JKU 14(3) (2025)

Jurnal Kedokteran Unram

https://journal.unram.ac.id/index.php/jku/submissions

# Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital : Suatu Tinjauan Literatur

**Alisha Chaerani Zubaedi[1*], Titi Pambudi Karuniawaty[2], Romy Healthy Mikailla[1], Baiq Remtaya[1],**

[1] Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.
[2] Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI: https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7521

**Article Info**
Received : **August 14, 2025**
Revised : **September 7, 2025**
Accepted : **September 7, 2025**

**Abstrak:** Perkembangan teknologi yang semakin canggih, khususnya dalam penggunaan *gadget* atau gawai, telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial di era modern, salah satunya adiksi gawai pada anak dan remaja. Penggunaan berlebihan dari gawai dapat menimbulkan masalah psikologis, salah satunya adalah nomophobia (*no-mobile-phone phobia*). Studi ini merupakan tinjauan literatur sistematis dengan mengumpulkan pustaka dari beberapa *database* terkemuka mengenai fenomena nomophobia. Ketakutan akan kehilangan kontak dengan gawai yang disebut nomophobia, dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko terkait kepribadian dan temperamen individu. Selain itu penggunaan gawai yang berlebihan, kecemasan tinggi, dan keterampilan emosional yang rendah juga berkontribusi pada peningkatan nomophobia. Nomophobia berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis, fisik, sosial, dan akademik anak dan remaja, serta berhubungan dengan meningkatnya stres, kesepian, gangguan tidur, serta disfungsi regulasi emosi. Penanganan nomophobia memerlukan pendekatan multidimensi melalui edukasi, intervensi psikologis, serta upaya meningkatkan interaksi sosial langsung antara anak dan remaja dengan orang tuanya untuk membentuk pola penggunaan teknologi yang lebih sehat.

**Kata Kunci: nomophobia, adiksi, gawai, anak, remaja**

**Citation:** Zubaedi, A. C., Karuniawaty, T. P., Mikailla, R. H.., Remtaya, B. (2025). Nomophobia pada Anak dan Remaja sebagai Tantangan Psikososial di Era Digital : Suatu Tinjauan Literatur. *Jurnal Kedokteran Unram*, 14 (3), 114-119. DOI: https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7521

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi saat ini semakin pesat dan semakin canggih, khususnya dalam hal penggunaan *gadget* atau gawai. Penggunaan gawai telah membawa dampak yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial manusia di era modern. Dahulu gawai digunakan sebagai alat bantu komunikasi jarak jauh sehingga memudahkan pengguna menjalin hubungan antarindividu. Perkembangan zaman yang semakin maju membuat gawai tidak hanya sebagai alat bantu komunikasi namun menjadi sarana sosialisasi yang lebih kompleks yakni dengan adanya aplikasi seperti media sosial, *platform* pesan instan, dan berbagai fitur lainnya (Waruwu *et al*., 2024).

Perangkat seluler telah menjadi komponen penting sehari-hari dalam kehidupan modern. Hadirnya gawai memberikan peluang dan kenyamanan bagi anak dan remaja untuk memfasilitasi produktivitas dalam penyelesaian tugas dan sekolah, menyediakan akses hiburan, dan membantu menjaga kontak sosial dengan sebaya. Studi terbaru menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga remaja terus-menerus dikelilingi oleh gawai, dengan penggunaannya dalam lingkungan sosial yang dianggap normatif di kalangan remaja, berbeda

Email: tp_karuniawaty@unram.ac.id

Copyright © 2025, The Author(s).
This article is distributed under a Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

dengan persepsi kelompok usia yang lebih tua (Tomczyk & Lizde, 2022). Namun, dalam beberapa tahun terakhir, berbagai masalah yang timbul akibat penggunaan gawai meningkat pesat, antara lain kecanduan gawai sehingga hal ini dipandang sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting (Güneş & Özdemir, 2021).

Pada awal abad ke-21 muncul istilah baru nomophobia (*no-mobile-phone phobia*) yang dikemukakan sebagai temuan penelitian di Inggris, untuk menggambarkan efek psikologis penggunaan gawai (Vagka *et al*., 2023). Nomophobia didefinisikan sebagai rasa takut atau khawatir saat membayangkan tidak memiliki gawai atau tidak dapat menggunakannya, yang menyebabkan pengguna mencari kedekatan dengan perangkat tersebut. Gejala nomophobia bervariasi dan dapat mencakup kelekatan yang terlalu dalam dengan gawai, penggunaan gawai di lingkungan yang tidak sesuai secara sosial, munculnya efek negatif pada hubungan sosial akibat penggunaan gawai berlebihan, dan berkembangnya gejala akibat penarikan seperti perasaan marah, tegang, atau depresi saat gawai tidak dapat diakses (Güneş & Özdemir, 2021). Selain itu, Individu yang mengalami nomophobia memiliki ciri-ciri antara lain tidak pernah mematikan gawai, terobsesi untuk mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa gawai kemana-mana, menggunakan gawai di waktu yang tidak tepat, dan melewatkan interaksi langsung. Oleh karena itu, implikasi psikologis dan kesehatan berhubungan positif dengan meningkatnya penggunaan gawai dan nomophobia (Fadhilah *et al*., 2021).

Prevalensi nomophobia sedang hingga berat melebihi 70%, dan sekitar 20% dari populasi umum termasuk anak dan remaja menunjukkan gejala nomophobia yang parah (Jahrami *et al*., 2021). Dengan meningkatnya angka kejadian tersebut dapat memicu permasalahan-permasalahan psikologis lainnya. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menggali faktor risiko, dampak, dan strategi pencegahan maupun penanganan nomophobia secara komprehensif.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis sebagai kajian pustaka untuk mengidentifikasi dan menganalisis studi-studi yang membahas fenomena nomophobia. Pencarian literatur dilakukan melalui pengumpulan basis data ilmiah seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar.

## Definisi dan Prevalensi Nomophobia

Nomophobia, atau "*no-mobile-phone phobia*" adalah istilah yang merujuk pada kecemasan dan ketakutan yang dialami seseorang ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan perangkat mobile mereka, seperti gawai. Fenomena ini muncul seiring dengan meningkatnya ketergantungan masyarakat terhadap teknologi digital, terutama pada generasi muda (Rodríguez-García *et al*., 2020). Nomophobia diidentifikasi sebagai kondisi yang semakin umum di abad ke-21, yang berhubungan erat dengan masalah kesehatan seperti kecemasan, ketergantungan gawai, dan insomnia. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak dan remaja yang mengalami nomophobia cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, terutama ketika mereka tidak dapat mengakses informasi atau berkomunikasi melalui perangkat mobile mereka (Tomczyk & Lizde, 2022; Daraj *et al*., 2023).

Penggunaan gawai yang bermasalah tersebar luas. Sekitar 40% remaja melaporkan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan gawai mereka (Tomczyk *et al*., 2024). Pengamatan orang tua memperkuat temuan ini, dengan 98% anak dilaporkan memiliki kecanduan gawai dan nomophobia, disertai dengan masalah perilaku seperti kecemasan, kegugupan, keras kepala, pemberontakan, berbohong, berdebat, dan ketidakmampuan berkonsentrasi (Mohamed *et al*., 2024). Penelitian lain oleh Sholihah *et al* (2023) menunjukkan bahwa hingga 70% siswa sekolah menengah pertama mengalami nomophobia berat. Selain itu, ditemukan juga prevalensi nomophobia yang lebih tinggi pada anak perempuan dibandingkan laki-laki (Tomczyk & Lizde, 2022; Çelik & Alan, 2023; Sholihah *et al*., 2023; Tomczyk *et al*., 2024).

## Faktor Risiko Nomophobia

Nomophobia, atau ketakutan akan kehilangan kontak dengan gawai, dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang berkaitan dengan kepribadian dan temperamen individu. Penelitian Olivencia-Carrión *et al* (2018) menunjukkan bahwa ketergantungan pada penghargaan (*reward dependence*) berhubungan positif dengan derajat keparahan nomophobia. Sebaliknya,

interaksi dan kerjasama (*cooperativeness*) terbukti secara signifikan mengurangi nomophobia, terutama dalam hal konsekuensi negatif yang ditimbulkan. Selain itu, pencarian kebaruan (*novelty-seeking*) juga berkontribusi sebagai faktor yang meningkatkan risiko nomophobia, menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan untuk mencari pengalaman baru lebih mungkin terlibat dalam perilaku yang berhubungan dengan penggunaan gawai secara berlebihan (Olivencia-Carrión *et al*., 2018).

Faktor risiko utama berkembangnya nomophobia berupa penggunaan gawai yang berlebihan terutama untuk mengakses media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial dan sering memeriksa notifikasi gawai mereka cenderung mengalami tingkat nomophobia yang lebih tinggi (Santl *et al*., 2022). Membiarkan anak-anak dan remaja mengakses gawai tanpa pengawasan juga dapat menimbulkan kekhawatiran tentang paparan konten yang tidak pantas dan pola penggunaan gawai yang bermasalah. Beberapa orang tua mungkin memandang akses gawai sebagai sarana untuk mengekspresikan cinta atau mengurangi kesepian, yang secara tidak sengaja meningkatkan risiko (Kamil *et al*., 2024).

Penggunaan akses internet dalam waktu lama juga menjadi faktor risiko nomophobia. Anak dan remaja cenderung belum bisa mengontrol penggunaan waktu tanpa pendampingan orang tua, sehingga risiko penggunaan berlebih mungkin terjadi. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga menimbulkan gejala salah suai dalam bersosialisasi atau terhambatnya perkembangan psikososial (Syahputra & Erwinda, 2020).

Keterampilan emosional yang rendah berkontribusi pada risiko berkembangnya nomophobia. Individu yang kurang mampu mengelola emosi lebih mungkin mengalami ketergantungan pada gawai sebagai cara untuk mengatasi stres dan kecemasan. Individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung lebih rentan terhadap nomophobia, karena mereka mengalami ketidaknyamanan dan kecemasan ketika tidak dapat mengakses gawai mereka. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk mengakses gawai dapat memperburuk gejala psikologis mereka (Santl *et al*., 2022).

Dinamika keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam terjadinya nomophobia. Kebiasaan penggunaan gawai oleh ibu di depan anak-anak mereka, memiliki kaitan erat dengan nomophobia anak dan remaja. Hal ini terjadi karena nomophobia ibu yang tinggi menjadi contoh dan memperkuat perilaku serupa, terutama pada anak perempuan. Pada remaja dengan nomophobia ditemukan hubungan emosional ayah dengan anak yang rendah, terutama pada anak perempuan. Hal ini menyebabkan dinamika keluarga yang kurang sehat sehingga proses pematangan diri dan kemandirian remaja terganggu, menyebabkan remaja semakin rentan mengawalmi kecanduan gawai (Çelik & Alanm 2023). Nomophobia pada saudara kandung juga memengaruhi timbulnya kecanduan gawai pada anak yang lebih muda, semua fenomena ini menyoroti pentingnya peran keluarga (Yoon *et al*., 2025).

## Dampak Nomophobia

Seiring meningkatnya penggunaan gawai, muncul berbagai dampak negatif, baik dari sisi psikologis, fisik, hingga sosial akademik. Penelitian menunjukkan bahwa nomophobia dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental, termasuk peningkatan gejala kecemasan dan insomnia (Daraj *et al*., 2023). Hubungan antara nomophobia dan masalah kesehatan ini muncul baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan stres dan depresi.

Penelitian oleh Al Maghaireh *et al*. (2025) menemukan adanya hubungan positif yang kuat antara nomophobia dengan stres dan kesepian sosial. Faktor psikologis berupa kesepian sosial ini memediasi timbulnya kesulitan dalam interaksi sosial dan mengontrol emosi (Valenti *et al*., 2024).

Zhang *et al*. (2025) juga menyoroti hubungan kompleks antara depresi, emosi negatif, dan nomophobia. Akses gawai yang berlebihan dapat berdampak negatif pada moral dan perilaku anak-anak, yang mengakibatkan perubahan mengkhawatirkan seperti meningkatnya perlawanan, agresi, dan kesulitan berkonsentrasi (Kamil *et al*., 2024). Lebih lanjut, penelitian Al Maghaireh *et al.* (2025) juga menemukan adanya penurunan prestasi akademik anak dan remaja sebagai dampak nyata dari ketergantungan berlebihan terhadap gawai

Konsekuensi fisiologis dapat muncul akibat nomophobia. Anak dan remaja dengan tingkat nomophobia yang parah dapat mengalami berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk nyeri otot dan sendi,

gangguan penglihatan dan pendengaran, sakit kepala, serta gejala psikosomatik lainnya (Notara *et al*., 2024). Studi longitudinal oleh Lin *et al*. (2021) menunjukkan bahwa tingkat nomophobia dan penggunaan media sosial yang adiktif secara signifikan terkait dengan peningkatan keparahan insomnia. Pola ini menunjukkan bahwa nomophobia tidak hanya memicu stres psikologis, tetapi juga gangguan tidur yang dapat memperburuk kesehatan mental. Selain itu, anak-anak yang menggunakan gawai dalam waktu lama menimbulkan dampak yang besar pada fungsi sensorimotor dan propriosepsi mereka. Ketika propriosepsi tidak berfungsi dengan baik, sistem saraf vital tidak lagi mengenali tonus otot saat istirahat atau bergerak yang ideal, tidak lagi menghubungkan secara efektif data yang berasal dari reseptor sensorik, dan memiliki masalah dalam integrasi multisensorik, sehingga terjadi penurunan kemampuan motorik dan kognitif (Vaishnavi, 2021).

## Strategi Pencegahan dan Penanganan

Melihat banyaknya dampak negatif dari nomophobia terhadap kehidupan anak dan remaja, penting untuk merancang strategi intervensi yang menyeluruh. Penanganan nomophobia tidak hanya berfokus pada pengurangan penggunaan gawai, tetapi juga menargetkan akar psikologis dan sosial yang melatarbelakanginya.

Salah satu pendekatan utama melalui edukasi untuk meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan teknologi yang sehat. Intervensi promotif melalui kampanye kesehatan sangat diperlukan untuk menekan prevalensi nomophobia (Notara *et al*., 2024). Edukasi ini penting untuk mengajak anak dan remaja memahami dampak penggunaan gawai berlebihan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Sejalan dengan ini, Lin *et al*. (2021) menyarankan agar tenaga kesehatan, pendidik, dan orang tua turut berperan aktif dalam mempromosikan *sleep hygiene* dan memberikan pemahaman tentang dampak nomophobia serta kecanduan media sosial terhadap kualitas tidur.

Strategi lain yang tidak kalah penting adalah menumbuhkan kembali nilai interaksi sosial secara langsung di kalangan anak dan remaja. Hal ini dapat dilakukan dengan mengembangkan pendekatan yang lebih seimbang terhadap penggunaan gawai, dengan mendorong aktivitas tatap muka dan mengurangi ketergantungan terhadap komunikasi digital (Al Maghaireh *et al*., 2025).

Di sisi psikologis, dibutuhkan intervensi yang menekan perasaan kesepian sosial dan peningkatan kapasitas regulasi emosi. Pendekatan seperti program *mindfulness* atau terapi berbasis kognitif dapat membantu individu memaknai ulang pengalaman negatif, sehingga mengurangi ketergantungan emosional terhadap gawai (Valenti *et al*., 2024). *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi gejala nomophobia dan meningkatkan kinerja akademis serta modal psikologis di kalangan siswa (Sholihah *et al*., 2023). MBCT untuk anak-anak (MBCT-C) diadaptasi secara khusus untuk anak usia 8–12 tahun, dengan sesi yang lebih pendek dan pembelajaran pengalaman berbasis sensorik untuk meningkatkan kesadaran penuh, perhatian, dan mengatasi kebutuhan akan aktivitas fisik (Semple & Lee, 2014). Pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu individu mengembangkan sudut pandang yang lebih positif dan resilien terhadap stres, seperti dengan fokus pada hobi baru atau waktu berkualitas bersama keluarga.

Penanganan nomophobia membutuhkan keterlibatan aktif dari orang dewasa, terutama orang tua dan guru, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung *digital wellbeing*. Strategi yang bersifat preventif dan kuratif perlu dijalankan secara berdampingan agar anak dan remaja dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi.

## Kesimpulan

Nomophobia merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat ketergantungan berlebihan terhadap gawai. Faktor risiko utama mencakup penggunaan gawai yang intensif, kecenderungan mencari stimulasi baru, rendahnya kemampuan regulasi emosi, serta ketergantungan terhadap media sosial. Nomophobia pada anak dan remaja tidak hanya berhubungan dengan masalah emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi, tetapi juga berdampak pada aspek fisik seperti gangguan tidur, nyeri tubuh, dan penurunan kualitas hidup.

Mengatasi nomophobia memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan edukasi, intervensi psikologis, serta dukungan dari keluarga dan

sekolah. Strategi pencegahan dan penanganan perlu difokuskan pada peningkatan literasi digital, pembentukan kebiasaan sehat dalam penggunaan gawai, serta penguatan interaksi sosial tatap muka. Dengan upaya yang terintegrasi dan kolaboratif, risiko dan dampak nomophobia pada anak dan remaja muda dapat diminimalisasi, sehingga tercipta keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kesejahteraan psikologis.

## Referensi


Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute nomophobia and its psychological correlates in adolescents: An explanatory sequential mixed-methods approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18, 1445–1460. https://doi.org/10.2147/JMDH.S505535

Çelik, Y. S., & Alan, B. E. (2023). Investigation of adolescents and their mothers in terms of nomophobia. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 65(5), 822–831. doi:10.24953/turkjped.2023.350

Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis of the Correlation Coefficients between Nomophobia and Anxiety, Smartphone Addiction, and Insomnia Symptoms. *Healthcare*, *11*(14). https://doi.org/10.3390/healthcare11142066

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, *7*(1),21–29. https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487

García-Masip, V., Sora, B., Serrano-Fernandez, M.J., Boada-Grau, J. & Lampert, B. (2023) 'Personality and Nomophobia: The Role of Dysfunctional Obsessive Beliefs', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), pp. 4128. doi: 10.3390/ijerph20054128

Güneş, N. A., & Özdemir, Ç. (2021). The relationship between nomophobia and anxiety levels in healthy young individuals. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, *59*(8), 23–30. https://doi.org/10.3928/02793695-20210324-02

Jahrami, H., Abdelaziz, A., Binsanad, L., Alhaj, O. A., Buheji, M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Bahammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). The association between symptoms of nomophobia insomnia and food addiction among young adults : findings of an exploratory cross sectional survey 2021. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(711), 1–11.

Kamil, N., Narjis, K., & Wahyuni, S. (2024). Nomophobia syndrome and its impact on morale and behavior change in early childhood. *International Journal of Child and Gender Studies,* 10(2), 235. doi:10.22373/equality.v10i2.23665

Lin, C.-Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9), 1201. https://doi.org/10.3390/healthcare9091201

Mohamed, N. M. E., Abd-Elmageed, F. N. M., & Ramadan, R. A. A. (2024). Sounding the alarm regarding mental health of children and adolescents in relation to parenting style. *The Gazette of the Egyptian Paediatric Association*, 72(1). doi:10.1186/s43054-024-00285-z

Notara, V., Vagka, E., Lagiou, A., & Gnardellis, C. (2024). Perceived health and nomophobia among young adults: The mediating role of depression and stress. *Sustainability*, 16(1), 96. https://doi.org/10.3390/su16010096

Olivencia-Carrión, M.A., Ferri-García, R., Rueda, M., Jiménez-Torres, M.G. & López-Torrecillas, F. (2018) Temperament and characteristics related to nomophobia, *Psychiatry Research*, 266, pp. 5-10. doi: 10.1016/j.psychres.2018.04.056.

Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone-A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. doi:10.3390/ijerph17020580

Santl, L., Brajkovic, L. & Kopilaš, V. (2022) 'Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students', *European Journal of Investigative Health Psychology and Education*, 12, 716–730. doi: 10.3390/ejihpe12070053

Semple, R. J., & Lee, J. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Mindfulness-Based Treatment Approaches* (pp. 161–188). doi:10.1016/b978-0-12-416031-6.00008-6

Sholihah, F., Eddy Wibowo, M., & Mulawarman, M. (2023). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Counseling to Improve the Psychological Capital and Academic Performance of Students with Nomophobia Symptoms at SMP Negeri 1 Arjawinangun. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 107-111. https://doi.org/10.15294/jubk.v12i1.65262

Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, *6*(2), 69. https://doi.org/10.29210/02020616

Tomczyk, Ł., & Lizde, E. S. (2022). Nomophobia and Phubbing: Wellbeing and new media education in the family among adolescents in Bosnia and Herzegovina. *Children and Youth Services Review*, 137, 106489, doi:10.1016/j.childyouth.2022.106489

Tomczyk, Ł., Lizde, E. S., Mascia, M. L., Bonfiglio, N. S., Renati, R., Guillén-Gámez, F. D., & Penna, M. P. (2024). Problematic smartphone use among young people and the use of additional social networking software—an example from Bosnia and Herzegovina. *Child Indicators Research*, 17(3), 1239–1271. doi:10.1007/s12187-024-10120-x

Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(8), 1467–1476. https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107

Vaishnavi, G. (2021). Nomophobia Kids and Proprioception. In *Proprioceptio*n. doi:10.5772/intechopen.96236

Valenti, G. D., Bottaro, R., & Faraci, P. (2024). Effects of difficulty in handling emotions and social interactions on nomophobia: Examining the mediating role of feelings of loneliness. International *Journal of Mental Health and Addiction*, 22, 528–542. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00888-w

Waruwu, D. S., Harefa, A., Lase, B. P., & Harefa, A. T. (2024). *Dampak Perkembangan Teknologi Smartphone pada Masyarakat*. Universitas Binasarana Informatika

Yoon, M. S., Jeong, K. H., & Cho, H. J. (2025). The longitudinal relationship between sibling smartphone addiction and child smartphone addiction. *Psychology Research and Behavior Management*, 18, 769–780. doi:10.2147/PRBM.S501644

Zhang, T., Camargo, A., Schmaal, L., Kostakos, V., & D'Alfonso, S. (2025). Nomophobia, psychopathology, and smartphone-inferred behaviors in youth with depression: Longitudinal study. *JMIR Formative Research*, 9, e57512. https://doi.org/10.2196/57512