiliki peluang yang sama. Teknik acak dalam penelitian ini menggunakan aplikasi random number generator, dimana peneliti memasukan semua nama responden berdasarkan nomor daftar hadir, lalu peneliti mengacak nomor tersebut sampai jumlah sampel setiap kelas.

Penelitian ini menggunakan kuesioner NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) milik (Yildirim & Correia, 2015) yang telah diterjemahkan dan diadaptasi oleh Kusuma (2016). Penilaian kuesioner menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban yaitu: tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering dan selalu. Proses penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip bebas dari penderitaan, eksploitasi, dan memperhatikan prinsip keadilan.

3. HASIL

Hasil penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan pada satu variabel dengan tujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi karakteristik dari variabel tersebut. Analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari nomophobia.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dimensi nomophobia

Dimensi nomophobia	F	%
Tidak bisa berkomunikasi	64	36%
Kehilangan sinyal	30	17%
Tidak dapat mengakses informasi	35	20%
Ketakutan dan merasa kurang nyaman	48	27%
Total	177	100%

Berdasarkan dimensi nomophobia dari data tabel 1. diperoleh gambaran bahwa ketika mahasiswa tidak membawa smarthphone dia merasa tidak bisa berkomunikasi adalah dimensi yang paling tinggi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nomophobia

Tingkat nomophobia	F	%
Tinggi	89	50,3%
Rendah	88	49,7%
Total	177	100%

Berdasarkan tingkat nomophobia dari data tabel 2. diperoleh gambaran bahwa nomophobia pada mahasiswa tingkat ketergantungannya sama dengan kategori tinggi 50,3% dan rendah 49,7%

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat penggunaan berlebih pada mahasiswa keperawatan sebanyak 50,3%. Menurut asumsi peneliti seseorang dengan nomophobia tinggi terjadi akibat ketergantungan yang berlebihan kepada smartphone sehingga muncul perasaan cemas jika tidak menggunakan smartphone. Ketergantungan ini

terjadi karena fitur-fitur yang ada di smartphone membuat kegiatan di dalam kehidupan menjadi lebih mudah, seperti berkomunikasi tanpa dibatasi jarak, mengirim pesan dan e-mail dengan lebih mudah, browsing internet untuk mencari informasi terkini dan bermain games untuk hiburan.

Menurut Gezgin & Çakır, 2016 pengguna smartphone yang tinggi disebabkan karena smartphone merupakan alat untuk mengungkapkan informasi dan perasaan pribadi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tidak bisa berkomunikasi merupakan dimensi yang paling tinggi diantara dimensi lainnya yaitu sebesar 36%. Menurut asumsi peneliti, di zaman sekarang smartphone merupakan alat yang mempermudah akses untuk berkomunikasi tanpa dibatasi jarak, sehingga ketika seseorang tidak bisa berkomunikasi dengan smartphone miliknya maka akan merasakan kecemasan karena dia sudah memiliki ketergantungan terhadap smartphone untuk berkomunikasi.

Smartphone memberikan banyak manfaat bagi kehidupan di era sekarang. Manfaat yang paling banyak digunakan adalah untuk berkomunikasi sehingga komunikasi merupakan hal yang penting. Menurut (Darvishi et al., 2019) tidak bisa berkomunikasi. ini mengacu pada perasaan kehilangan jaringan komunikasi yang biasanya dapat digunakan untuk menghubungi orang-orang terdekat. Ketika seseorang tidak dapat menggunakan smartphone untuk berkomunikasi, maka akan menimbulkan perasaan kehilangan komunikasi secara cepat dengan orang lain. Perasaan ini datang secara tiba-tiba dan cepat dirasakan terutama oleh orang yang mengalami nomophobia.

Menurut (Wahyuni, R 2017) phobia yang memiliki keterkaitan seseorang dengan smartphone ini menyebabkan kecemasan yang berlebihan jika ia jauh dari smartphone miliknya. Dixit et al dalam (Gezgin & Çakır, 2016) juga mengungkapkan hal yang sama bahwa seseorang yang memiliki perilaku nomophobia kehilangan akan merasakan cemas situasional saat individu tersebut tidak bisa berkomunikasi. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan pendapat (Bragazzi & Del Puente, 2014) yang mengatakan bahwa nomophobia merupakan perasaan cemas yang disebabkan karena terputusnya komunikasi dengan smartphone.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jumiati & Mustikawati, 2019) yang mengatakan bahwa mahasiswa tidak bisa lepas dari smartphone yang mana smartphone adalah alat komunikasi paling utama untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gutiérrez-Puertas et al., 2019) tentang studi perbandingan tingkat nomophobia mahasiswa portugis dan spanyol yang mengatakan bahwa mahasiswa portugis lebih cemas saat tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga pada saat daya baterai smartphone mereka habis.

Mahasiswa dengan nomophobia tinggi mengalami kecemasan ketika ia melewatkan sebuah telepon atau pesan singkat dan melewatkan informasi penting di media sosial. Mahasiswa yang mengalami nomophobia tinggi selalu hidup dalam kecemasan ketika ia meletakkan atau menyimpan smartphone. Hal tersebut yang membuat orang yang menderita nomophobia tinggi selalu membawa smartphone miliknya kemanapun ia pergi (Sudarji, 2017).

Ketergantungan smartphone diumpamakan seperti keracunan, kehilangan daya kontrol, kurangnya dari sikap toleransi adanya gejala dari penarikan diri dengan lingkungan sosialnya menjadi lebih obsesif, menjadi sangat bergantung pada smartphone miliknya dan adanya permasalahan secara interpersonal (Park & Lee, 2014). Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Lee et al., 2016) yang dilakukan di kalangan mahasiswa membuktikan bahwa ketergantungan dengan smartphone dapat menimbulkan nomophobia tinggi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Darvishi et al., 2019) yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat nomophobia dapat menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam perasaan ketidaknyamanan ketika tidak menggunakan smartphone, cemas jika kehilangan sinyal, dan munculnya ketidakpekaan di antara penggunanya karena sibuk dengan smartphone masing-masing.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian dari mahasiswa memiliki tingkat nomophobia tinggi yaitu sebesar 50,3% dan tidak bisa berkomunikasi merupakan dimensi yang paling tinggi yaitu sebesar 36%.

Setengah dari keseluruhan mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda mengalami tingkat nomophobia tinggi yang cenderung kepada dimensi tidak bisa berkomunikasi. Hal ini karena smartphone merupakan alat yang mempermudah komunikasi tanpa dibatasi jarak dan waktu sehingga menjadikan mahasiswa memiliki ketergantungan tinggi dan akan merasakan cemas berlebihan jika tidak bisa berkomunikasi dengan smartphone.

Diharapkan bagi institusi pendidikan agar dapat memberi edukasi tentang nomophobia pada mahasiswa melalui pemberdayaan pembimbing akademik, bagi mahasiswa diharapkan dapat mengontrol ketergantungan dengan smartphone dengan cara melakukan suatu kegiatan tanpa adanya penggunaan smartphone dan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nomophobia.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Boham, A., & Rondonuwu, S. A. (2017). Penggunaan *Smartphone* Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-Journal Acta Diurna*, *VI*(2), 1–15.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). *A Proposal for Including Nomophobia in the new DSM-V. Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S., & Karimi, E. (2019). *Investigating Different Dimensions of Nomophobia among Medical Students: A Cross-Sectional Study*. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *7*(4), 572–577.
- Gezgin, D. M., & Çakır, Ö. (2016). *Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors*. *Journal of Human Sciences*, *13*(2), 2504. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3797>
- Gutiérrez-Puertas, L., Márquez-Hernández, V. V., São-Romão-Preto, L., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). *Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students*. *Nurse Education in Practice*, *34*, 79–84. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Jumiati, & Mustikawati, N. (2019). Gambaran *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan Akibat Penggunaan *Smartphone* di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.1037/00332909.126.1.78>
- KOMINFO. (2017). Survei Penggunaan Media Teknologi Informasi dan Komunikasi Kota Samarinda .
- Kusuma, P. E. (2016). Stres Pengasuhan dan *Nomophobia* pada Orangtua.
- Lee, K. E., Kim, S. H., Ha, T. Y., Yoo, Y. M., Han, J. J., Jung, J. H., & Jang, J. Y. (2016). *Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea*. *Public Health Reports*, *131*(3), 411–419. <https://doi.org/10.1177/003335491613100307>
- Mulyar, B. K. (2016). Dinamika Adaptif Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Fisip Universitas Airlangga Di Kota Surabaya, (3), 489–503. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-auna22b9673af2full>
- Nursalam. (2017). Metodologi penelitian keperawatan. *Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Park, N., & Lee, H. (2014). *Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea*. *Journal of Communication Research*.
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M. M. (2015). *a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical College in Bangalore*. *National Journal of Community Medicine*. <https://doi.org/eISSN:22296816>
- Pradana, P. W. (2016). Perancangan Aplikasi Liva Untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, *5*(1). <https://doi.org/10.12962/j23373539.v5i1.14420>
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kepercayaan Diri. *Psibernetika*, *10*(1), 51–61. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Triwahyuni, N. N. I. (2019). Dinamika Penderita *Nomophobia* Berat. *E-Prints Umm*.
- Wahyuni, R. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan *Facebook* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja correlation of facebook use intensity with tendency becoming nomophobia on adolescent. *Jurnal Psikologi*, *13*(1), 22–29.
- Widyastuti, D. A., & Mulyana, S. (2018). Potret *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* di Kalangan Remaja. *Jurnal Fokus Konseling*, *4*(1), 62. <https://doi.org/10.26638/jfk.513.2099>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015b). *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*. *Computers in Human Behavior*, *49*(August), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>