

Hubungan *Nomophobia* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Dian Agusti Varesya¹, Desti Puswati², Fitri Dyna³, Cindy Febriyeni⁴

¹²³⁴, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Corresponding Author: Name, Surname, e-mail: dianvaresya577@gmail.com

Published: February, 2026

ABSTRACT

Nomophobia (no mobile phone phobia) is a condition of anxiety experienced by individuals when they are unable to access or use their *smartphones*. Among university students, excessive *smartphone* use can lead to various negative impacts, one of which is poor sleep quality. Inadequate sleep quality affects physical health, mental health, concentration ability, and academic performance. This condition is a particular concern for nursing students who face high academic demands and clinical practice responsibilities. This study aimed to determine the relationship between the level of *nomophobia* and sleep quality among undergraduate nursing students at the Institute of Health Payung Negeri Pekanbaru. A quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach was used. The study population consisted of 274 first-year undergraduate nursing students, with a sample of 163 respondents selected using stratified random sampling. The research instruments included the *Nomophobia* Questionnaire based on the study by Puswati and Sari (2021), which refers to the *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), and a sleep quality questionnaire based on the study by Juliana (2024), adapted from the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data were analyzed using a bivariate *Chi-Square* test to examine the relationship between *nomophobia* and sleep quality. The results showed that 74.2% of respondents experienced moderate levels of *nomophobia*, and 91.4% had poor sleep quality. The *Chi-Square* test revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between *nomophobia* and sleep quality among undergraduate nursing students at the Institute of Health Payung Negeri Pekanbaru. This study is expected to serve as a reference for educational institutions and students in providing education on healthy *smartphone* use, the dangers of *nomophobia*, and the importance of maintaining good sleep quality through seminars or mental health-related courses.

Keywords: Nomophobia, Sleep Quality, Students

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Smartphone telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari rutinitas harian pada zaman modern ini. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi dengan berbagai fitur canggih yang dimilikinya, pengguna bisa menjalankan banyak aktivitas hanya melalui smartphone, seperti mengirim pesan teks dan menelepon, mengelola jadwal serta janji temu, memeriksa dan mengirim email, mencari informasi dengan menjelajahi internet, berbelanja, berinteraksi di media sosial, bermain game, dan berbagai kegiatan lainnya (Aprilia, 2020). Smartphone memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan manusia di era digital saat ini. Menurut World Health Organization (WHO), jumlah pengguna smartphone secara global diperkirakan sekitar 6,9 miliar orang. Sementara itu, total pengguna smartphone di seluruh dunia sebanyak 5,112 miliar jiwa dari keseluruhan populasi global yang berjumlah 7,676 miliar jiwa. Antara tahun 2016 hingga 2020, jumlah pengguna smartphone mengalami peningkatan signifikan hingga mencapai 3,5 miliar orang.

Penggunaan smartphone yang semakin meningkat disebabkan karena pembelajaran di sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi lebih banyak memanfaatkan perangkat ini untuk mengakses internet guna mencari berbagai informasi pelajaran. Hal ini semakin terasa dengan penerapan sistem pembelajaran secara daring atau pembelajaran secara daring atau online, yang mendorong ketergantungan siswa dan mahasiswa pada smartphone sebagai alat utama untuk mendukung kegiatan

edukasi. yang membuat mahasiswa lebih sering berada di dekat dan mengakses perangkat smartphone mereka. Smartphone kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, karena perangkat ini selalu dibutuhkan sepanjang hari, mulai dari saat bangun tidur hingga sebelum kembali beristirahat. Berbagai fitur yang tersedia di smartphone memang memberikan kemudahan dan kenyamanan, tetapi jika penggunaannya berlebihan dan tidak dilakukan dengan penuh tanggung jawab, hal ini justru dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya adalah nomophobia (Fadhilah *et al.*, 2021).

Nomophobia merupakan bentuk kecemasan yang dialami oleh seseorang ketika tidak mampu mengakses perangkat smartphone-nya. Rasa cemas ini muncul sebagai konsekuensi dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi serta komunikasi, khususnya smartphone (Shelyne *et al.*, 2024). Nomophobia disebut sebagai fobia modern yang terjadi karena interaksi antara manusia dengan teknologi, khususnya ponsel pintar (Tanoto *et al.*, 2017). Individu dengan nomophobia cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan smartphone (Maryani *et al.*, 2021).

Kondisi rasa takut karena tidak membawa ponsel tersebut dapat menyebabkan komplikasi lain seperti masalah pada kualitas tidur. Setiap individu wajib memenuhi berbagai kebutuhan pokoknya, di antaranya tidur yang esensial bagi tubuh untuk beristirahat dan pulih sebelum bangun serta menjaga kesehatan. Tidur memiliki signifikansi besar bagi kesehatan manusia sebab dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh dan kondisi kesehatan secara umum (Djamalilleil *et al.*, 2020). Kualitas tidur individu memberikan efek fisiologis karena tidur berdampak pada kesehatan tubuh, dengan variasi antara yang berkualitas baik dan buruk (National Sleep Foundation, 2020).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan nomophobia dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dalam satu waktu pengukuran tanpa adanya intervensi dari peneliti. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 tingkat 1 S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 163 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Nomophobia*, kuesioner ini berdasarkan kuesioner *NMP-Q* dan kuesioner kualitas tidur (KKI), kuesioner ini berdasarkan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

1. Hasil Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

No	Usia	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Remaja Akhir (17-20 tahun)	163	100%
	Total	163	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruhnya (100%) responden berusia remaja akhir (17-20 tahun).

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
1	Laki-laki	24	14,7
2	Perempuan	139	85,3
	Total	163	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (85,3%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3 Distribus Responden Berdasarkan Nomophobia Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nomophobia	2	1,22%
2	Nomophobia Ringan	6	3,68%
3	Nomophobia Sedang	117	71,7%
4	Nomophobia Berat	38	23,3%
	Total	163	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya (74,2%) yang diketahui *nomophobia* sedang.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

No	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	Baik	14	8,58
2	Buruk	149	91,4
	Total	163	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (91,4%) yang diketahui kualitas tidur buruk .

2. Hasil Bivariat

3. Tabel 5 Hubungan Nomophobia Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

N o	Nomophobia	Kualitas Baik	Tidur% Baik	Kualitas Buruk	Tidur% Buruk	Total	%	P value
1	Tidak Nomophobia	1	50,0	1	50,0	2	100	0,000
2	Nomophobia Ringan	5	83,3	1	16,7	6	100	
3	Nomophobia Sedang	8	6,6	113	93,4	121	100	
4	Nomophobia Berat	0	0,0	34	100,0	34	100	
	Total	14	8,6	149	91,4	163	100	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa lebih dari separuhnya (74,2%) dengan kategori *nomophobia* sedang dan hampir seluruhnya (91,4%) dengan kategori kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *nomophobia* dan kualitas tidur diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh nilai p -value: 0,000, yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan *nomophobia* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan *nomophobia* dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *nomophobia* sedang lebih dari separuhnya (74,2%), yaitu sebanyak 121 responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk hampir seluruhnya (91,4%), yaitu sebanyak 149 responden.

Tingginya penggunaan *smartphone* di era modern ini memang menimbulkan masalah, karena tidak ada batasan waktu bagi penggunaannya. Hal ini berpotensi membuat seseorang menjadi kecanduan jika terus-menerus menggunakan *smartphone*. Dampak negatif dari ketergantungan *smartphone* ini sering kali muncul dalam bentuk gejala seperti *nomophobia*, yaitu rasa cemas yang muncul ketika seseorang terpisah dari perangkatnya (Ramaita *et al.*, 2019). *Nomophobia* merupakan bentuk kecemasan yang

dialami oleh seseorang ketika tidak mampu mengakses perangkat *smartphone*-nya. Rasa cemas ini muncul sebagai konsekuensi dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi serta komunikasi, khususnya *smartphone* (Shelyne *et al.*, 2024). *Nomophobia* disebut sebagai fobia modern yang terjadi karena interaksi antara manusia dengan teknologi, khususnya ponsel pintar (Tanoto *et al.*, 2020). Individu dengan *nomophobia* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan *smartphone* (Maryani *et al.*, 2021).

Kondisi rasa takut karena tidak membawa *smartphone* tersebut dapat menyebabkan komplikasi lain seperti masalah pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang ideal untuk remaja tanpa gangguan tidur adalah antara 8 hingga 10 jam, sedangkan dewasa muda membutuhkan 7 hingga 9 jam, dan orang dewasa yang lebih tua cukup dengan 7 hingga 8 jam tidur per malam (Hirshkowitz *et al.*, 2015). Salah satu penyebab utama penurunan kualitas tidur pada remaja adalah perubahan pola hidup, khususnya penggunaan *smartphone*. Dibandingkan dengan faktor-faktor lain, kebiasaan menggunakan *smartphone* di kalangan remaja sulit dihindari. Di Indonesia, setidaknya 30 juta anak dan remaja memanfaatkan *smartphone* (termasuk internet dan media digital) sebagai saluran komunikasi utama mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 80% dari responden yang disurvei merupakan pengguna *smartphone* (internet), dengan perbedaan signifikan antara mereka yang tinggal di daerah perkotaan dan lebih sejahtera dibandingkan dengan yang berada di wilayah pedesaan (kurang sejahtera) (Sari *et al.*, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian menurut (Suroyah, 2025) tentang “Hubungan Antara *Nomophobia* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA X Pada Kabupaten Bekasi” didapatkan hasil hubungan *nomophobia* dengan kualitas tidur analisis statistik menggunakan uji hipotesis *korelasi pearson product moment* menggunakan software SPSS Statistic 25, didapatkan hasil skor korelasi 0.215 ($p > 0.05$) dengan signifikansi sebesar 0.002. Maka dari itu Hipotesis Alternatif (H_a) yang berbunyi “terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kualitas tidur pada remaja di SMK X Kabupaten Bekasi” dapat diterima. Hubungan tersebut memiliki arah negatif, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *nomophobia*, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah *nomophobia*, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat hubungan *nomophobia* dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. *Nomophobia*, atau ketakutan terhadap kehilangan akses ke ponsel atau jaringan seluler, sering dikaitkan dengan kecanduan teknologi yang dapat mengganggu kualitas tidur, terutama pada mahasiswa. Kondisi ini membuat individu merasa cemas atau tidak nyaman tanpa ponsel, sehingga mereka cenderung memeriksa *smartphone* secara berlebihan bahkan di malam hari, yang menghambat produksi melatonin akibat cahaya biru layar dan memicu kualitas tidur yang buruk atau tidur yang tidak nyenyak. Pada mahasiswa, *nomophobia* diperburuk oleh tekanan akademik seperti kebutuhan untuk mengakses materi online atau berkomunikasi dengan kelompok studi, serta kecanduan media sosial yang memperpanjang waktu bangun dan mengurangi durasi tidur.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan penelitian responden dengan *nomophobia* sedang lebih dari separuhnya (74,2%).
2. Berdasarkan penelitian responden dengan kualitas tidur buruk hampir seluruhnya (91,4%).
3. Berdasarkan menggunakan Uji *Chi-Square* diperoleh hasil P-value 0,000. Nilai *P-value* (0,001) lebih kecil dari nilai α (0,05) sehingga H_a diterima dan H_o gagal ditolak. Yang berarti ada Hubungan *Nomophobia* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.

REFERENCES

- Abdurrahman, B., Febrianita, Y., & Fitri, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Tentang Phubbing Akibat Kecanduan Gadget Pada Generasi Z Di Sma Negeri 9. Jurnal Keperawatan Abdurrahman, 3(2), 46-52

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>
- Arthamevia, S. M. (2022). *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia or Indonesian Journal of Applied Physiotherapy* Hubungan Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dan Keluhan Nyeri Leher Pada Tim E-Sport Mobile Legend Pada Tim E-Sport Mobile Legends The Relationship Between Duration of Smartphone Use and Neck Pain Complaints in the Mobile Legends E-Sport Team. 1(2). <https://doi.org/10.7454/jfti.v1i2.1037>
- Aziz, A. (2019). Efektivitas terapi mindfulness dalam pengelolaan emosi dan stress pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120-135. <https://doi.org/10.1234/jpkk.2019.08203>
- Bekaroglu, E & Yilmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 131-142.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- 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>
- Febrina, C., & Mariyana, R. (2020). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Tingkat Kecanduan Gadget Di Kota Bukittinggi. *Real In Nursing Journal (Rnj)*, 3(3), 174–183
- Firman, F. V. (2020). No Hubungan antara penggunaan telepon genggam smartphone dengan nomophobia pada mahasiswa.
- Ganes Insina Aghnia. (2021). *Hubungan nomophobia dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan UNPAD*. Universitas Padjadjaran Institutional Repository. <https://repository.unpad.ac.id/handle/kandaga/220110120111>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- James W, Erlston D, T. J. et al. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Juliana Dewi Anjani. (2024). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah penderita hipertensi di ruang penyakit dalam pria dan wanita rsud muara tewe*.
- Kamelia, R., Purwitaningtyas, R. Y., & Prayitno, S. H. (2022). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. 09(02), 131–140.
- Kanmani, A., Bhavani, U., & Kumari, V. (2021). Nomophobia-An Insight Into Its Psychological Aspect In India. *The International Journal Of Indian Psychology*, 4(2), 5-15.
- Kurnia, R. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Perilaku Nomophobia pada Mahasiswa. *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v7i1.18352>

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*.

4.