

Hubungan Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky Makassar

The Relationship Between Anxiety and Nomophobia Tendencies Among Midwifery Students at Megarezky University in Makassar

¹Sitti Hasrah Ibrahim, ²Andi Syarifah Irmadani, ³Tri Rikhaniarti

¹Jurusan kebidanan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

^{2,3}Jurusan kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar

¹hasrahbrahim69@gmail.com, ²Irmhadani0117@gmail.com, ³tririkhaniarti042@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 08-07-2025

Revised : 25-07-2025

Accepted : 15-08-2025

Published : 30-08-2025

ABSTRACT / ABSTRAK

The existence of smartphones as a tool for communicating with other people and as a tool for searching for information in the current technological era really helps with activities in everyday life. However, without realizing it, high intensity use of smartphones can cause various negative impacts for users. The aim of this research is to find out whether there is a relationship between anxiety and nomophobic tendencies in D3 Midwifery Students at Megarezky University. This research is quantitative research, the research design used is Quasy Experimental with a one group pretest-posttest design. The sample used was 36 D3 Midwifery Students at Megarezky University. The results of this study showed that 9 respondents (25.0%) had mild anxiety, while 15 respondents had moderate anxiety (11.0%) and 16 respondents (44.0%) had severe anxiety and 16 respondents (44.0%) had moderate anxiety. There were 8 respondents (22.0%) with low Nomophobia tendencies and 12 respondents (33.0%) with moderate Nomophobia tendencies, while 16 respondents (44.0%) had severe Nomophobia tendencies. The results of statistical analysis using the Chi Square test with a 2x3 table, and the significance level ($\alpha=0.05$) obtained a value of $p=0.001$. If the value $p<\alpha$, this indicates that (H_a) is accepted and (H_o) is rejected, meaning that there is a relationship between Anxiety and Nomophobic Tendencies in D3 Midwifery Students at Megarezky University. This research is expected to be able to control the use of smartphones wisely by doing a lot positive things such as learning and reducing feelings of anxiety so that the intensity of using smartphones is reduced.

Keywords: Anxiety, Nomophobia, D3 Midwifery Students.

Keberadaan smartphone sebagai alat dalam berkomunikasi dengan orang lain dan sebagai alat pencari informasi di era teknologi saat ini sangat membantu beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun tanpa disadari intensitas yang tinggi dalam menggunakan smartphone dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi penggunaannya. Tujuan Penelitian ini Diketahui apakah ada hubungan kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan Quasy Experimental dengan desain one group pretest-posttest design. Sampel yang digunakan sebanyak 36 seluruh Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 9 responden (25,0%) sedangkan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 15 responden (11,0%) dan kecemasan berat sebanyak 16 responden (44,0%) dan responden yang memiliki

kecenderungan Nomophobia rendah sebanyak 8 responden (22,0%) dan Kecenderungan Nomophobia sedang sebanyak 12 responden (33,0%) sedangkan yang memiliki kecenderungan Nomophobia berat sebanyak 16 responden (44,0%). Hasil analisis statistik dengan uji Chi Square dengan table 2x3, dan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p=0,001$. Apabila nilai $p < \alpha$ hal ini menunjukkan bahwa (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, artinya ada hubungan antara Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky. Penelitian ini diharapkan dapat mengontrol penggunaan smartphone secara bijak dengan cara melakukan banyak hal positif seperti belajar dan mengurangi perasaan kecemasan agar berkurang juga intensitas dalam penggunaan smartphone.

Kata Kunci: Kecemasan, Nomophobia, Mahasiswa D3 Kebidanan

Corresponding Author:

Name : Sitti Hasrah Ibrahim
Affiliate : Jurusan Kebidanan, Universitas syekh Yusuf Al Makassar Gowa
Address : Jalan Pahlawan No 2, Kelurahan Bulurokeng, Kecamatan Biring kanaya, Kota Makassar
Email : hasrahibrahim69@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut KING (2023) periode remaja merupakan masa transisi dalam periode anak-anak menuju periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa- masa yang sangat penting dalam kehidupan individu khususnya dalam pembentukan kepribadian individu, pada masa periode ini juga terdapat semangat belajar yang tinggi. Keberhasilan pembelajaran yang diterapkan di sekolah, dapat dilihat dari salah satunya fasilitas yang disediakan oleh setiap sekolah dari fasilitas yang dapat dirasakan secara fisik seperti penyediaan alat bantu proses pembelajaran maupun yang tidak bisa dirasakan oleh fisik tetapi dapat dirasakan manfaatnya seperti penyediaan projector untuk belajar, wifi dan lain sebagainya.

Kemunculan perangkat lunak seperti chat, pesan singkat, jaringan sosial sangat memudahkan individu untuk melakukan komunikasi jarak jauh, menjadikan jarak bukan alasan untuk setiap individu tidak berkomunikasi, Prabandari & Rahmiaji (2019). O'Regan (2021) menekankan transformasi smartphone dari konsep telepon dan PDA menjadi perangkat multifungsi yang mendukung hiburan serta interaksi melalui media sosial. Smartphone sudah banyak membuat perubahan dari alat komunikasi yang sederhana menjadi perangkat canggih yang tidak menggunakan kabel yang sering disebut sebagai '*smartphone*'.

Beberapa tahun terakhir kegunaan smartphone bukanlah lagi sekedar untuk melakukan panggilan telepon atau berkirim pesan singkat, tetapi fitur dalam smartphone memberikan kemudahan bagi pengguna sebagai sarana informasi, hiburan, kesehatan, maupun media sosial, Dampati dkk. (2020). Berkembang smartphone saat ini telah menjadikan smartphone bagian dari gaya hidup sehari-hari, sarana komunikasi dan kebutuhan sehari-hari karena smartphone menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, pemutar musik dan kamera Dampati dkk. (2020).

Berdasarkan hasil dari penelitian Smartphone User Personal Report (SUPR) atau laporan personal pengguna smartphone di Indonesia pada tahun 2019, dinyatakan bahwa pengguna smartphone pada rentan usia < 30 tahun lebih besar dan menduduki 66% Hasan dkk. (2024). Selanjutnya pengguna smartphone bertambah sebanyak 33% dari 2018-2022, didorong pesat oleh pengguna berusia dibawah 30 tahun tepatnya 18-24 tahun (Ramadiani, 2019). Kang dan Jung (2020) menyatakan bahwa penggunaan smartphone memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas seperti belajar dan memenuhi kebutuhannya seperti keamanan dan hubungan dengan manusia.

Dalam era teknologi informasi, smartphone telah menjadi *alat utama* untuk mencari dan mengakses informasi yang memudahkan aktivitas sehari-hari, mulai dari mencari petunjuk praktis, berita, hingga informasi kesehatan yang bersifat segera (Ghahramani & Wang, 2020; Jia et al., 2021). Pencarian informasi melalui perangkat mobile tidak hanya mempercepat akuisisi pengetahuan, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sehari-hari (mis. kesehatan,

pendidikan, logistik), sehingga smartphone berperan sebagai perpanjangan kapabilitas kognitif dan sosial pengguna (Ghahramani & Wang, 2020).

Ketidak mampuan orang memanajemen diri saat menggunakan smartphone juga dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketergantungan smartphone sehingga muncul perasaan khawatir, gelisah, kecemasan dan takut ketika jauh dari smartphone. Dampak tersebut tidak baik untuk masa perkembangan individu khususnya remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih individualistis atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata Indrawati (2020). Fenomena tersebut sering disebut dengan nomophobia (Asih & Fauziah, 2020).

FOMO atau *fear of missing out* menurut Dearifda (2019) merupakan perasaan ketinggalan atau terlewatkan pengalaman yang dinikmati orang lain, individu dengan tingkat fomo yang tinggi akan cenderung ingin tahu kegiatan-kegiatan orang lain sedangkan, Nomophobia adalah perasaan takut disaat tidak mengakses smartpone dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya smartphone Safitri dkk. (2023). (Widyastuti & Muyana, 2018) Nomophobia mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dan mengakses smartphone, bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan atau kesedihan pada penderita nomophobia sudah melebihi batas wajar dan merujuk pada perilaku adiksi Fadhillah dkk. (2021). Adapun ciri nomophobia dalam penelitian ini mengacu pada ciri-ciri nomophobia menurut Yildirim dan Correia (2020) yang meliputi:

1. Perasaan tidak bisa berkomunikasi,
2. Kehilangan konektivitas
3. Perasaan tidak bisa mengakses informasi
4. Perasaan tidak dapat menggunakan layanan smartphone

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di India melaporkan prevalensi nomophobia yang tinggi di antara mahasiswa usia dewasa muda, menegaskan bahwa perilaku ketergantungan pada smartphone tidak hanya meluas tetapi juga berkaitan erat dengan gejala kecemasan. Sebagai contoh, studi cross-sectional besar di North India menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami derajat nomophobia dari ringan hingga berat, dan peningkatan tingkat kecemasan diikuti oleh peningkatan tingkat nomophobia, Bartwal & Nath (2020). Hasil serupa dilaporkan dalam survei populasi mahasiswa kedokteran di wilayah India tengah Mohani Dkk., (2024). Penelitian yang dilakukan oleh Roseliyani pada tahun 2019 kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berusia 19-24 tahun, menunjukkan sebanyak 70% mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mengalami kecenderungan nomophobia.

Daraj et al. (2023) melalui studi sistematis dan meta-analisis yang mencakup berbagai penelitian lintas negara, menemukan bahwa nomophobia—yakni rasa takut atau cemas berlebihan ketika tidak dapat mengakses smartphone—berkorelasi positif secara signifikan dengan tingkat kecemasan individu. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan moderat antara nomophobia dan kecemasan ($r = 0.31$; 95% CI: 0.25–0.38), yang berarti semakin tinggi kecenderungan seseorang mengalami nomophobia maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya. Penelitian ini menekankan bahwa kecemasan bukan hanya muncul ketika individu benar-benar kehilangan akses terhadap smartphone, melainkan juga dapat muncul hanya dengan membayangkan kondisi tersebut. Selain itu, Daraj et al. (2023) juga menggarisbawahi bahwa hubungan ini konsisten di berbagai populasi, baik pada remaja maupun mahasiswa, menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari sehingga ketergantungan yang berlebihan dapat memicu gejala psikologis tertentu. Temuan tersebut memberikan bukti empiris yang kuat bahwa nomophobia perlu diperhatikan sebagai salah satu faktor risiko terhadap gangguan kesehatan mental, khususnya pada generasi muda yang intensif menggunakan smartphone.

Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 15 remaja, pada tanggal 10 Februari 2024 di universitas megarezky makassar ditemukan 11 dari 15 remaja yang memiliki kecenderungan nomophobia. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan bahwa responden mengatakan selalu berada di dekat ponselnya kecuali di saat responden mandi dan beribadah, responden mengaku bahwa merasakan cemas jika responden jauh dari ponselnya dan tidak bisa bepergian kemana saja seperti pergi ke tempat perbelanjaan tanpa membawa ponsel yang dimiliki karena selalu memikirkan telepon genggamnya tersebut, responden mengaku merasa perlu selalu dekat dengan ponselnya dikarenakan jika terjadi sesuatu yang buruk responden akan mudah untuk menghubungi orang terdekat, juga responden merasakan cemas dan sedih bahkan tidak nyaman dengan keadaan di saat responden berada di lingkungan yang tidak memiliki akses internet karena tidak bisa mengakses apapun sekalipun itu tidak penting seperti hanya mengakses social media. Respon 11 dari 15 remaja ditemukan memiliki kecenderungan nomophobia dan memenuhi ciri-ciri nomophobia yang dikemukakan oleh Yıldırım & Sezer (2020).

Remaja yang memiliki kecenderungan nomophobia dapat memeriksa telepon genggamnya secara terus-menerus dalam beberapa waktu tertentu, contohnya seperti disaat remaja tersebut sedang duduk bersama teman di cafe untuk bertemu dan mengobrol tetapi mereka lebih sering memeriksa dan menggunakan telepon genggamnya dalam jangka waktu yang tidak sebentar, tidak memperdulikan bagaimana lingkungan di sekitarnya, serta tidak melakukan komunikasi pada lingkungan sekitarnya.. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menambahkan bukti bahwa nomophobia dapat terjadi di kalangan remaja, remaja seharusnya lebih bijak dalam menggunakan

smartphone dan mengontrol diri dengan baik dalam menggunakan ponsel, seharusnya juga remaja lebih banyak berinteraksi sosial dan melakukan hobi yang disenangi, hal ini dapat membuat remaja terhindar dari penyakit modern yaitu nomophobia Sartika dkk. (2022).

Nomophobia juga dapat menimbulkan dampak yang negatif, seperti penggunaan smartphone secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan bagi penggunan. Dampak lain juga yaitu seperti kehilangan konsentrasi, perubahan suasana hati yang mengganggu aktivitas sehari-hari serta gangguan tidur (Prasetyo & Ariana, 2021). Hal ini sangatlah penting untuk diteliti karena berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental individu. Perkembangan teknologi yang pesat saat ini juga mendukung perkembangan kecenderungan nomophobia, sehingga dengan banyaknya penelitian mengenai nomophobia akan didapatkan cara-cara untuk melakukan pencegahan terhadap *nomophobia* pada individu.

Penelitian mengenai nomophobia sangat penting untuk diteliti karena gangguan nomophobia masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar pada DSMV, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V. Namun phobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada suatu situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus phobia" (Widyastuti & Muyana 2018).

Berdasarkan hal tersebut, kecemasan juga dapat memicu terjadinya kecenderungan nomophobia pada remaja, karena gejala Nomophobia dapat timbul pada individu yang mengalami kecemasan, perasaan kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan smartphone pada individu, karena smartphone saat ini tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktifitas sehari-hari Rahayuningrum & Sary (2019). Menurut Soentpiet (2022) individu yang cemas akan cenderung merasakan cemas apabila suatu waktu individu terlepas dengan smartphone-nya (Stephanie & Pristinella, 2021).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui adanya Hubungan Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian Potong lintang (Cross-sectional). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky tahun 2024. Jumlah Populasi sebanyak 57 populasi. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebagian dari populasi Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky. Untuk menentukan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dan ditemukan sebanyak 36 sampel. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan non

probability sampling. pengambilan sampel dengan tidak memberi kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap anggota populasi atau setiap unsur untuk dipilih menjadi sebuah sampel. Terdapat karakteristik subjek dalam penelitian ini, yaitu Remaja akhir (18-21 thn) dan memiliki smartphone. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis adalah dengan menggunakan kuesioner. Setelah data terkumpul, data tersebut ditabulasi dan diolah dengan cara rekapitulasi setiap hasil yang di dapat dengan bantuan program SPSS. Analisis ini dilakukan dengan Analisis Univariant untuk melihat gambaran distribusi frekuensi pada variable Independen dan variable dependen yang diteliti. Selanjutnya dilakuan analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara variabel.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan secara langsung di Universitas MegaRezky. Hasil penelitian hubungan kecemasan terhadap kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan dapat dilihat beberapa karakteristik responden dari hasil penelitian tersebut responden yang Memiliki smartphone dan Jenis Kelamin dalam penelitian ini yaitu perempuan Mahasiswa D3 Kebidanan. Berikut rekapitulasi karakteristik 36 orang responden yang dilihat dari Usia. Berikut ini hasil analisis

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas MegaRezky

Karakteristik Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
18–19 Tahun	23	64,0
20–21 Tahun	13	13,0
Total	36	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa 36 jumlah responden. usia jumlah tertinggi pada responden yang berusia antara 18-19 Tahun sebanyak 23 (64,0%) responden dan terendah responden berumur 20-21 Tahun sebanyak 13 orang (13,0%).

2. Analisis Univariat

Analisis univariate dilakukan terhadap variabel hasil hubungan. Analisis ini menunjukkan jumlah dan presentasi setiap variabel. Setelah Hubungan Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas MegaRezky didapatkan data sebagai berikut:

a. Kecemasan Mahasiswa D3 Kebidanan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Kecemasan pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas MegaRezky

Kecemasan	Frekuensi	Presentase
	(f)	(%)
Ringan	9	25,0
Sedang	11	31,0
Berat	16	44,0
Total	36	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa 36 jumlah responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 9 responden (25,0%) sedangkan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 15 responden (11,0%) dan kecemasan berat sebanyak 16 responden (44,0%)

b. Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi berdasarkan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas MegaRezky

Nompophobia	Frekuensi	Presentase
	(f)	(%)
Rendah	8	22,0
Sedang	12	33,0
Berat	16	44,0
Total	36	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 36 jumlah responden yang memiliki kecenderungan Nomophobia rendah sebanyak 8 responden (22,0%) dan Kecenderungan Nomophobia sedang sebanyak 12 responden (33,0%) sedangkan yang memiliki kecenderungan Nomophobia berat sebanyak 16 responden (44,0%)

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk Mengetahui variabel independent dan dependen. Maka untuk menilai adanya hubungan kecemasan terhadap kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas MegaRezky pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji Chi square.

Adapun hubungan kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4.

Analisa Hubungan Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3
Kebidanan Kota Makassar Tahun 2024

Kategori	Nomophobia								P-value
	Kecemasan Rendah		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Ringan	3	8,3	1	2,8	4	11,1	8	22,2	0,001
Sedang	3	8,3	5	13,9	4	11,1	12	33,3	
Berat	2	5,6	6	16,7	8	22,2	16	44,4	
Total	8	22,2	12	33,3	16	44,4	36	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Kecemasan kategori ringan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori rendah sebanyak 3 responden (8,3%), Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang sebanyak 1 responden (2,8%) dan Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori berat sebanyak 4 responden (11,1%), Kecemasan kategori sedang terhadap kecenderungan nomophobia kategori rendah 3 responden (8,3%), Kecemasan kategori sedang terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 5 responden (13,9%), dan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 4 responden (11,1%). Sedangkan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori rendah sebanyak 2 responden (5,6%), Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang sebanyak 6 responden (16,7%) dan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 8 responden (22,2%) Hasil statistik menggunakan uji Chi Square dengan table 2x3, dan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p=0,001$. Apabila nilai $p < \alpha$ hal ini menunjukkan bahwa (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, artinya ada hubungan antara Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky.

PEMBAHASAN

1. Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 36 responden kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 9 responden (25,0%) sedangkan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 15 responden (41,7%) dan responden yang memiliki kecenderungan Nomophobia

rendah sebanyak 8 responden (22,0%) dan Kecenderungan Nomophobia sedang sebanyak 12 responden (33,0%) sedangkan yang memiliki kecenderungan Nomophobia berat sebanyak 16 responden (44,0%).

2. Hubungan kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada Mahasiswa D3 Kebidanan di Universitas Megarezky hasil yang diperoleh Kecemasan kategori ringan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori rendah sebanyak 3 responden (8,3%), Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang sebanyak 1 responden (2,8%) dan Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori berat sebanyak 4 responden (11,1%), Kecemasan kategori sedang terhadap kecenderungan nomophobia kategori rendah 3 responden (8,3%), Kecemasan kategori sedang terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 5 responden (13,9%), dan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 4 responden (11,1%). Sedangkan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori rendah sebanyak 2 responden (5,6%), Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia dalam kategori sedang sebanyak 6 responden (16,7%) dan Kecemasan kategori berat terhadap kecenderungan nomophobia sebanyak 8 responden (22,2%).

Hasil statistik menggunakan uji Chi Square dengan table 2x3, dan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p=0,001$. Apabila nilai $p < \alpha$ hal ini menunjukkan bahwa (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, artinya ada hubungan antara Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan yang tinggi memiliki kecenderungan nomophobia yang sedang. Artinya, semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan nomophobia pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian Hubungan Kecemasan Terhadap Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Di Universitas Megarezky, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan responden yang memiliki kecemasan ringan sebanyak 9 responden (25,0%) sedangkan yang memiliki kecemasan sedang sebanyak 15 responden (11,0%) dan kecemasan berat sebanyak 16 responden (44,0%)

2. Nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan responden yang memiliki kecenderungan Nomophobia yang memiliki kecenderungan Nomophobia rendah sebanyak 8 responden (22,0%) dan Kecenderungan Nomophobia sedang sebanyak 12 responden (33,0%) sedangkan yang memiliki kecenderungan Nomophobia berat sebanyak 16 responden (44,0%)
3. Ada hubungan kecemasan terhadap kecenderungan nomophobia pada Mahasiswa D3 Kebidanan. Hasil statistik menggunakan uji Chi Square dengan table 2x3, dan tingkat signifikan ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p=0,001$.

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

- a. **Bagi mahasiswa** Disarankan untuk mengontrol penggunaan smartphone secara bijak dengan cara melakukan banyak hal positif seperti belajar dan mengurangi perasaan kecemasan agar berkurang juga intensitas dalam penggunaan smartphone contohnya ketika merasakan cemas bisa melampiaskan dengan berolahraga, atau berbaur dengan lingkungan sekitar untuk berkomunikasi dengan orang lain secara langsung
- b. **Bagi kampus** Diharapkan kepada institusi agar tetap mempertahankan peraturan yang sudah ada terlebih dalam hal ketertiban penggunaan smartphone saat proses pembelajaran
- c. **Bagi peneliti Selanjutnya** sangat disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain seperti gender, usia, self-esteem, dan extraversion yang bisa mempengaruhi tingkat terjadinya nomophobia pada individu. Serta lebih mengembangkan lagi metode dan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi, serta lebih cermat dalam mengambil subjek penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451–455. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001>
- Dampati, P. S., Veronica, E., & Dwi Chrismayanti, N. K. S. (2020). Pengaruh penggunaan smartphone dan laptop terhadap muskuloskeletal penduduk Indonesia pada pandemi COVID-19. *Gema Kesehatan*, 12(2), 57–67. <https://doi.org/10.47539/gk.v12i2.135.pdf>
- 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), 2066. <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>
- Ghahramani, F., & Wang, J. (2020). Impact of smartphones on quality of life: A health information behavior perspective. *Information Systems Frontiers*, 22(6), 1275–1290. <https://doi.org/10.1007/s10796-019-09931-z>
- Hasan, M. K., Saxena, D., Rubaiat, Y., & Mandryk, R. L. (2024). Design recommendations towards developing a smartphone-based point-of-care tool for rural Bangladeshi users. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 40(2), 143–160. <https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2175462>
- Indrawati, F. (2020). *Peningkatan kemampuan literasi matematika di era revolusi industri 4.0. Prosiding Seminar Nasional Sains (SINASIS)*. Universitas Indraprasta PGRI. <https://proceeding.unindra.ac.id/index.php/sinasis/article/view/4064>
- King, P. H. (2023). *Hubungan pola asuh orang tua terhadap tingkat depresi pada remaja di SMKN 2 Kepulauan Mentawai* [Skripsi, Universitas Mercu Baktijaya Padang]. Repository Mercu Baktijaya. <http://repository.mercubaktijaya.ac.id/id/eprint/329>
- Mohani, M. R., Phansopkar, P., Seth, N. H., & Fokmare, P. S. Jr. (2024). The prevalence of nomophobia in medical undergraduate students of central India. *Cureus*, 16(3), e57056. <https://doi.org/10.7759/cureus.57056>
- O'Regan, G. (2021). The Smartphone and Social Media. *A Brief History of Computing* (pp. 257–265). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-66599-9_19
- Prabandari, A. I., & Rahmiaji, L. R. (2019). Komunikasi keluarga dan penggunaan smartphone oleh anak. *Interaksi Online*, 7(4), 57–68. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksionline/article/view/24147>
- Rahayuningrum, D. C., & Sary, A. N. (2019). Studi tingkat kecemasan remaja terhadap no-mobile phone (nomophobia) di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 1(2), 64–72. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/25>
- Safitri, A. O., Handayani, P. A., & ... (2023). Manusia dan Teknologi: Studi Filsafat tentang Peran Teknologi dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Pendidikan Sosial* <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/753>
- Sartika, D., Hartanto, D., & Fauziah, M. (2022). Upaya mengurangi nomophobia melalui konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) teknik self management. *JCOSE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 33–39. <https://doi.org/10.30595/jcose.v2i2.97>

- Soentpiet, M. S. N. (2022). Peran mediasi attachment pada hubungan antara fomo dengan nomophobia pada emerging adulthood. Universitas Pelita Harapan.
- Yıldırım, O., & Sezer, Ö. (2020). The relationship between nomophobia and trait anxiety, basic psychological needs, happiness in adolescents: Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk arasındaki ilişki. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 458–471. <https://doi.org/10.14687/jhs.v17i2.5917>