HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 26, 2026
Revised: June, 04, 2026
Available online: June, 05, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Perbedaan terapi *mindfullnes* teknik relaksasi napas dalam dengan murotal al-qur'an ayat ruqyah untuk menurunkan *nomophobia*

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

Abstract

Background: Nomophobia is a condition characterized by anxiety and discomfort when individuals are unable to use or are separated from their smartphones. Individuals with nomophobia may feel afraid or nervous because they cannot communicate with others, access information, or feel comfortable without their smartphones nearby. Non-pharmacological management includes Qur'anic murottal therapy and deep breathing relaxation techniques.
Purpose: To determine the difference between mindfulness therapy using deep breathing relaxation techniques and Qur'anic murottal of ruqyah verses in reducing nomophobia.
Method: This quasi-experimental study used two groups of pretest and posttest. The population of the study was 280 students of class X at Muhammadiyah 1 Senior High School in Purwokerto. The sample consisted of 66 students who met the inclusion criteria. The sampling technique used simple random sampling. The research instrument used was the NMP-Q questionnaire, and data analysis used paired sample t-test and independent sample t-test.
Results: There were significant differences before and after the deep breathing relaxation intervention (p = 0.016) and the Qur'anic murottal intervention (p = 0.000). The results of the independent t-test analysis showed no significant difference between deep breathing relaxation and Qur'anic murottal interventions (p = 0.497).
Conclusion: Both deep breathing relaxation techniques and Qur'anic murottal interventions can be used to reduce nomophobia among students.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Technique; Murotal Al-Quran; Nomophobia; Students.

Pendahuluan: Nomophobia merupakan kecemasan dan ketidak mampuan untuk menggunakan smartphone jika tidak ada didekatnya, sehingga penyebabnya nomophobia merasa takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan oang lain, takut tidak dapat mengakses infomasi, dan merasa tidak nyaman jika tidak ada smartphone. Penatalaksanaan nonfarmakologi menggukanan terapi murotal Al-Qur'an dan teknik relaksasi napas dalam.
Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan terapi *mindfullnes* teknik relaksasi napas dalam dengan murotal Al-Qur'an ayat ruqyah untuk menurunkan nomophobia.
Metode: Penelitian *quasi eksperimen* dengan *two group pretesst-posttes.* Populasi penelitian siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto dengan jumlah 280 siswa. Sampel 66 siswa yang memenuhi kiteria inkulusi. Teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling.* Instumen penelitian digunakan yaitu kuesioner NMP-Q dan analisis data menggunakan *paired sampel t test* serta *independent* sampel t test.
Hasil: Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam (0.016) dan murotal Al-Qur'an (0.000). Hasil analisis *indpendent t test* menunjukan tidak ada perbedaan yang signifikan antara relaksasi napas dalam dan murotal Al-Qur'an (0.497).

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

Simpulan: Intervensi teknik relaksasi napas dalam dan murotal Al-Qur'an keduanya dapat digunakan untuk menurunkan nomophobia pada siswa.

Kata Kunci: Murotal Al-Qur'an; Nomophobia; Siswa; Teknik Relaksasi Napas Dalam.

PENDAHULUAN

Remaja adalah hal yang selalu menarik perhatian. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan emosional, pada masa ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, sehingga remaja dikelompokkan menjadi 3 tahapan yaitu: pra-remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun), remaja awal (13 atau 14-17 tahun) dan remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) dengan jumlah sekitar 185 dari jumlah penduduk yang ada di dunia atau sekitar 1.2 milyar jiwa (Nurani, Septimar, & Sari, 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan presentase penduduk Indonesia dengan kelompok umur 16-18 tahun yang pernah mengakses internet pada kelompok jenis kelamin laki-laki tahun 2020 dengan presentase sebesar 50.61%, tahun 2021 dengan presentase 50.82%, dan tahun 2022 dengan presentase 51.13%. Sedangkan pada kolompok jenis kelamin perempuan tahun 2020 dengan presentase 49.39%, tahun 2021 dengan presentase 49.18%, dan tahun 2022 dengan presentase 48.87%. Dari data yang ada menunjukkan bahwa laki-laki memiliki presentase lebih tinggi dibandingkan perempuan, artinya laki-laki lebih banyak dalam mengakses internet dibandingkan perempuan. Faktanya, Indonesia memiliki lebih dari 51 juta pengguna *Whastapp, Facebook, dan Twitter*, menjadikannya salah satu negara dengan pengguna terbesar di dunia (Aryanti & Merdiaty, 2024).

Klasifikasi gangguan penggunaan *smartphone* ini timbul gejala baru yang dinamakan nomophobia. Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah kecemasan dan ketidakmampuan terhadap *smartphone* yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya. Nomophobia bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah adanya perasaan takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak dapat mengakses informasi dan takut tidak nyaman apabila tidak ada *smartphone* (Rahayuningrum & Sary, 2019). Nomophobia (*no mobile phone phobia*) dianggap sebagai kecemasan khusus zaman modern karena tidak dapat berkomunikasi, karena kehilangan keterhubungan, karena tidak dapat mengakses informasi, dan karena melepaskan kenyamanan (Abdoli, Sadeghi-Bahmani, Salari, Khodamoradi, Farnia, Jahangiri, Brühl, Dürsteler, Stanga, & Brand, 2023). Selain itu, nomophobia berkorelasi dengan gejala psikologis. Berdasakan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra, Madhukumar & Mahadeva dengan subjek penelitian 200 siswa yang terdiri dari 47.5% perempuan dan 52.5% laki-laki. Sekitar 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres apabila mereka jauh dari *smartphone*, 79 siswa (39.5%) mengidap nomophobia di penelitian ini dan 27% berada pada risiko mengembangkan nomophobia (Auliyah, Karindra, & Nurmala, 2022).

Kecemasan (nomophobia) merupakan gejala fobia pada zaman modern. Yang merupakan produk sampingan dari interaksi manusia dengan melalui teknologi baru. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. *Smartphone* telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan "*mobile phone*" atau "*handphone* seluler" dengan berbagai kemampuan (Fadhilah, Hayati, & Bashori, 2021). *Smartphone* memfasilitasi semua alat komunikasi secara instan, dapat membantu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga, orang-orang lebih tergantung pada *smartphone* lebih cenderung mengalami gejala nomphobia (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019).

Nomophobia meningkat terutama di kalangan siswa sekolah menengah atas (Gezgin, Cakir, & Yildirim, 2018). Tingkat nomophobia pada siswa sekolah menengah atas dengan tingkat di atas rata-rata. Selain itu, fenomena ini juga telah dilihat sebagai masalah di kalangan siswa pada umumnya. Setiap siswa mengalami nomophobia dengan tingkat yang berbeda-beda yaitu rendah, sedang dan berat (Alini, Meisyalla, & Novrika, 2022).

Prevalensi penderita nomophobia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2013 berkisar 75% dengan rentang usia 16-19 tahun yang disebabkan oleh intensitas penggunaan yang sangat tinggi dan kurangnya pemahaman tentang

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

cara menggunakannya ponsel pintar. Penelitian lain di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 61.6% remaja usia 13 tahun di Sekolah Islam Budi Cendikia Depok mengalami tingkat kecemasan yang tinggi terkait penggunaan *smartphone*, sehingga mengakibatkan remaja mengalami permasalahan sosial di masyarakat (Silmi & Lailiyah, 2024).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan melalui tindakan suportif dan mengatasi faktor penyebab kecemasan. Intervensi tersebut dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan antara lain teknik relaksasi, teknik distraksi, terapi suara, dan terapi aroma (Yılmaz & Bekaroğlu, 2022).

Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ±5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu (Noorrakhman & Pratikto, 2022).

Murotal Al Quran juga merupakan salah satu teknik distraksi yang dapat digunakan. Al-Kaheel mengatakan, membaca ayat Al-Qur'an dapat menyebabkan perubahan reaksi tubuh baik pada umat Islam yang bisa berbahasa Arab maupun tidak (Dian & Stanislaus, 2018). Penelitian ini dikonfirmasi juga oleh hasil sebelumnya mendengarkan Al-Qur'an dapat melakukan perubahan fisiologis pada tubuh seperti mengurangi depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan dan melawan berbagai penyakit karena suara Murotal Al-Qur'an dapat mempercepat ritme sistem tubuh (Shari, 2022).

Berdasarakan studi pendahuluan yang sudah di lakukan pada tanggal 21 Oktober 2024 di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto terhadap 14 siswa yang terdiri dari 7 laki-laki dan 7 perempuan dengan menggunakan kuesoner Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) didapatkan hasil bahwa, 43% siswa dan siswi mengalami kecemasan nomophobia ringan, 36% siswa dan siswi mengalami kecemasan nomophobia sedang, dan 21% siswa dan siswi mengalami kecemasan nomophobia berat.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan jenis *two group pretesst-posttest*. Populasi penelitian siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto dengan populasi 280 siswa. Sampel sebanyak 66 siswa yang dipilih melalui teknik *sampling* menggunakan *simple random sampling.*

Terdapat dua kelompok yaitu, kelompok intervensi terapi teknik relaksasi napas dalam dan kelompok kontrol terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah. Tiap kelompok terdiri dari 33 partisipan dengan rentang usia 15-17 tahun.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner NMP-Q, terdiri dari serangkaian pertanyaan yang disusun menjadi item berlandaskan faktor yang berbeda. Kuesoner berisi tentang tingkat nomophobia pada siswa sebanyak 20 item. Pertanyaan dalam kuesoner ini terdiri dari 7 alternatif jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, cukup tidak setuju, netral, cukup setuju, setuju, sangat setuju.

Analisis penelitian ini menggunkan *paired* sampel *t test* untuk menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan independent sampel t test untuk menganalisis perbedaan intervensi relaksasi napas dalam dan murotal Al-Qur'an.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat: KEPK/UMP/37/I/2025.

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Partisipan (N=66)

Variabel	Hasil		*P-value*
	Intervensi (n=33)	Kontrol (n=33)	
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.73±0.57)(15-17)	(15.82±0.64)(15-17)	
15	11/33.3	10/30.3	
16	20/60.6	19/57.6	
17	2/6.1	4/12.1	
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-laki	15/45.5	13/39.4	
Perempuan	18/54.5	20/60.6	
Nomophobia (Mean±SD)(Rentang)			
Pre-test	(87.21±15.82)(35-115)	(89.36±14.49)(50-115)	0.000
Post-test	(78.69±14.00)(55-105)	(77.81±16.94)(38-106)	0.016

Berdasarkan Tabel 1. distribusi frekuensi karakteristik partisipan, pada kelompok intervensi dan kontrol mayoritas partisipan berusia 16 tahun (60.6% dan 57.6%) dan berjenis kelamin perempuan (54.5% dan 60.6%). Hasil rata-rata skor nomophobia partisipan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi adalah 87.21 dan setelah intervensi mengalami penurunan menjadi 78.69. Rata-rata skor nomophobia partisipan pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah adalah 89.36 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 77.81.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Paired Sampel t Test,* didapatkan p-*value* sebelum dan setelah intevensi terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah adalah 0.000 (<0.05). Sementara p-*value* dari teknik relaksasi napas dalam adalah 0.016 (<0.05). Hal ini membuktikan bahwa pada kedua intervensi tersebut terdapat perbedaan rata-rata skor nomophobia pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah dan teknik relaksasi napas dalam secara signifikan yang berarti kedua intervensi tersebut berpengaruh terhadap penurunan nomophobia partisipan.

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Uji *Independent T test*

Variabel	Mean	Std . Deviation	Sig (2-tailed)
Relaksasi Napas Dalam	8.5152	19.24857	0.497
Murotal AL-Qur'an ayat ruqyah	11.5455	15.05218	

Berdasarkan Tabel 2. hasil analisis statistik uji *independent t test*, tidak terdapat pebedaan yang signifikan antara kelompok teknik relaksasi napas dalam dan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah dengan *p-value* 0.497 (>0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terapi teknik relaksasi napas dalam dan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah sama-sama dapat digunakan untuk menurunkan nomophobia.

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 66 partisipan dengan rentang usia 15-17 tahun. Pada kedua kelompok didominasi oleh partisipan yang berusia 16 tahun (60.6% dan 57.6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa rata-rata partisipan yang mengalami nomophobia dengan usia 16 tahun (Alini et al ., 2022).

Berdasarkan karakteristik partisipan berdasarkan jenis kelamin pada kedua kelompok didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan (54.5% dan 60.6%). Hal ini senada pada hasil penelitian sebelumnya mayoritas partisipan yang menglami nomophobia adalah perempun dengan besar persentase 40.7% sedangkan 23.7% terjadi nomophobia terjadi pada laki-laki (Astuti & Syafriati, 2023). Perempuan lebih memiliki ketergantungan terhadap *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki (65.8%). Tingginya tingkat nomophobia pada perempuan dapat dipengaruhi faktor hormonal yang membedakan perempuan dengan laki-laki, dimana faktor hormonal berperan dalam menentukan suasana hati serta perilaku (Fitriyani, Albertin, & Kusuma, 2020).

Sebelum pemberian terapi relaksasi napas dalam, peneliti memberikan lembar pretest berupa kusioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) kepada partisipan untuk mengukur nomophobia sebelum dan sesudah dibeikan terapi relaksasi napas dalam. Hasil penelitian menunjukan penurunan rata-rata skor nomophobia partisipan dari 87.2121 menjadi 78.6970 setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas.

Pengukuran yang dilakukan setelah partisipan diberikan pelatihan teknik *deep breathing relaxation* yakni *posttest* 1 menunjukkan mean skor keempat partisipan sebesar 1.66 yang berarti mengalami penurunan bila dibandingkan dengan *mean* saat *pretest.* Penurunan mean skor ini menunjukkan bahwa *deep breathing relaxation* dikontrol oleh pernapasan diafragma yaitu bentuk nafas dalam dan panjang yang dilakukan ketika individu hendak memusatkan kembali pikiran, mendapatkan ketenangan saat melakukan *deep breaathing relaxation* (Usman, Widyastuti, & Ridfah, 2021).

Sebelum pemberian terapi murotal Al-Qur'an, peneliti memberikan lembar pretest berupa kusioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) kepada partisipan untuk mengukur nomophobia sebelum dan sesudah dibeikan terapi murotal Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah mengalami penurunan skor dari 89.3636 menjadi 77.8182.

Dari 94 siswa yang mengalami kecemasan terdapat penurunan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi murotal Al-Quran. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Kalirejo di Lampung Tengah (Oktarosada, Masrur, Yunitasari, & Mukhlis, 2022).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Paired Sampel T Test* didapatkan hasil nilai p value terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah adalah 0.000 (<0.05) dan teknik relaksasi napas dalam adalah 0.016 (<0.05). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah dan terapi relaksasi napas dalam terhadap nomophobia pada siswa.

Penelitian lain yang sama juga menunjukan adanya hasil yang signifikan *p-value* 0.000 (0.05) yang menunjukan adanya pengaruh yang signifikan murotal Al-Qur'an ayat ruqyah dalam menurunkan kecemasan (Fathoni, Arip, Emilyani, & Septiana, 2024). Hasil penelitian yang sama dilakukan selama 3 hari juga menunjukan bahwa terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah dapat menurunkan kecemasa, karena mendengarkan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah ada unsurr meditasi, autosugesti dan memberikan rasa relaksasi.

Hasil independen t test menunjukan nilai *p value* setelah diberikan terapi murotal AL-Qur'an ayat ruqyah dan teknik relaksasi napas dalam adalah 0.497 (<0.05), yang berati menunjukan tidak ada perbedaan yang signifikan dari terapi murotal AL-Qur'an ayat ruqyah dan relaksasi napas dalam untuk menurunkan nomophobia. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua terapi morotal Al-Qur'an dan teknik relaksasi napas dalam dapat digunakan untuk menurunkan nomophobia, dilihat dari perbedaan mean dalam uji *indepen t test* bahwa skor murotal AL-Qur'an ayat ruqyah lebih tinggi adalah 11.5455, maka murotal Al-Quran lebih efektif untuk menurukan nomophobia (Yudha, Ludiana, & Sari, 2021).

Nilai signifikan berdasarkan uji *wilcoxon* untuk kecemasan sebesar 0.000<0.05, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi surah Ar-Rahman kombinasi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan (Astuti & Syafriati,

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

2023). Murotal AL-Qur'an ayat ruqyah dan relaksasi napas dalam keduanya dapat menurunkan nomophobia pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Kedua terapi menunjukkan penurunan skor nomophobia yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Meskipun demikian, hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua jenis terapi tersebut, sehingga keduanya dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan ketergantungan berlebihan terhadap smartphone pada remaja. Namun, dilihat dari rata-rata penurunan skor, murotal Al-Qur'an ayat ruqyah menunjukkan hasil penurunan yang sedikit lebih besar dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam

SIMPULAN

Intervensi teknik relaksasi napas dalam dan terapi murotal Al-Qur'an ayat ruqyah sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat nomophobia pada siswa SMA. Kedua terapi menunjukkan penurunan skor nomophobia yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun demikian, hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua jenis terapi tersebut, sehingga keduanya dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan ketergantungan berlebihan terhadap smartphone pada remaja. Namun, dilihat dari rata-rata penurunan skor, murotal Al-Qur'an ayat ruqyah menunjukkan hasil penurunan yang sedikit lebih besar dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam

DAFTAR PUSTAKA

Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A. B., Dürsteler, K. M., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) *and Psychological Health Issues among Young Adult Students. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(9), 1762–1775.

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.

Aryanti, E. D., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Kecenderungan Adiksi Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja Di SMA (X) Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, *2*(3), 11-20.

Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurun Ansietas Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *15*(1), 1–14.

Auliyah, N., Karindra, L., & Nurmala, I. (2022). Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*, 486–500.

Dian, M. I. M. N., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(1), 59–71.

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, *7*(1), 21-29.

Fathoni, A., Arip, M., Emilyani, D., & Septiana, N. S. (2024). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa. *Indonesian Health Issue*, *3*(1), 26-33.

Fitriyani, N., Albertin, N., & Kusuma, R. M. (2020). Perbandingan Tingkat Nomophobia Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *JKI* (*Jurnal Konseling Indonesia)*, *5*(1), 6–11.

Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The Relationship between Levels of Nomophobia Prevalence and Internet Addiction among High School Students: the factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science*, *4*(1), 215-225.

Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research, 1*(4), 215-222.

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081

Nurani, D., Septimar, Z. M., & Sari, D. N. P. (2023). Hubungan Perilaku Nomophobia Terhadap Prestasi Belajar Remaja Di SMAN 2 Kabupaten Tangerang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *1*(3), 14–18.

Oktarosada, D., Masrur, M., Yunitasari, E., & Mukhlis, H. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *7*(S1), 113-116.

Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *NoMobile Phone* (Nomophobia). *Jurnal Keperawatan BSI*, *7*(1), 49–55.

Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 89–93.

Shari, W. W. (2022). Pengaruh Terapi Murotal Alquran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea (SC) Weni Widya Shari. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 10*(2), 155–165.

Silmi, A. Z., & Lailiyah, S. (2024). Literature Review: The Relationship Between Smartphone Use And Incidents Of Anxiety (Nomophobia) Among Adolescents In Indonesia. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *7*(1), 1–11.

Usman, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Teknik *Deep Breathing Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, *5*(2), 77.

Yılmaz, T., & Bekaroğlu, E. (2022). Does interpersonal sensitivity and paranoid ideation predict nomophobia: an analysis with a young adult sample. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, *41*(2), 1026–1032.

Yudha, T. A., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisa di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(2), 194–203.

Ahmad Fauzi, Mustiah Yulistiani*, Supriyadi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Mustiah Yulistiani. *Email: mustiahyusuf69@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i3.3081