

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA**

SKRIPSI



DIUSULKAN OLEH:

**MUTIARA SALWA NASUTION
1908260082**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA**

**Skripsi ini diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Perolehan
Kelulusan Sarjana Kedokteran**



DIUSULKAN OLEH:

**MUTIARA SALWA NASUTION
1908260082**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No.53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 - 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488

Website : www.umsu.ac.id E-mail : rektor@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mutiara Salwa Nasution
NPM : 1908260082
Prodi/Bagian : Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE*
DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Disetujui untuk disampaikan kepada panitia ujian

Medan, Januari 2024

Pembimbing,

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

(dr. Zaldi, Sp.M)

NIDN: 8877850017



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.

20 Fax. (061) 7363488

Website : fk@umsu.ac.id



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mutiara Salwa Nasution

NPM : 1908260082

Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Nomophobia pada Mahasiswa
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(dr. Zaldi, Sp.M)

Penguji 1

(dr. Laszuarni, Sp.M)

Penguji 2

(dr. Hendra Sutysna, M. Biomed, AIFO-K, Sp.KKLP)

Mengetahui,



(dr. Siti Mahana Siregar, Sp.THT-KL(K))

NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN: 0112098605

Ditetapkan di: Medan

Tanggal : 24 Januari 2025

HALAMAN PENGESAHAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk oleh saya telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mutiara Salwa Nasution

NPM : 1908260082

Judul skripsi : Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 23 Januari 2025

Mutiara Salwa Nasution

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* karena berkat rahmatNya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran
- 2) dr. Desi Isnayanti selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter
- 3) dr. Zaldi, Sp.M_selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
- 4) dr. Laszuarni, Sp.M dan dr. Hendra Sutysna, M.Biomed, AIFO-K, Sp.KKLP selaku Penguji
- 5) Terutama dan teristimewa saya ucapkan banyak terimakasih kepada kedua orangtua saya, Mahmud Yasin Nasution dan Hernetti Lubis yaitu orangtua saya tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, dukungan, materi serta motivasi yang tiada hentinya
- 6) Serta seluruh responden yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. untuk itu, kritik dan saran demi kesempurnaan tulisan ini sangat saya harapkan.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yangtelah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, Februari 2025
Penulis,

(Mutiara Salwa Nasution)
NPM : 1908260082

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,
saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Mutiara Salwa Nasution**

NPM : **1908260082**

Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Non eksklusif atas skripsi saya yang berjudul: Hubungan Kesiapan Belajar Mandiri Terhadap Hasil Belajar Tutorial Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 23 Januari 2025

Yang menyatakan,

Mutiara Salwa Nasution

Npm: **1908260082**

ABSTRAK

Tingginya penggunaan smartphone tentunya dapat mempengaruhi pikiran lewat penglihatan mata. Hal apa dan bagaimana yang dilihat sedikit demi sedikit akan membangun pola pikir dan membentuk pola emosi baru baik dalam konsep pemikiran dalam bentuk takut, kecemasan maupun kekhawatiran. Penggunaan *Smartphone* sudah meluas sehingga sebagian orang memiliki kecemasan yang tidak rasional apabila tidak memegang atau menggunakan *Smartphone* dan mulai mencoba untuk menghilangkan kemungkinan yang terjadi akibat tidak dapat menggunakan *Smartphone* tersebut. Tujuan penelitian yaitu hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan potong melintang bertujuan untuk mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan nomophobia pada mahasiswa FK UMSU tahun ajaran 2021. Penentuan sampel didasarkan pada penelitian analitik Korelatif dan dihasilkan jumlah sampel sebesar 76 orang. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square. Hasil penelitian menemukan Sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah. Sebanyak 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata Kunci : Smartphone, Nomophobia, Penglihatan, Ketakutan

ABSTRACT

The high use of smartphones can certainly affect the mind through eye sight. What and how is seen little by little will build a mindset and form a new emotional pattern both in the concept of thinking in the form of fear, anxiety or worry. The use of Smartphones has become widespread so that some people have irrational anxiety if they do not hold or use a Smartphone and start trying to eliminate the possibility that occurs due to not being able to use the Smartphone. The purpose of the study was the relationship between Smartphone Use and Nomophobia in Students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra. This study design uses a descriptive analytical research method with a cross-sectional approach aimed at determining the relationship between Smartphone Use and nomophobia in students of the Faculty of Medicine, UMSU, in the 2021 academic year. The determination of the sample was based on Correlative analytical research and resulted in a sample size of 76 people. The statistical test used in this study was the Chi Square test. The results of the study found that 36 people (46.2%) had high smartphone use, 39 people (50.0%) had moderate smartphone use, while 1 person (1.3%) was in the category of low smartphone use quality. As many as 7 people (9.0%) students in the mild nomophobia category, 53 people (67.9%) students in the moderate nomophobia category and 16 people (20.5%) students in the severe nomophobia category. This can be explained that the moderate nomophobia category is only a reflection of fear of what is seen which is considered dangerous. The results of the statistical test using the chi-square test obtained a p-value of 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), meaning that in this study it can be concluded that there is a relationship between smartphone use and the incidence of nomophobia in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra.

Keywords: Smartphone, Nomophobia, Vision, Fear

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBARA PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Umum	3
1.4 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Anataomi Mata	5
2.2 <i>Smartphone</i>	9
2.2.1 Definisi <i>Smartphone</i>	9
2.2.2 Penggunaan <i>Smartphone</i>	9
2.2.3 Intensitas	10
2.2.4 Pengukuran Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i>	10
2.3 Nomophobia	12
2.3.1 Phobia	12
2.3.2 Definisi Nomophobia	15
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi	15

2.3.4 Dimensi/Karakteristik Nomophobia	17
2.3.5 Dampak Nomophobia	16
2.3.6 Pengukuran Nomophobia	21
2.4 Hubungan Penggunaan <i>Smartphone</i> dengan Nomophobia.....	22
2.5 Kerangka Pemikiran	23
2.6 Kerangka Konsep	23
2.7 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Definisi Operasional	21
3.1.1 Identifikasi variable	21
3.1.2 Variabel bebas	21
3.1.3 Variabel terikat	21
3.2 Jenis Penelitian	21
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	22
3.3.1 Waktu penelitian	22
3.3.2 Tempat penelitian	22
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1 Populasi penelitian	22
3.4.2 Sampel penelitian	23
3.5 Bahan Penelitian	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data	23
3.7 Pengolahan dan Analisis Data	24
3.7.1 Pengolahan data	24
3.7.2 Analisis data	24
3.8. Alur Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Analisis Univariat	33
4.1.2 Analisis Bivariat	36
4.2 Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	19
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	19
Gambar 3. 1 Alur Penelitian	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Penelitian	21
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin	33
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	34
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Penggunaan Smartphone mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	34
Tabel 4.4 Distribusi Nomophobia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	35
Tabel 4.5 Analisis Korelasi <i>Chi-Square</i>	36

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu dalam perkembangan teknologi informasi dan komunikasi semakin canggih, ada banyak kemajuan dari bidang teknologi informasi. Hal ini bisa kita lihat dari perkembangan alat komunikasi yang bisa diakses di belahan dunia manapun dengan alat atau barang elektronik yang mempunyai fungsi khusus.¹

Namun di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, tentu memberikan pengaruh terhadap semua aspek kehidupan. Oleh karena itu dari orang tua, keluarga, kampus dan semua elemen dalam masyarakat diharapkan dapat ikut bekerjasama berperan serta aktif dalam penanggulangan dampak kemajuan teknologi sekarang ini.²

Pengguna *Smartphone* di Indonesia terus bertumbuh, lembaga riset digital marketing e-marketer menyatakan jumlah aktif pengguna *Smartphone* di Indonesia melampaui 100 juta orang dan diperkirakan akan terus bertambah jumlahnya. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia menjadi negara dengan pengguna *Smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat.³

Indonesia merupakan negara pengguna *Smartphone* terbesar di kawasan Asia Tenggara. Menurut data emarketer.com, tingginya pengguna *Smartphone* ini didukung oleh populasi penduduk yang mencapai 255 juta. Pada 2018, pengguna *Smartphone* mencapai 83,5 juta sedangkan di tahun 2019 pengguna *Smartphone* mencapai 92 Juta. Hal ini berarti pengguna *Smartphone* tumbuh 41 persen dibandingkan tahun sebelumnya. Tumbuhnya pasar pengguna *Smartphone* juga didorong oleh harga yang murah serta tingginya kemampuan adaptasi generasi Z (anak yang lahir 1995-2010).⁴

Gambaran yang diperoleh bahwa tidak hanya seseorang yang takut atau cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misalnya tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan kuota internet, dan lain sebagainya.⁵

Tingginya penggunaan smarthpone tentunya dapat mempengaruhi pikiran lewat penglihatan mata. Hal apa dan bagaimana yang dilihat sedikit demi sedikit akan membangun pola pikir dan membentuk pola emosi baru baik dalam konsep pemikiran dalam bentuk takut, kecemasan maupun kekhawatiran.

Setidaknya ada 8 (delapan) ciri seseorang penderita nomophobia yang sering dilihat disekitar kita, diantaranya selalu membawa smartphonanya kemanapun mereka pergi seperti ke pasar, kebun, sungai, toilet, dan tempat rapat atau tempat yang tidak lazim, dan kadang-kadang mereka melawan kodrat sebagai makhluk sosial atau dengan kata lain kurang bersosialisasi didunia nyata. Ciri lainnya kadang-kadang lebih memilih memainkan *Smartphone* dibandingkan memilih makanan, sehingga orang waras disekitarnyapun sering menyebut makanan sehari-hari orang itu adalah smartphone.⁶

Penggunaan *Smartphone* sudah meluas sehingga sebagian orang memiliki kecemasan yang tidak rasional apabila tidak memegang atau menggunakan *Smartphone* dan mulai mencoba untuk menghilangkan kemungkinan yang terjadi akibat tidak dapat menggunakan *Smartphone* tersebut.^{3,7} Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU didapat data bahwa mereka semua mempunyai *Smartphone* yang selalu terkoneksi dengan internet dan rata-rata mempunyai 3 sampai 4 akun media sosial.

Semua orang tersebut mengatakan selalu memeriksa *Smartphone* mereka ketika bangun tidur dan sebelum beranjak tidur, mahasiswa yang di wawancara mengatakan mereka membuka dan memainkan *Smartphone* mereka ketika proses perkuliahan berlangsung, mahasiswa mengatakan mereka memainkan *Smartphone* mereka walaupun tidak ada hal yang penting atau mendesak seperti ada pesan atau panggilan, mahasiswa bahkan mengatakan mereka membawa dan memainkan *Smartphone* mereka ketika di toilet, mahasiswa mempunyai game di *Smartphone* mereka, mahasiswa mengatakan mereka merasa cemas ketika *Smartphone* mereka ketinggalan, mahasiswa mengatakan kalau mereka merasa cemas saat *Smartphone* mereka lowbat.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa dijelaskan bahwa *Smartphone* nya setiap waktu dan sulit untuk berhenti jika sudah memainkan *Smartphone* nya. Ia juga mengatakan akan merasa cemas ketika *Smartphone* nya teringgal dan akan

mengambil kembali *Smartphone* nya jika masih memungkinkan. Tetapi jika tidak memungkinkan untuk ia membawa kembali *Smartphone* nya, ia mengatakan akan merasa cemas sepanjang hari karena takut ada orang lain yang mencoba menghubungi atau tidak bisa menghubungi seseorang. Ia mengatakan terkadang kehilangan konsentrasi dan takut jika akan ada orang lain yang memeriksa *Smartphone* nya.^{2,5}

Berdasarkan wawancara yang dilakukan menjelaskan bahwa keadaan psikologi seseorang dapat terpengaruh oleh apa yang dilihatnya, terutama yang dilihatnya secara berulang-ulang. Lebih lanjut dijelaskan apa yang dilihat secara tidak langsung menimbulkan respon pikiran baik dalam bentuk senang maupun ketahanan yang di bentuk berdasarkan emosi seseorang.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui dan meneliti hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas ditentukan rumusan masalah yaitu bagaimana hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.3 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

1.4 Tujuan Khusus

1. Mengetahui Frekuensi Penggunaan *Smartphone* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Mengetahui Frekuensi Nomophobia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

1.5 Manfaat Penelitian

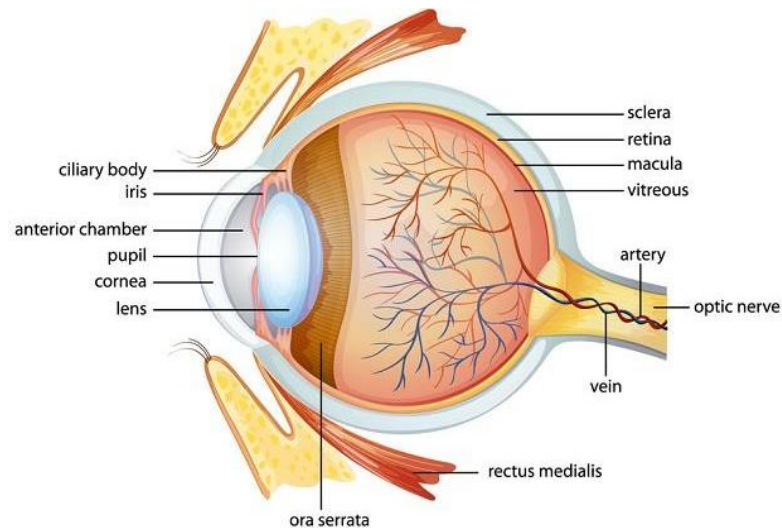
1. Manfaat penelitian bagi peneliti adalah untuk memberikan gambaran terkait dampak negatif serius dari penggunaan *Smartphone* secara terus menerus yang dapat mempengaruhi psikologis mahasiswa
2. Manfaat bagi masyarakat adalah menjadi pengetahuan terkait terhadap bagaimana masyarakat untuk menghindari penggunaan *Smartphone* berlebih dan dapat mengkonsumsi berita yang ada dengan cermat supaya tidak terdampak pada *nomophobia* berdasarkan banyaknya berita yang beredar dari media sosial.
3. Manfaat bagi mahasiswa kedokteran adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa dalam membatasi penggunaan *Smartphone* untuk menjamin kesehatan Mahasiswa

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anatomi Mata

Mata adalah indra penglihatan, mata dibentuk untuk menerima rangsangan berkas cahaya pada retina, lalu dengan perantaraan serabut-serabut nervus optikus mengalihkan rangsangan ini ke pusat penglihatan pada otak untuk ditafsirkan. Hasil dari pembiasan sinar pada mata ditentukan oleh media penglihatan yang terdiri dari kornea, cairan mata (*humor aquosus*), lensa, badan kaca (*corpus vitreous*) dan panjangnya bola mata. Pada orang normal, bayangan benda setelah melalui media penglihatan dibiaskan tepat di *macula lutea* dalam keadaan mata tidak melakukan akomodasi atau istirahat melalui jauh.⁸



Gambar 2.1 Anatomi Mata⁸

Mata memiliki beberapa bagian, diantaranya :

a. Sklera

Sklera merupakan dinding bola mata yang terdiri atas jaringan ikat kuat yang tidak bening dan tidak kenyal dengan tebal lebih kurang 1mm. Pada sklera terdapat 6 otot penggerak bola mata.⁹

b. Otot-otot penggerak bola mata

Gerakan abduksi, menggunakan otot m. rectus bulbi lateralis, m. obliquus bulbi superior, m. obliquus bulbi inferior

1. Gerakan kranial, menggunakan otot-otot *m. rectus bulbi superior*, *m.obliquus bulbi inferior*
2. Gerakan kaudal, menggunakan otot-otot *m. rectus bulbi inferior*, *m.obliquus bulbi superior*
3. Gerakan rotasi sesuai dengan putaran jarum jam menggunakan otot-otot *m. rectus bulbi superior* dan *m. obliquus bulbi superior*
4. Gerakan rotasi berlawanan dengan putaran jarum jam menggunakan otot-otot *m. rectus bulbi inferior* dan *m. obliquus bulbi inferior*.¹⁰

c. Kornea

Kornea normal berupa selaput transparan yang terletak di permukaan bola mata. Kornea di bagian sentral memiliki tebal 0,5 mm. Kornea tidak mempunyai pembuluh darah, namun kornea sangat kaya akan serabut saraf. Saraf sensorik ini berasal dari saraf siliar yang merupakan cabang oftalmik secara trigeminus (*nervus V1*).¹⁰

d. Aquosus Humour

Aquosus humour merupakan cairan intraocular yang mengalir bebas yang berada di depan lensa. Cairan ini dibentuk oleh prosesus siliaris dengan volume rata-rata 2-3 μL /menit yang mengalir melalui pupil ke dalam kamera okuli anterior. Dari sini, cairan mengalir ke bagian depan lensa dan ke dalam sudut antara kornea dan iris, kemudian melalui *reticulum trabekula*, dan akhirnya masuk ke dalam kanalis Schlemm, yang kemudiandialirkan ke dalam vena ekstraokuler.¹⁰

e. Badan siliaris

Badan siliaris merupakan jaringan berbentuk segitiga yang terletak melekat pada sklera. Badan siliaris berfungsi menyokong lensa, mengandung otot yang memungkinkan lensa untuk berakomodasi dan berfungsi untuk menyekresikan cairan mata.¹⁰

f. Iris

Iris merupakan bagian dari *uvea anterior* dan melekat di bagian perifer dengan badan siliar. Bagian depan iris tidak memiliki epitel, sedangkan di bagian belakang terdapat epitel, sedangkan di bagian belakang terdapat epitel yang berpigmen sehingga memberikan warna pada iris. Pada

iris terdapat celah yang disebut pupil. Pupil berperan dalam mengatur jumlah sinar yang masuk ke mata. Pupil akan mengecil atau miosis pada pencahayaan berlebih dan akan membesar atau midriasis pada pencahayaan kurang.¹⁰

g. Lensa

Lensa berbentuk bikonvek bening yang tembus cahaya yang terletak di belakang iris dan di depan korpus vitreousus dengan ketebalan sekitar 5 mm dan berdiameter 9 mm pada orang dewasa. Permukaan lensa bagian posterior lebih melengkung dibandingkan bagian anterior. Lensa memiliki daya bias total hanya 20 dioptri atau sepertiga dari daya bias total mata. Namun, lensa sangat penting karena sebagai respon terhadap sinyal saraf dari otak, lengkung permukaannya dapat mencembung sehingga memungkinkan terjadinya akomodasi.¹⁰

h. Korpus Vitreous

Korpus Vitreous berwarna jernih, konsistensi lunak, avaskuler atau tidak mempunyai pembuluh darah, dan terdiri atas 99% air dan sisahnya berupa campuran kolagen dan asam hialuronik. Badan kaca memegang peran utama dalam mempertahankan bentuk bola mata, hal ini dikarenakan badan kaca mengisi sebagian besar bola mata yang terletak di antara lensa, retina dan papil saraf optik.¹⁰

i. Retina

Retina merupakan membrane tipis yang terdiri atas saraf sensorik penglihatan dan saraf tepi optik. Retina merupakan jaringan saraf mata yang di bagian luarnya berhubungan dengan koroid. Koroid memberi nutrisi pada retina luar atau sel kerucut dan sel batang. Retina bagian dalam mendapat metabolisme dari arteri retina sentral. Retina terdiri atas 3 lapisan utama yang membuat sinap saraf sensibel retina, yaitu sel kerucut, dan sel batang, sel pibolar, dan sel ganglion.¹⁰

j. Makula Lutea

Makula Lutea merupakan saraf penglihatan sentral dimana ketajaman penglihatan maksimal. Macula lutea terdapat pada retina¹⁰

k. Fovea

Fovea merupakan bagian retina yang mengandung sel kerucut yang sangat sensitive dan akan menghasilkan ketajaman penglihatan maksiman 6/6. Bila terjadi kerusakan fovea sentral ini maka ketajaman penglihatan akan menurun.¹⁰

l. Optic disc

Optic disc merupakan daerah saraf optic yang meninggalkan bagian dalam bola mata.¹⁰

m. Panjang Bola Mata

Panjang bola mata menentukan keseimbangan dalam pembiasan. Bila terjadi kelainan pembiasan sinar oleh karena kornea (mendatar atau cembung) atau adanya perubahan panjang bola mata, maka sinar normal tidak dapat terfokus pada macula. Keadaan ini disebut sebagai ametropia yang dapat berupa myopia, hypermetropia, atau astigmatisme.¹⁰

n. Fotoreseptor

Terdapat dua jenis fotoreseptor yaitu sel batang (rod, bacili) dan kerucut (cone). Pemberian nama berdasarkan bentuk segmen luar sel fotoreseptor yang terletak di antara tonjolan-tonjolan sel epitel pigmen yang berbentuk jari. Masing-masing retina mempunyai 6 juta sel kerucut dan 120 juta sel batang.¹⁹ Sel batang berfungsi untuk penglihatan hitam putih pada cahaya remang-remang juga untuk membedakan bayangan gelap atau terang dan melihat bentuk dan pergerakan.²⁰ Sel kerucut berfungsi untuk penglihatan warna dan ketepatan penglihatan pada cahaya terang. Sel kerucut umumnya terpusat pada fovea sentralis yaitu lekukan kecil di tengah makula lutea yang terletak tepat pada sumbu penglihatan. Fovea sentralis merupakan daerah dengan ketajaman penglihatan tertinggi karena padatnya sel kerucut pada daerah tersebut. Sel batang tidak ditemukan pada fovea dan macula dan jumlahnya meningkat ke arah tepi retina. Oleh karena itu kita bisa melihat cukup baik pada malam hari kecuali bila melihat langsung ke obyek tertentu.¹⁰

Dari sel-sel fotoreseptor informasi diteruskan ke sel bipolar melalui lapisan sinapsis luar (lapisan pleksiform luar) dan kemudian ke sel ganglion melalui

lapisan sinapsis dalam (lapisan pleksiform dalam). Akson sel ganglion meluas ke posterior, ke diskus optikus, dan keluar dari bola mata sebagai nervus optikus. Pada daerah ini tidak terdapat sel kerucut maupun batang kita tidak dapat melihat bayangan pada bintikbuta. Dalam keadaan normal, adanya bintik buta ini tidak disadari.^{7,11}

2.1.1 Korteks Visual

Korteks visual terbagi menjadi area visual primer (Brodmann's area 17) dan area visual sekunder (Brodmann's area 18 dan 19). Area visual primer terletak di bagian superior dan inferior sulkus kalkarin korteks oksipital, memanjang ke anterior hingga sulkus parieto-oksipital. Setiap sisi area visual primer menerima serabut aferen dari bagian temporal sisi ipsilateral dan bagian nasal sisi kontralateral. Lapang pandang kanan direpresentasikan pada hemisfer serebral kiri, dan lapang pandang kiri pada hemisfer serebral kanan. Serabut saraf dari retina kuadran superior yang merepresentasikan lapang pandang inferior menuju ke superior sulkus kalkarin. Serabut saraf dari retina kuadran inferior yang merepresentasikan lapang pandang superior, menuju ke inferior sulkus kalkarin. Bagian posterior area visual primer merepresentasikan bagian makula lutea Area visual sekunder (Brodmann area 18) terletak berdekatan dengan area visual primer.¹²

Area ini tidak memiliki striata dan secara histologis menunjukkan enam lapisan. Area asosiasi sekunder menerima impuls saraf dari area visual primer (V1) dan badan genikulatum lateralis. Fungsi area visual sekunder adalah menghubungkan dan menganalisis informasi visual yang diterima oleh area visual primer. Informasi yang dianalisis memungkinkan individu untuk mengenali dan mengapresiasi apa yang dilihat, seperti warna, bentuk, pergerakan, dan disparitas binokular. Area visual sekunder meliputi area visual 2 (V2), area visual 3 (V3), area visual 4 (V4), dan area temporal tengah atau disebut juga area visual 5 (V5).^{5,8,9,11} Area V2 menerima informasi dari area visual primer V1 dan mengatur informasi ke area visual sekunder lainnya. Informasi visual akan diproyeksikan ke dua jalur yaitu jalur ventral (what pathway) dan jalur dorsal (where pathway).¹³

Jalur ventral membawa informasi bentuk, warna, dan pengenalan objek melalui V4 menuju korteks temporal. Jalur dorsal membawa informasi arah dan pergerakan melalui V3 dan V5 menuju korteks parietal. Area pada V5 terdiri dari neuron selektif yang berorientasi pada arah dan kecepatan pergerakan objek, disparitas binokuler, serta kontras gerak. Area V3 terlibat dalam pengenalan informasi warna, orientasi, pergerakan, dan stereopsis. Area V4 terlibat dalam pengenalan objek dan sensitivitas warna^{11,13}

2.1.2 Persepsi Visual

Persepsi visual adalah hasil akhir proses interpretasi dari respons sensorik yang dibuat oleh retina ke rangsangan visual oleh korteks. Persepsi visual terdiri dari persepsi warna, persepsi ruang, persepsi gerak, dan persepsi kedalaman. Jalur ventral membawa informasi bentuk dan identitas objek. Jalur dorsal membawa informasi lokasi objek dan hubungan spasial. Persepsi Warna Warna merupakan sensori subjektif yang diproses melalui stimulasi sel kerucut oleh cahaya spektrum elektromagnetik dengan panjang gelombang 380 nm - 760 nm. Persepsi warna normal, trikromatik, dimediasi oleh tiga tipe fotopigmen fotoreseptor sel kerucut yang sensitif terhadap cahaya dengan panjang gelombang yang pendek, menengah, dan panjang.¹⁴

Fotoreseptor sel kerucut yang sensitif pada cahaya dengan panjang gelombang pendek memiliki puncak sensitivitas pada warna biru (415 nm), gelombang menengah pada warna hijau (530 nm), dan gelombang panjang pada warna merah (560 nm) Warna dapat dinilai melalui tiga kualitas, yaitu rona (hue), saturasi, dan tingkat intensitas cahaya. Rona dideteksi oleh penjumlahan respon dari beberapa fotoreseptor yang dideduksi ke dalam gelombang spektrum. Perbandingan dari tingkat penyerapan oleh tiga tipe sel kerucut memberikan empat persepsi rona utama yaitu biru, kuning, merah, dan hijau.¹⁴

Saturasi merupakan dilusi rona oleh warna putih. Rona murni memiliki saturasi komplit, dan dapat mengalami desaturasi hingga tercapai warna putih. Intensitas cahaya bervariasi dari cahaya redup hingga cahaya menyilaukan. Pergeseran kromatik yang terjadi saat intensitas meningkat hingga seluruh rona tampak kuningputih dinamakan fenomena Bezold-Bruckle, sedangkan saat

intensitas menurun hingga seluruh warna tampak akromatik dinamakan Purkinje shift.

2.2 *Smartphone*

2.2.1 Definisi *Smartphone*

Smartphone (telepon pintar) adalah teknologibaru yang menyerupai Personal Digital Assistant (PDA) yang memiliki berbagai macam fungsi dan kemudahan dalam mengakses internet.¹⁵ *Smartphone* merupakan perkembangan teknologi dari handphone (telepon genggam) yang memiliki berbagai kelebihan untuk penggunaannya. *Smartphone* adalah media yang mampu melakukan banyak fungsi seperti sebuah Komputer.¹⁵ *Smartphone* dapat dikategorikan sebagai mini komputer yang memiliki banyak fungsi dan penggunaannya dapat menggunakannya kapanpun dan dimanapun. *Smartphone* tidak lagi digunakan sebagai alat komunikasi tapi juga merupakan sebuah kebutuhan sosial dan pekerjaan.¹⁶

2.2.2 Penggunaan *Smartphone*

Pengguna *Smartphone* di Indonesia terus bertumbuh, lembaga riset digital marketing e-marketer menyatakan jumlah aktif pengguna *Smartphone* di Indonesia melampaui 100 juta orang dan diperkirakan akan terus bertambah jumlahnya. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia menjadi negara dengan pengguna *Smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat.¹² Selain itu, menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) hampir separuh dari pengguna internet di Indonesia merupakan masyarakat dalam kelompok usia 19-34 tahun (49,52%), pengguna terbanyak kedua merupakan kelompok usia 35-54 tahun (29,55%), kelompok usia 13-18 tahun (16,68%), dan pengguna dengan usia diatas 54 tahun (4,24%) dengan lama penggunaan sebesar 7-10 jam dalam 1 hari (24 jam).

Saat ini internet semakin dekat dengan kebutuhan sehari-hari, hal ini tergambar dari jumlah pengguna internet yang terus bertambah dan angka penetrasi yang kian tinggi, dengan begitu hal ini otomatis akan mempengaruhi angka penggunaan *Smartphone* yang dimana merupakan salah satu media untuk mengakses internet. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *Smartphone* berkaitan dengan kerugian yang didapatkan, terutama bagi remaja.^{14,15} Semakin sering individu menggunakan smartphone, semakin mereka menjadi

ketergantungan pada *smartphone*.³ Choliz mengemukakan bahwa ketergantungan ponsel dapat menyebabkan terjadinya beberapa masalah, antara lain toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari.¹⁸

2.2.3 Intensitas

Intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang di dasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang dilakukan.⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia intensitas merupakan suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas berasal dari bahasa latin yaitu *intention* yang merupakan suatu ukuran kekuatan, keadaan tingkatan atau ukuran intens seseorang.¹¹ Jadi berdasarkan pengertian tersebut intensitas merupakan suatu tingkatan atau ukuran keseringan seseorang dalam melakukan kegiatan yang di dasarkan rasa senang terhadap suatu kegiatan tersebut.

2.2.4 Pengukuran Intensitas Penggunaan *Smartphone*

Pengukuran intensitas penggunaan *Smartphone* dilakukan oleh kuesioner yang dibuat oleh Amalina Mazaya Karcy mahasiswi fakultas keperawatan Universita Muhammadiyah Yogyakarta. Kuesioner ini terdiri atas 20 pernyataan dengan jawaban *favourable*. Kuesioner ini diukur dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban TP “Tidak Pernah” dengan nilai 1, KK “Kadang-Kadang” dengan nilai 2, S “Sering” dengan nilai 3, SS “Sangat Sering” diberi nilai 4. Skor total didapatkan dengan cara menjumlahkan respon untuk setiap item, sehingga menghasilkan skor intensitas penggunaan *Smartphone* mulai dari 20 hingga 80 yang kemudian diubah dalam bentuk persentase dimana nilai 80 setara dengan 100%.

Persentase yang lebih tinggi menyatakan bahwa intensitas penggunaan *Smartphone* terjadi lebih sering. Kategori persentase tersebut terurai sebagai berikut; tinggi jika persentase nya $>75\%$, sedang jika persentase nya $56-75\%$, dan rendah jika persentase nya $< 65\%$ hiburan, dan juga memiliki kontribusi bagi pertumbuhan ekonomi dengan adanya online shopping, e-banking, e-money dll. Namun, dibalik dampak positif tersebut terdapat pula dampak negatif yang ditimbulkan oleh *Smartphone* yaitu :¹⁶

- a. Secanggih apapun teknologi termasuk *smartphone*, tidak dapat

menggantikan perhatian orangtua secara langsung. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan menyebabkan anak lebih dekat dengan *Smartphone* nya, namun merasa biasa saja ketika ditinggal pergi oleh orangtua nya. Jika hal ini dibiarkan terus menerus, orangtua akan kehilangan anak-anaknya sementara anak akan semakin kecanduan *smartphone*.

- b. Alat komunikasi seperti *Smartphone* dapat menjadikan seseorang mengalami isolasi sosial. Dengan fasilitas games atau media sosial seperti instagram dan facebook pada *smartphone*, seorang anak terkadang lebih sering berinteraksi dengan layar *Smartphone* dibandingkan dengan orang-orang disekitarnya, termasuk dengan anak seusianya. Anak akan memiliki banyak teman di dunia maya, namun tidak dalam dunia yang sesungguhnya, akibatnya kemampuan sosial anak menjadi berkurang.
- c. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan akan mengarah kepada kecanduan. Kecanduan *Smartphone* akan menyebabkan anak melupakan tugas belajarnya, dan juga pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, atau mandi.
- d. Kebiasaan untuk menggunakan *Smartphone* seringkali tetap berlanjut disaat berkumpul dengan keluarga. Contohnya, ketika sedang ada di meja makan, anak atau bahkan mungkin orangtua akan sibuk dengan *Smartphone* mereka dan melupakan interaksi dengan anggota keluarga yang hadir disekitarnya.
- e. Menjadi pribadi yang tertutup, ketika seseorang sudah kecanduan *Smartphone* pasti akan menganggap perangkat tersebut merupakan bagian dari hidupnya. Mereka akan merasa cemas bila *Smartphone* tersebut di jauhkan dan sebagian waktunya akan dihabiskan dengan *smartphone*. Hal ini akan mengganggu kedekatan dengan orangtua, lingkungan, dan teman sebayanya. Jika dibiarkan saja, keadaan ini akan membuat anak menjadi pribadi yang tertutup (Introvert).
- f. Gangguan tidur, seseorang yang kecanduan *Smartphone* tanpa adanya pengawasan, ia akan selalu memainkan *Smartphone* nya. Jika dilakukan terus menerus tanpa adanya batasan waktu maka akan mengganggu jam tidur.

- g. Suka menyendiri, ketika seseorang senang bermain dengan *Smartphone* nya maka ia merasa kalau benda itu adalah segalanya, tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. Karena yang dibutuhkan adalah bermain dengan *Smartphone* nya. Ketika anak harus berinteraksi dengan teman sebaya disekolah, maka ia akan merasa sulit berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan sehat. Konsentrasi anak hanya tertuju kepada *Smartphone* yang menyajikan fantasi yang lebih menarik daripada harus berinteraksi. Bahkan, ia akan kesulitan untuk fokus dan menjadi orang yang penyendiri.
- h. Perilaku kekerasan, perilaku kekerasan pada seseorang terjadi karena seringnya melihat materi kekerasan baik itu melalui game maupun media yang menampilkan kekerasan. Adapun kekerasan yang terjadi pada anak yaitu akibat sebuah proses belajar yang salah, karena proses kebiasaan melihat materi yang berulang-ulang akan mengindikasikan perilaku kekerasan.
- i. Berkurangnya kreativitas, akibat penggunaan *Smartphone* membuat seseorang cenderung tidak kreatif. Karena ketika seseorang diberi tugas, ia hanya peril browsing di internet untuk menyelesaikannya. Di sisi lain, *Smartphone* memudahkan seseorang dalam proses belajar namun kreatifitasnya terancam pudar jika ia terlalu bergantung dengan perangkat tersebut, karena kebiasaan melakukan copy dan paste materi yang ada didalam sebuah situs internet.

2.3 Nomophobia

2.3.1 Phobia

Menurut Kartono fobia ialah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak bisa dikontrol terhadap suatu situasi atau objek tertentu.¹⁷ Fobia merupakan ketakutan khas yang neurotis, sebagai simbol dari konflik-konflik neurotis yang kemudian menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Rafy menyatakan bahwa fobia adalah ketakutan yang berlebih-lebihan terhadap benda-benda atau situasi-situasi tertentu yang seringkali tidak beralasan dan tidak berdasarkan pada kenyataan.¹⁷

Fobia adalah rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena. Fobia ditandai dengan ketakutan yang irasional terhadap suatu objek,

situasi, ataupun aktivitas yang menimbulkan perilaku penghindaran. Ini adalah sebuah gangguan kecemasan termasuk social phobia (ketakutan irasional terhadap situasi sosial), agoraphobia (ketakutan terhadap tempat terbuka), dan specific phobia (secara klinis merupakan kecemasan signifikan yang dipicu oleh suatu objek atau situasi tertentu)¹⁸

a. Karakteristik fobia

Menurut Durand & Barlow fobia lebih banyak dialami oleh para remaja dan orang dewasa muda daripada orang-orang yang sudah lanjut usia atau anak-anak. Berbeda dengan rasa takut biasa fobia mempunyai karakteristik seperti perasaan takut yang intens dan mengganggu kegiatan sehari-hari. Contohnya seorang pemuda bekerja menjadi seorang dokter tetapi takut kepada darah atau seorang wanita eksekutif merasa terhambat melakukan tugas-tugasnya karena takut menaiki lift sehingga selalu harus ditemani oleh seseorang. Biasanya fobia juga disertai dengan gejala lain seperti pusing, sakit punggung, sakit perut, dan lain sebagainya. Seseorang dengan fobia terkadang kesulitan untuk membuat suatu keputusan.¹⁸

Menurut Durand & Barlow (2006) terdapat beberapa kriteria fobia berdasarkan DSM IV TR mengenai fobia yang khas yaitu meliputi ketakutan yang terlihat mencolok dan menetap (persisten) yang tidak masuk akal terhadap suatu objek atau situasi tertentu. Yang berlangsung setidaknya selama enam bulan, respon cemas dan ketakutan ketika menghadapi objek atau situasi yang fobik, menyadari bahwa ketakutannya irasional atau ada distress yang mencolok karena memiliki fobia tersebut, situasi atau objek yang fobik dihindari atau dihadapi dengan kecemasan atau distress yang intens.¹⁸

b. Penyebab fobia

Menurut Kartono penyebab orang menderita fobia diantaranya bisa diakibatkan karena pernah mengalami ketakutan yang hebat, pengalaman traumatis, atau shock yang hebat. Pengalaman asli yang bersamaan dengan pengalaman malu dan bersalah, kemudian ditekan kedalam ketidaksadaran untuk melupakannya. Jika mengalami rangsangan yang serupa, timbulnya ketakutan yang bersyarat, walaupun pengalaman aslinya sudah dilupakan.

Respon ketakutan hebat selalu muncul kembali walaupun ada usaha-usaha untuk menekan dan melenyapkan respon-respon tersebut dalam ketidaksadaran.¹⁸

Secara umum psikolog beranggapan bahwa fobia lebih umum paling sering disebabkan karena kejadian traumatis yang pernah dialami pada masa lalu. Fobia juga dapat terjadi karena budaya. Seperti di Jepang, China, dan Korea masyarakatnya takut terhadap angka 4 (tetraphobia) sedangkan di Italia, masyarakatnya takut dengan angka 17 dengan alasan angka tersebut dianggap sebagai angka pembawa sial.

c. Jenis fobia

Ada dua jenis fobia menurut Palmer dan Broin (2008) yaitu :

- 1) Simple phobia/ Specific phobia (phobia sederhana) Fobia yang muncul karena satu pemicu saja.¹⁸ Bisa terhadap satu objek, situasi, maupun kegiatan. Misalnya pada serangga atau binatang seperti laba-laba atau ular, atau pada lingkungan seperti takut ketinggian atau tempat tertutup. Specific phobia kadangkadang melibatkan suatu situasi misalnya takut terbang atau menggunakan lift atau ada pada situasi yang dapat menyebabkan ketakutan seperti muntah atau tersedak. Specific phobia juga dapat menjadi ketakutan terhadap suatu objek misalnya seperti ketakutan terhadap darah, intervensi medis seperti suntikan atau cedera. Orang yang fobia terhadap cedera perdarahan kemungkinan akan pingsan dan disusul dengan penurunan tekanan darah dan detak jantung.
- 2) Complex phobia (phobia kompleks) Fobia ini berhubungan dengan banyak penyebab, biasanya fobia ini bukan masalah utama dan merupakan symptom dari satu atau lebih masalah psikologis yang belum terselesaikan. Misalnya fobia berbicara di depan umum, masalah utama fobia ini sebenarnya adalah harga diri yang rendah, masalah ini mengakibatkan seseorang tidak percaya diri sehingga tidak berani atau takut berdiri di depan orang banyak.¹⁸

2.3.2 Definisi Nomophobia

Nomophobia adalah kecemasan atau ketakutan yang membuat seseorang tidak bisa jauh dari ponsel nya. Kata Nomophobia berasal dari bahasa Inggris yaitu

No Mobile Phone Phobia. Nomophobia adalah sebuah istilah yang mengacu pada kebiasaan atau gejala yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone*.¹⁹ Nomophobia diartikan tidak hanya seseorang yang takut atau cemas karena tidak membawa ponsel, namun ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi karena berbagai kondisi, misalnya tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan kuota internet, dan lain sebagainya.^{18,19}

Jika seseorang berada di suatu tempat yang tidak ada sinyal atau jaringan, kehabisan saldo data internet, atau kehabisan daya baterai, orang tersebut akan merasa cemas dan memberikan efek merugikan seperti mempengaruhi tingkat konsentrasi. Penggunaan *Smartphone* yang terus menerus telah menyebabkan perubahan dari penggunaan *Smartphone* yang tadinya hanya sebagai simbol status menjadi sebuah kebutuhan dimana *Smartphone* menjadi seperti diary pribadi, email, kalkulator, video game player, kamera, dan pemutar musik.¹⁹ Nomophobia pertama kali diteliti oleh sebuah kantor pos di UK pada tahun 2008 yang menyelidiki kecemasan penderita pengguna *smartphone*.¹⁹

Dalam merujuk kepada orang-orang yang mengalami Nomophobia, telah diperkenalkan dua istilah yaitu *Nomophobe* dan *Nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda yang mengacu pada seseorang yang menderita Nomophobia, sedangkan *Nomophobic* merupakan kata sifat dan biasanya digunakan untuk menggambarkan karakteristik dari seorang *Nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan Nomophobia.¹⁹ Seperti yang diungkapkan oleh King et al bahwa Nomophobia merupakan fobia zaman modern dan merupakan produk sampingan dari interaksi manusia dengan teknologi baru.

Dengan berbagai kemampuannya *Smartphone* memfasilitasi berbagai macam kemudahan seperti komunikasi yang membantu orang terhubung kapanpun dan dimanapun, menyediakan akses yang banyak sekali untuk kebutuhan informasi, dan terdapat pula berbagai macam media untuk hiburan. Oleh sebab itu, orang-orang menjadi lebih tergantung kepada *Smartphone* lebih dari pada sebelumnya.²⁰ Pada akhirnya, perasaan cemas menjadi semakin bertambah ketika jauh dari *smartphone*.

Hubungan itulah yang menyebabkan Nomophobia berkaitan erat dengan *smartphone*, yang memiliki standar kemampuan ponsel seperti panggilan telepon,

pesan, dan memiliki kemampuan canggih seperti akses internet, aplikasi menarik, dan yang lainnya menjelaskan bahwa fobia yang spesifik ditandai dengan ketakutan irasional yang berlebihan dari situasi atau objek tertentu yang biasanya menyebabkan distress yang luar biasa. Fobia situasional yang terjadi ketika mengalami situasi tertentu membangkitkan intens, ketakutan irasional yang mengarah ke reaksi intens baik fisik maupun emosional.^{18,20}

Misalnya, ketika seseorang yang takut terbang atau yang disebut dengan aviophobia, fobia ini merupakan fobia situasional yang paling umum.²¹ Orang-orang dengan aviophobia akan berusaha untuk menghindari terbang sebisa mungkin. Jika mereka harus terbang karena suatu alasan, maka mereka akan menanggung pengalaman dengan kecemasan dan stress yang besar. Sama hal nya dengan kasus Nomophobia, orang-orang dengan nomophobia atau nomophobes akan memiliki ketakutan yang berlebihan yang diakibatkan karena berada jauh dari *Smartphone* nya atau tidak dapat menggunakan *Smartphone* nya karena alasan tertentu dan akan mencoba untuk menghilangkan kemungkinan untuk tidak dapat menggunakan *Smartphone* nya²¹.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi

Kalaskar mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nomophobia, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan smartphone. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan smartphone.¹⁹ Choliz mengemukakan bahwa ketergantungan ponsel dapat menyebabkan terjadinya beberapa masalah, antara lain toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari.¹⁹

2.3.4 Dimensi/Karakteristik Nomophobia

Nomophobia memiliki empat dimensi yaitu diantaranya, *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*.

- a. *Not Being Able to Communicate* / Tidak dapat berkomunikasi

Not being able to communicate atau tidak dapat berkomunikasi,

mengacu kepada perasaan kehilangan komunikasi dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi. Hal ini meliputi perasaan tidak dapat menghubungi atau dihubungi. Dimensi ini dalam temuan hasil wawancaranya, Yildirim dan Correi (2015) menemukan salah satu partisipan perempuan yang disamakan namanya, *Tracy* seorang senior di Kinesiology berusia 22 tahun, mengatakan bahwa dirinya akan merasa cemas jika dia tidak dapat dihubungi: “Aku sudah kalap di 300 menit pertama tanpa *Smartphone* beberapa hari yang lalu. Aku seperti, “sekarang bagaimana orang-orang akan menghubungi ku?” bahkan hanya dengan itu aku jadi mempunyai rasa cemas.”²²

b. *Losing Connectedness* / kehilangan koneksi

Losing connectedness atau kehilangan koneksi adalah dimensi yang kedua dari nomophobia. Item yang dikelompokkan pada tema ini terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas yang disediakan oleh *smartphone*, dan menjadi tidak terhubung dengan status online terutama di media sosial. Dalam temuan Yildirim dan Correia (2015) salah satu partisipannya menggambarkan bagaimana konektivitas ini sangat diperlukan dibagian kehidupan mereka.²²

Astrid (nama samaran), seorang senior di microbiology berusia 22 tahun, menyatakan bahwa salah satu manfaat dari *Smartphone* nya adalah membantu dirinya untuk tetap terhubung: “saya pikir, *Smartphone* membantu saya untuk tetap *up-to-date* dengan teman saya dan hal lainnya.” Dia kemudian menjelaskan bagaimana *Smartphone* nya memfasilitasi kemampuannya untuk tetap terhubung dengan teman-temannya. Selain itu, para partisipan yang lain menggambarkan betapa pentingnya bagi mereka untuk memastikan bahwa mereka melihat notifikasi dari *Smartphone* mereka. Mereka tampaknya melihat notifikasi sebagai cara untuk memastikan keterhubungan: jika mereka menerima notifikasi atau pemberitahuan, itu berarti mereka tetap terhubung kepada identitas dan jaringan online mereka.

Lily (nama samaran), seorang mahasiswa tingkat dua di Pendidikan

Dasar yang berusia 20 tahun mengatakan ia akan merasakan keinginan untuk segera memeriksa *Smartphone* nya ketika menerima notifikasi: “Jika saya mendengar bunyi notifikasi maka saya seperti, “Apa itu? Ada notifikasi/pemberitahuan apa?” jika saya bisa, saya akan memeriksanya.” Selain itu juga partisipan menggambarkan perasaan tidak nyaman ketika kehilangan konektivitas. Tracy (nama samaran) berkata: “*Smartphone* saya sangat penting karena koneksinya.” Ia lanjut menjelaskan betapa sulitnya untuk hidup tanpa *smartphone*. Dalam hal yang sama, Olivia (nama samaran), seorang junior di jurusan pendidikan agricultural berusia 21 tahun, menjelaskan bagaimana ia terbiasa membawa *Smartphone* nya setiap saat.

Ketika ditanya bagaimana perasaanya jika ia tidak membawa *Smartphone* nya, ia menjawab: “karena kamu terbiasa membawa *Smartphone* disaku atau ditangan mu dan kamu selalu menyentuh saku mu untuk mencari *smartphone*, atau di situasi seperti didalam bis, atau ketika duduk diluar kelas menunggu kelas dimulai, aku tidak tau apa yang harus ku lakukan karena di situasi seperti itu aku mungkin sedang memainkan *smartphone*.”²²

c. *Not Being Able to Access Information* / tidak dapat mengakses informasi

Dimensi ketiga yaitu *not being able to access information* atau tidak dapat mengakses informasi. Dimensi ini menggambarkan ketidakmampuan seseorang dalam mengakses informasi. Dimensi ini tercermin dengan adanya ketidaknyamanan ketika seorang individu kehilangan akses untuk mendapatkan informasi dari *Smartphone* nya. Mengakses informasi melalui *Smartphone* ditemukan menjadi hal yang sangat penting oleh para kaum muda.²²

Dari hasil wawancara Yildirim dan Correia dengan partisipan nya, ketika ditanya bagaimana mereka menggunakan *Smartphone* mereka untuk mengakses informasi, Olivia (nama samaran) salah satu partisipan nya mengatakan *Smartphone* memungkinkan dirinya mengakses informasi secara instan dan tidak tau akan bagaimana rasanya jika dirinya tidak bisa mendapat informasi secara instan tersebut: “Saya terbiasa mempunyai

informasi di ujung jari saya seperti ketika saya tidak mengetahui jawaban dari suatu hal, saya ingin segera mengetahuinya. Jadi saya akan menggunakan *Smartphone* saya untuk mencari jawabannya. Dan jika saya tidak dapat menjawab suatu pertanyaan dengan segera, tanpa akses kepada internet saya merasa seperti itu akan membuat saya tidak nyaman.”²²

d. *Giving up Convenience* / kehilangan kenyamanan

Dimensi keempat yaitu *giving up convenience* atau kehilangan kenyamanan, dimensi ini merupakan dimensi yang berkaitan dengan perasaan kehilangan kenyamanan yang disediakan oleh sebuah *Smartphone* dan hal ini mencerminkan adanya keinginan untuk dapat memanfaatkan kenyamanan dalam memiliki *smartphone*. Dari hasil wawancara Yildirim dan Correia dengan partisipannya, partisipan sampai dengan ditahap bagaimana mereka meyakinkan bahwa baterai *Smartphone* mereka terisi daya setiap saat. Jhon (nama samaran) seorang mahasiswa manajemen, menggambarkan *Smartphone* nya sebagai “ketenangan pikiran.” Jhon tampaknya mengasosiasikan memiliki baterai terisi daya di *Smartphone* nya dengan bebas dari stress dan kecemasan.²²

Dia menjelaskan keinginannya untuk memiliki baterai yang terisi daya di *Smartphone* nya sebagai berikut: “Jika *Smartphone* ku akan mati, aku akan bertingkah seperti, “aku perlu mengisi daya *Smartphone* ku sekarang juga”. Terutama, jika aku sedang tidak dirumah dan *Smartphone* mati, situasi ini sama dengan ketika aku kehilangan kunci rumah. Jika *Smartphone* mati, kamu akan kehilangan ketenangan pikiran.”²²

2.3.5 Dampak Nomophobia

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nomophobia, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*.¹⁸ Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :²²

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas.

- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar). Pada seseorang dengan kecenderungan nomophobia ia selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk karena terkadang ada perasaan menganggap telepon genggam nya bergetar atau berbunyi. Oleh David Laramie ini disebut ringxiety. (Pradana, Muqtadiroh, Nisafani ; 2016)
- d. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly (2005:164) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

2.3.6 Gambaran Klinis Nomophobia

Pradana et al. menjabarkan beberapa karakteristik individu yang mengidap nomophobia yaitu:

- 1) Menghabiskan biaya yang cukup besar dalam penggunaan smartphone
- 2) Merasa gugup dan cemas ketika tidak dapat menggunakan smartphone dan juga merasakan khawatir ketika tidak mendapatkan jaringan dan baterai lemah.
- 3) Selalu membawa charger agar tidak kehabisan daya dan mempunyai

smartphone lebih dari satu

- 4) Memeriksa layar smartphone secara intens untuk melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk. David Laramie menyebutnya sebagai ringxiety yang didefinisikan sebagai perasaan yang menganggap smartphone berbunyi
- 5) Mengaktifkan smartphone selama 24 jam dan diletakkan di dekat kasur agar mudah dijangkau
- 6) Merasakan ketidaknyamanan ketika berkomunikasi secara langsung dan tatap muka dengan orang lain

Lebih lanjut Gezgin dan Cakir (2016) juga menyebutkan gejala nomophobia yaitu ;

- 1) Obsesif kepada smartphone dengan memeriksanya terus menerus
- 2) Merasa hampa tanpa smartphone
- 3) Berusaha untuk tidak kehabisan baterai, ketika kehabisan baterai akan membuat individu tersebut merasa putus asa
- 4) Takut melupakan keberadaan smartphone sehingga Selalu berupaya meletakkan smartphone didekatnya

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dikatakan nomophobia memiliki beberapa aspek, karakteristik dan gejala yang dapat dilihat pada penderitanya. Hal tersebut pada dasarnya saling berhubungan satu sama lain. Karena pada dasarnya nomophobia dapat terjadi hanya ketika individu merasa kehilangan akses pada smartphone yang dimiliki. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek nomophobia yang telah dipaparkan oleh Yildirim (2014), yaitu: perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Penggunaan aspek ini dikarenakan, peneliti merasa aspek yang disebutkan lebih lengkap dalam mengungkapnya nomophobia.

2.3.6 Pengukuran Nomophobia

Pengukuran Nomophobia pada awalnya dilakukan oleh kuesioner yang dibuat oleh King et al yaitu Mobile Phone Use Questionnaire (MPUQ). Tetapi, kuesioner ini tidak memiliki pengukuran psikometri yang baik mengenai validitas dan reliabilitasnya.²² Kuesioner ini tidak diperiksa struktur yang mendasarinya

dengan analisis faktor dan konsistensi internalnya juga tidak diuji. Kemudian, Yildirim dan Correia (2015) menyusun sebuah kuesioner yang dapat mengukur perilaku nomophobic pada mahasiswa dengan menggunakan penelitian mix method. Kuesioner yang disusun oleh Yildirim dan Correia (2015) dikenal dengan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q).²²

Kuesioner ini disusun melalui dua tahap, tahap pertama menggunakan desain kualitatif mengenai dimensi nomophobia. Dimensi nomophobia yang ditemukan dalam penelitian tersebut yaitu not being able to communicate (tidak dapat berkomunikasi), losing connectedness (kehilangan koneksi), not being able to access information (tidak dapat mengakses informasi), dan giving up convenience (kehilangan kenyamanan). Tahap yang kedua, kuesioner disusun menjadi 20 item. Item NMP-Q disusun menggunakan skala likert 7 poin, yaitu dengan 1 “Sangat Tidak Setuju” sampai 7 “Sangat Setuju”.²²

Skor total didapatkan dengan cara menjumlahkan respon untuk setiap item, sehingga menghasilkan skor nomophobia mulai dari 20 hingga 140. Skor yang lebih tinggi menyatakan bahwa keparahan nomophobia terjadi lebih berat. Kategori skor tersebut terurai sebagai berikut ; skor NMP-Q lebih dari 20 sampai kurang dari 60 masuk dalam kategori nomophobia ringan, skor NMP-Q lebih dari 60 dan kurang dari 100 masuk dalam kategori nomophobia sedang, dan skor NMP-Q lebih besar dan atau sama dengan 100 masuk dalam kategori nomophobia berat.

2.4 Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia

Eksistensi *Smartphone* dikalangan mahasiswa secara tidak langsung menjadi “tolak ukur” dan ditunjukkan sebagai keaktifan dalam pertemanan maupun kelompok.²⁰ Berbagai fitur yang ditawarkan oleh *Smartphone* memberikan kemudahan bagi individu khususnya mahasiswa. Kemudahan yang ditawarkan oleh *Smartphone* membuat individu menjadi bergantung sehingga hal tersebut menjadi penting, pada saat hal tersebut menghilang maka akan menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. *Smartphone* menjadi suatu permasalahan akan ketergantungan dan menimbulkan suatu perasaan yang dikenal dengan kecemasan.²⁰ Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran dan kegelisahan serta perasaan takut dan tidak menyenangkan. Bentuk kekhawatiran ketika individu kehilangan atau jauh dari

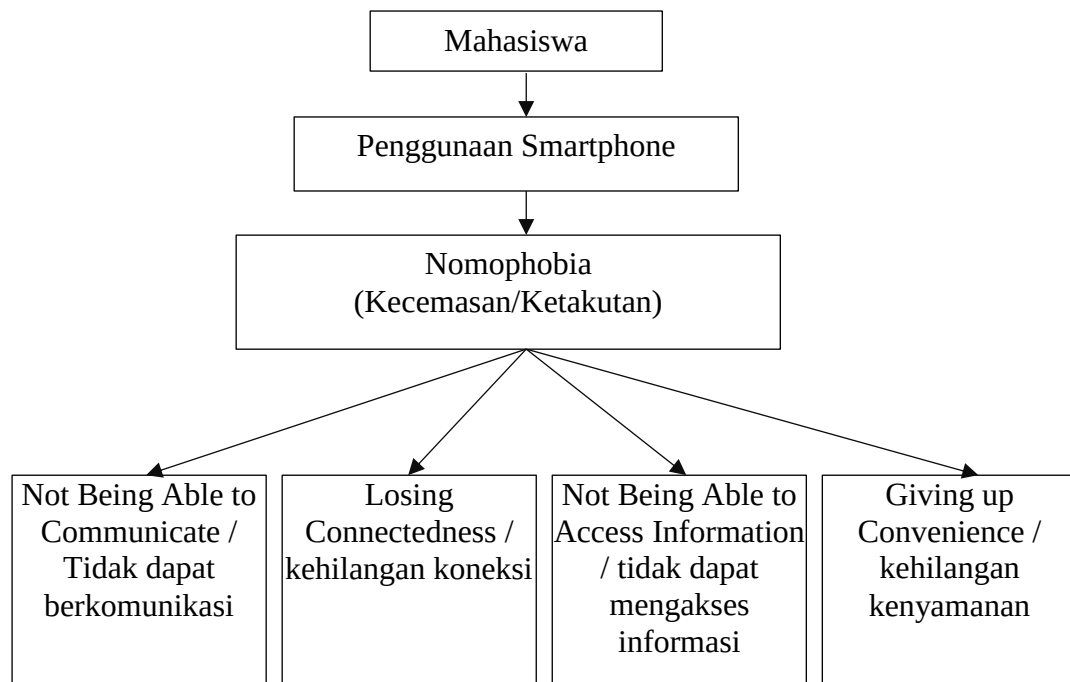
Smartphone yang merupakan benda krusial pada zaman modern menyebabkan munculnya *nomophobia*.¹⁷

Nomophobia ditimbulkan dari adanya ketergantungan *smartphone*, alasan mengapa keduanya memiliki keterkaitan yakni *Smartphone* saat ini menjadi suatu pusat bagi khalayak dalam komunikasi agar dapat dihubungi maupun dihubungi oleh orang lain sehingga memberikan opsi bagi penggunanya untuk menggunakan *Smartphone* secara kompulsif hingga terjadinya *Smartphone* addiction yang memiliki ciri utama seperti menjadi sumber kenyamanan dan juga bentuk kepemilikan. Bentuk kecemasan dan ketakutan dari *nomophobia* ini juga diperburuk oleh adanya suatu adiksi, yakni *Smartphone* addiction. Adiksi *Smartphone* didefinisikan sebagai kondisi dimana menyebabkan ketidakmampuan menyesuaikan kehidupan sehari-hari pada individu, serta selalu terobsesi dengan penggunaan *Smartphone* dan merasakan cemas saat tidak menggunakan *Smartphone*.¹⁷

Permasalahan yang terjadi pada *Smartphone* addiction ialah seperti kegelisahan, stress, serta kecemasan atau yang telah diketahui yakni *nomophobia*. Salah satu aspek dari *nomophobia* yakni *losing connectivity* atau kehilangan koneksi internet yang ditandai dengan perasaan kehilangan yang tidak wajar dikarenakan individu tidak dapat terkoneksi dengan internet sehingga mengkhawatirkan komunikasi pada sosial media.²² Hal ini berhubungan dengan salah satu dimensi yang ada pada *Smartphone* addiction salah satunya ialah *cyberspace oriented-relationship* dimana pengguna *Smartphone* memprioritaskan atau merasakan hubungan dengan teman-teman yang ada di sosial media menjadi lebih akrab dibandingkan dengan dunia nyata.²⁰

Beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan individu yang tidak bijak dalam menggunakan *Smartphone* dapat menyebabkan ketergantungan sehingga hal tersebut dapat mengganggu baik secara fisik maupun psikologis, salah satu dampaknya ialah *nomophobia* yang merupakan gejala fobia masa kini yang ditandai dengan kecemasan berjauhan dari *smartphone*. Timbulnya perasaan cemas dan kekhawatiran ketika berjauhan dari *Smartphone* dapat menimbulkan permasalahan gangguan psikologis lainnya.

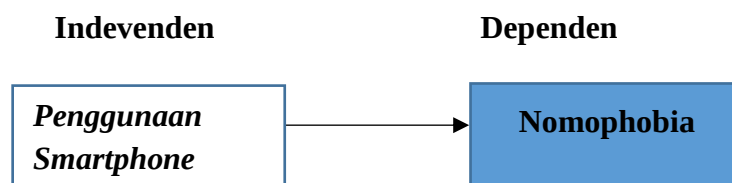
2.5 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran

2.6 Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini yang berjudul “Hubungan penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 2.3. Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

HA:

Terdapat hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

H0:

Tidak Terdapat hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan yang digunakan untuk mendefinisikan variabel-variabel atau faktor-faktor yang mempengaruhi variabel pengetahuan

Tabel 1. Definisi Operasional Penelitian

Variable	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Penggunaan Smartphone	Kebutuhan waktu atau waktu yang kita gunakan selama satu hari untuk menggunakan <i>Smartphone</i> baik urusan menonton, bertelpon maupun sekedar untuk urusan sosial.	Kuesioner	>75% = Tinggi 56-75% = Sedang < 56 % = Rendah	Ordinal
Nomophobia	Kecemasan ketakutan ditimbulkan informasi dibaca, yang dapat mempengaruhi psikologis seseorang	atau Kuisiner yang atas yang ditonton	20 - 59 = Ringan 60 – 99 = Sedang ≥ 100 = berat	Ordinal

3.1.1 Identifikasi variable

3.1.2 Variabel bebas

Variabel bebas yang mempengaruhi variable bebas pada penelitian ini adalah kesiapan belajar mandiri.

3.1.3 Variabel terikat

Variabel terikat yang dipengaruhi oleh variable terikat pada penelitian ini adalah hasil belajar tutorial.

3.2 Jenis Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan potong melintang bertujuan untuk mengetahui hubungan

Penggunaan *Smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa FK UMSU tahun ajaran 2021.

3.3 Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1 Waktu penelitian

Waktu penelitian yang dimulai dari studi literatur hingga analisis data dilakukan pada bulan Desember 2023 hingga Januari 2023.

3.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang berlokasi di Jalan Gedung Arca No.53 Medan.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2021 yang berjumlah 274 orang.

3.4.2 Sampel penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik Korelatif. Dengan demikian rumus besar sampel yang digunakan adalah:

$$n = \left[\frac{z\alpha + z\beta}{0,5 \ln \left[\frac{1+r}{1-r} \right]} \right]^2 + 3$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z\alpha$ = 1,96, Kesalahan tipe I ditetapkan 5% (hipotesis 2 arah)

$Z\beta$ = 1,64. Nilai standar beta. Nilainya ditetapkan oleh peneliti ($\beta=10\%$)

r = 0,4 (nilai korelasi)

$$n = \left[\frac{1,96 + 1,65}{0,5 \ln \left[\frac{1+0,410}{1-0,410} \right]} \right]^2 + 3$$

$n = 75,7 =$ dibulatkan menjadi 76 Orang

Dalam penelitian ini ditetapkan jumlah sampel ditambahkan sebesar 10 % untuk menghindari kekurangan sampel jika terjadi drop out saat penelitian, sehingga total sampel menjadi 83 orang.

Penentuan sampel dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan penulis, yaitu

1. Kriteria Inklusi
 - Mahasiswa tahun angkatan 2021.
 - Mahasiswa yang memiliki Handphone/Smartphone
 - Mahasiswa yang bersedia mengikuti penelitian.
2. Kriteria Drop Out
 - Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Berdasarkan penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi maka penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* (Sampel Acak). Setelah diketahui calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, selanjutnya peneliti mengambil secara acak dengan melakukan undian cabutan sampai 83 kali untuk menemukan 83 responden. Selanjutnya mengundang 83 responden untuk masuk kedalam ruangan selanjutnya dilakukan pengisian kuisisioner.

3.5 Bahan Penelitian

Bahan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuesioner dalam bentuk google form dan sudah tervalidasi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

2. Sumber Data

Sumber data primer adalah data yang didapatkan oleh peneliti dari hasil jawaban responden pada kuesioner yang dibagikan.

3. Instrumen Pengumpulan Data

4. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria dan kemudian dijawab lalu dikumpulkan langsung.

3.7 Pengolahan dan Analisis Data

3.7.1 Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

a. *Editing*

Editing merupakan pengecekan kelengkapan dan suatu kebenaran dengan memeriksa data ulang yang telah terkumpul dan memperbaiki data yang salah atau keliru.

b. *Coding*

Coding dilakukan pada data-data yang terkumpul; dan termasuk dalam kategori yang sama. Kode dapat berupa huruf maupun angka.

c. *Entry*

Entry yakni sebuah pemasukan data yang terkumpul dengan sesuai kategori.

d. *Tabulasi*

Tabulasi merupakan data data yang terkumpul lalu disajikan dengan bentuk grafik atau table.

e. *Data cleaning*

Data cleaning merupakan pengecekan kembali dari seluruh data, tujuannya jika ada kesalahan dapat dikoreksi.

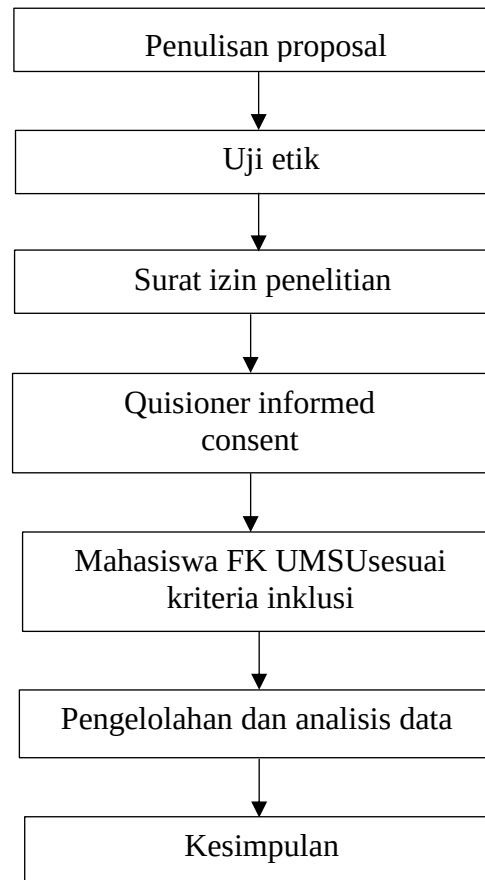
f. *Saving*

saving merupakan data yang diolah telah dapat disimpan.

3.7.2 Analisis data

Analisa dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk analisis bivariat. Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square karena kedua variabel merupakan variabel kategorik ordinal.

3.8. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Alur Penelitian

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan persetujuan Komite Etik dengan nomor No. 1349/KEPK/FKUMSU/2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* terhadap hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2024 dengan jumlah sampel 76 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

4.1.1 Analisis Univariat

a. Demografi Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah data demografi mahasiswa yang aktif distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	20	25,6
Perempuan	56	71,8
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 di atas terdapat 76 responden penelitian dengan jenis kelamin perempuan yaitu 56 responden (71,8 %) dan jenis kelamin laki-laki 20 responden (25,6 %) hal ini dapat dijelaskan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki laki pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	n	%
19 Tahun	9	11,5
20 Tahun	10	12,8
21 Tahun	23	29,5
22 Tahun	34	43,6
Total	73	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dimana distribusi frekuensi usia pada mahasiswa kedokteran FK UMSU dimana usia 19 tahun sebanyak 9 orang (11,5%), usia 20 tahun sebanyak 10 orang (12,8%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (29,5%), usia 22 tahun sebanyak 34 orang (43,6%).

b. Distribusi Frekuensi Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah nilai kualitas tidur dari 76 mahasiswa yang menjadi responden yang didasarkan pada 1 bulan kondisi yang dialami oleh mahasiswa:

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Penggunaan Smartphone mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penggunaan Smartphone	n	%
Tinggi	36	46,2
Sedang	39	50,0
Rendah	1	1,3
Total	73	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa terkait penggunaan smartphone yang mengandung 20 pertanyaan dan dikalkulasikan untuk membentuk skala maka diperoleh bahwa sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah.

c. Distribusi Frekuensi Nomophobia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah ukuran nomophobia 76 mahasiswa yang menjadi responden, berdasarkan pengisian kuesioner:

Tabel 4.4 Distribusi Nomophobia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Nomophobia	n	%
Ringan	7	9,0
Sedang	53	67,9
Berat	16	20,5
Total	76	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner sebanyak 20 pertanyaan yang dijawab 76 orang responden ditemukan bahwa 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya.

4.1.2 Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini diperlukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan korelasi *chi-square*. Adapun kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi $> p$ (0.05), maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $\leq p$ (0.05), maka H_0 ditolak”. Berikut merupakan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *chi-square* yang diolah menggunakan SPSS 26 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.5 Analisis Korelasi *Chi-Square*

Penggunaan Smartphone	Nomophobia			Total	p
	Ringan	Sedang	Berat		
Tinggi	3	26	7	36	0,023
	8,3%	72,2%	19,4%	100,0%	
Sedang	4	26	9	39	
	10,3%	66,7%	c	100,0%	
Rendah	0	1	0	1	
	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%	
Total	7	53	16	76	
	9,2%	69,7%	21,1%	100,0%	

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diketahui bahwa sebanyak 3 orang (8,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (72,2%) mahasiswa pengguna smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 7 orang (19,4%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 4 orang (10,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (66,7%) mahasiswa pengguna smartphone sedang memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 9 orang (66,7%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone sedang dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 0 orang (0 %) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 1 orang (100 %) mahasiswa pengguna smartphone rendah memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 0 orang (0%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah dengan derajat nomophobia berat.

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa 76 responden penelitian diketahui bahwa perempuan lebih dominan yaitu 56 responden (71,8 %) sedangkan jenis kelamin laki-laki 20 responden (25,6 %) kajian ini tidak memiliki hubungan dengan konsep penelitian, dapat dijelaskan bahwa jenis kelamin hanya didasarkan siapa saja responden yang mengisi kuesioner. Lebih lanjut diketahui bahwa responden penelitian diketahui usia 19 tahun sebanyak 9 orang (11,5%), usia 20 tahun sebanyak 10 orang (12,8%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (29,5%), usia 22 tahun sebanyak 34 orang (43,6%). Usia responden tersebut didasarkan pada usia umum mahasiswa yang melakukan pengisian kuesioner yang dibagikan yaitu mahasiswa kedokteran FK UMSU.

Hasil penelitian terkait penggunaan smartphone dengan memberikan 20 pertanyaan kepada responden diketahui bahwa penggunaan smartphone mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara cukup intens dalam menggunakan smartphone yang dibuktikan dengan jawaban yang diberikan dimana selalu menggunakan smartpone pada waktu luang, membawa smartphone dalam kegiatan apapun, menggunakan smartphon saat pembelajaran, menghubungi keluarga dan teman, menggunakan sebagai media komunikasi (video call dan chat), menonton video, mengakses sosial media dengan waktu yang lama, menyelesaikan tugas perkuliahan dan mencari informasi lainnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan penggunaan smartphone yang tinggi disebabkan karena mahasiswa memenuhi aspek-aspek penggunaan smartphone. Hal ini dibuktikan sesuai dengan pendapat bahwa penggunaan smartphone dapat dilihat melalui tiga aspek, yaitu aktifitas, frekuensi, dan durasi.¹⁵ Smartphone bagi

sebagian mahasiswa termasuk salah satu benda yang dituankan karena berteknologi canggih yang menjadi kebutuhan pertama (primer). Dengan canggihnya fitur-fitur yang tersedia pada smartphone seperti : akses internet, browsing, email, massenger dan video call tentunya akan membantu kegiatan mahasiswa.²³

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa kepopuleran smartphone di kalangan mahasiswa disebabkan oleh fitur dan fungsi yang mereka tawarkan. Smartphone membuat semua kegiatan sehari-hari terpadu untuk dilakukan karena seluruh kegiatan dapat dilakukan dalam satu perangkat, seperti: melakukan panggilan, mengirim pesan singkat, mengecek dan mengirim email, mengatur jadwal, selancar di dunia maya, belanja, jejaring sosial, mencari informasi di internet, permainan, hiburan dan yang lainnya.^{13,19}

Dampak dari penggunaan smartphone ini terbagi menjadi dua bagian yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya seperti, memudahkan seseorang khususnya bagi mahasiswa dalam berkomunikasi jarak jauh dengan lancar dimanapun dan kapanpun tanpa batasan seperti kabel telepon atau wireless. Memudahkan mendapat informasi, memudahkan mencari transportasi, memudahkan seseorang untuk berjualan lewat via online dan bisa keep in touch dengan teman-teman lama yang bahkan jauh dari luar kota dan luar negeri. Sedangkan dampak negatifnya dalam penggunaan smartphone ialah berpengaruh terhadap kesehatan. Misalnya, kurangnya jam tidur yang dikarenakan mereka lebih asik bermain dengan smartphone hingga lupa waktu dan dapat menyebabkan terserangnya berbagai penyakit seperti sakit kepala, penglihatan terganggu, daya ingat berkurang yang dikarenakan melemahnya otak hingga bisa menyebabkan penyakit kanker. Dampak lainnya yaitu membuat seseorang kecanduan dengan smartphone hingga ia lebih sering mengecek media sosial dan lebih sering berinteraksi di dunia maya dibandingkan dunia nyata.¹⁷

Kejadian nomophobia dalam penelitian ini diteliti dengan menyebarkan kuesioner yang berisikan 20 pertanyaan yang akan dijawab oleh responden, hasil kalkulasi data penelitian menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera utara ditemukan 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori

nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat.

Hasil penelitian dijabarkan bahwa kecenderungan mahasiswa yang menunjukkan nomophobia didasarkan pada jawaban kuesioner yang lebih dominan menyatakan sangat setuju saat akses internet smartphone terganggu, tidak mendapatkan informasi yang dicari dari smartphone, rasa gelisah saat baterai smartphone habis, kuota internet yang akan habis, gangguan pada sinyal wifi, kecemasan saat tidak menggunakan smartphone, merasa gelisah saat tidak dapat informasi dari dunia maya, saya harus up date dengan sosial media dan saya harus selalu bersentuhan dengan smartphone saya.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa nomophobia dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan dalam mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan oleh smartphone. Kemunculan sosial media seperti facebook, Path, Twitter, Instagram, Line dan media sosial lainnya menjadi salah satu faktor banyak orang menggunakan smartphone. Efek dari Nomophobia saat ini bisa dilihat dari semakin banyaknya orang menghabiskan waktu menatap layar ponsel dibandingkan lawan bicaranya.^{14,21}

Penelitian sebelumnya menjelaskan Nomophobia juga bisa menyerang anak-anak dalam dunia pendidikan. Mereka yang saat ini lebih banyak menggunakan handphone dalam pembelajaran cenderung akan mengalami nomophobia. Nomophobia ini juga memberikan keresahan dalam belajar. Banyak yang tidak fokus dalam belajar, motivasi belajar menjadi rendah, terjadinya prokrastinasi akademik.¹¹ Secara sosial orang dengan nomophobia akan kesulitan untuk berinteraksi sosial secara langsung karena lebih memilih untuk menyendiri. Handphone membuat yang dekat menjadi jauh dan yang jauh menjadi dekat. Hal ini membuat interaksi di lingkungan budaya sekitar akan terganggu. Orang-orang akan sibuk dengan dunianya sendiri melalui handphone. bahkan tidak memikirkan dan peduli dengan orang disekitarnya. Inilah beberapa gambaran kondisi dampak dari nomophobia.^{13,18}

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa kondisi mahasiswa yang tidak mampu melepaskan diri atau menurunkan intensitas ketergantungan dengan

smartphone, tentunya kecemasan tersebut dilahirkan oleh konsep pikiran dan ketidak kontrolan diri dalam berurusan dengan teknologi.

Penelitian ini dilakukan uji untuk menemukan hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mmuhammadiyah Sumatera Utara, hasil yang ditemukan menunjukkan sebanyak 3 orang (8,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (72,2%) mahasiswa pengguna smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 7 orang (19,4%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 4 orang (10,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (66,7%) mahasiswa pengguna smartphone sedang memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 9 orang (66,7%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone sedang dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 0 orang (0 %) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 1 orang (100 %) mahasiswa pengguna smartphone rendah memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 0 orang (0%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah dengan derajat nomophobia berat.

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Mahasiswa yang memiliki penggunaan smartphone tinggi mempunyai nomophobia yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki penggunaan smartphone rendah. Hal ini karena smartphone telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, dengan kemampuannya yang banyak, smartphone memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan memberikan seseorang kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang telah menjadi bergantung pada ponsel lebih dari sebelumnya, yang pada akhirnya akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh smartphone.^{4,9} Hal ini juga sesuai dengan pernyataan bahwa

smartphone menjadi salah satu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan terhadap smartphone atau yang dikenal dengan nomophobia. Semakin sering smartphone mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap smartphonenya²³. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Penggunaan smartphone merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nomophobia. Penggunaan smartphone tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan smartphone. Penderita dengan gangguan kecemasan mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan gemetar terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan untuk memiliki perangkat tertentu dalam genggamannya seperti smartphone. Dalam situasi tertentu, smartphone dirasa dapat membuat mereka lebih aman dan nyaman karena dapat mengurangi kegugupan.¹⁴

Salah satu dampak yang tidak baik yang ditimbulkan dari penggunaan smartphone yakni pengguna yang tidak dapat dibatasi oleh waktu sehingga cenderung menimbulkan ketergantungan pada smartphone.¹² Fenomena nomophobia yang terjadi saat ini diperburuk dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur intensitas penggunaan pada smartphone dan cenderung terjadinya ketergantungan pada smartphone^{6,17}. Penelitian lainnya memaparkan bahwa ketergantungan smartphone dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa, pada eksperimen yang telah dilakukan pada dua kelompok yakni 50 responden kelompok perlakuan dan 70 responden kelompok kontrol, salah satu dari kelompok ini yakni kelompok perlakuan menunjukkan gejala gelisah, ketakutan, dan ketidaknyamanan dikarenakan tidak dapat memiliki akses ke smartphone.¹⁹

Penelitian ini tentunya memiliki kelebihan dan kelemahan dari berbagai sisi, sehingga perlunya perbaikan serta kritik dan saran yang membangun agar penelitian ini memberikan manfaat kepada orang lain. Kelemahan dari penelitian ini adalah penyebaran kuesioner yang tidak menyeluruh karena keterbatasan tempat serta kondisi pandemi yang terjadi. Uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan

bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga statistik yang digunakan ialah statistik nonparametrik. Sampel pada penelitian ini memiliki ruang lingkup yang kecil yakni hanya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.^{11,22}

Selain itu terbatasnya referensi serta literatur pada nomophobia serta smartphone addiction dikarenakan topik ini termasuk kedalam cyberpsychology yang dimana di Indonesia masih minim topik mengenai hal tersebut. Meskipun dengan segala kekurangan serta keterbatasan penelitian ini, penting untuk mengkaji mengenai nomophobia serta smartphone addiction untuk memahami fenomena ini dari berbagai perspektif.¹⁷

Penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seorang tetap berkulat dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang dan penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis. Cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian, menekan kadar melatonin, menghambat tidur REM, dan meningkatkan kewaspadaan saat digunakan sebelum tidur.^{1,15} Kebiasaan menggunakan perangkat digital sebelum tidur mengakibatkan durasi tidur akan berkurang dan berakhir pada kualitas tidur yang buruk. Penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, penurunan daya tahan, ketidakstabilan tanda-tanda vital, dan penghambatan waktu penyembuhan adalah beberapa konsekuensi yang mungkin timbul dari kualitas tidur yang buruk^{20,23}

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah.
2. 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya.
3. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh saran sebagai berikut :

1. Meskipun penggunaan smartphone sangatlah biasa dan bahkan mengisi banyak waktu mahasiswa, akan tetap penting pembatasan penggunaan guna mengurangi kejadian nomophobia atau stress bahkan ketakutan
2. Penting kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel yang menjabarkan kondisi nomophobia secara fisiologis

DAFTAR PUSTAKA

1. Ana Maritsa, Pengaruh Teknologi Dalam Dunia Pendidikan (Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan) Vol. 18 No. 2. Juli-Desember 2021. <http://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Al-Mutharahah>
2. Muhamad Ngafifi, Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya (2014). *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*
3. Agustina, Study Case Control Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Karakteristik Anak Usia 3-6 Tahun Di Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen (Jurnal Kesehatan Masyarakat). 2021 : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3464>
4. Yuna Yusnita, Pengaruh Perilaku *Phubbing* Akibat Penggunaan *Smartphone* Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa (Jurnal ilmiah mahasiswa FISIP Unsyiah, Vol. 2. No. 3.): 2017
5. Nisrina Auliyah Laras Karindra, Ira Nurmala, Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya (Jurnal Kesehatan Masyarakat) , 2022 : <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
6. Indah Permata Sari, Ifdil Ifdil, Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z (Jurnal Riset Tindakan Indonesia): 2020. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
7. Zalfiana Syania, Martina, Nova Fajri Studi Komparatif Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (*Idea Nursing Journal*):2022
8. Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, Elisa Kurniadewi, Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa (Jurnal Ilmiah Psikologi), 2018 :
9. Andikawati Fitriarsi, Yurike Septianingrum *Smartphone* Addiction Dengan Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa (Jurnal Keperawatan Jiwa).2021
10. Ayu Isti Prabandari, Lintang Ratri Rahmaji, Komunikasi Keluarga Dan Penggunaan *Smartphone* Oleh Anak , : <http://www.fisip.undip.ac.id> : 2021
11. Fahdian Rahmandani, Agus Tinus, M. Mansur Ibrahim, Analisis Dampak Penggunaan *Gadget (Smartphone)* Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang, Jurnal Civic Hukum, 2018 : <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jch>
12. Ramaita, Armaita, Pringga Vandelis , Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*), (Jurnal Kesehatan), 2019 : DOI: <http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xxx>
13. Gita Satya Yuniar , Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring

Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas Viii Smp Negeri 26 Surabaya, 2006

14. Ovie Nita, Hubungan Pembelajaran Mandiri Dengan Intensitas Penggunaan Ponsel Pintar Pada Siswa, *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda*, 2019
15. Sri Wulan Endang Saraswati, Deka Setiawan, dan F. Shoufika Hilyana, Dampak Penggunaan *Smartphone* pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati, *Jurnal Ilmiah Pendidikan : 2021*
16. R. Ramaita, A. Armaita, Pringga Vandelis, Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (Nomophobia), *J. Kesehatan stik Piala Sakti*, 2019, [10.35730/jk.v10i2.399](https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399)
17. Dyah Ayu Palupi, Widodo Sarjana, Titis Hadiati, Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro, *J. Kesehatan Diponegoro*, 2018, <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
18. Nisrina Auliyah Laras Karindra, Ira Nurmala, Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya, *J. Kesehatan Masyarakat, Unair* 2022, <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index-php/preventif>
19. Feri Musharyadi, Febriyanti, Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, *Jurnal Menara Medika, STIKes Mercubaktijaya* 2024, <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
20. Fitri verawati fajri, Usmi Karyani, Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri, *J. Psikologi, UIN Sultan Syarif*, 2021, <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
21. Feri Musharyadi, Febriyanti Febriyanti, Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, *STIKes Mercubaktijaya, J. Menara Medika*, 2024 DOI: <https://doi.org/10.31869/mm.v6i2.5189>
22. Humaidiyathul Fiqqriyah Nurhayati, Hubungan Jenis Kelamin Dan Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa, *Unri* 2023, *J. Keperawatan Tropis Papua* <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.345>
23. Annisa Rahmi Anugrah, Rimba Hamid, Yuliastri Ambar Pambudhi, Kontrol Diri Mahasiswa terhadap Kecenderungan Nomophobia, *Universitas Halu Oleo* 2022. *J. Psikologi* DOI: <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.17966>

Lampiran 1 : Ijin Penelitian



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila menandatangani surat ini agar disertakan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Pp/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
<https://fk.umsu.ac.id> fk@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 1788/IL.3.AU/UMSU-08/F/2024

Lampiran : -

Perihal : **Izin Penelitian**

Medan, 06 Jumadil Awal 1446 H
08 November 2024 M

Kepada. Saudari. **Mutiara Salwa Nasution**
di
Tempat

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Saudari berkenaan permohonan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, yaitu :

Nama : Mutiara Salwa Nasution
NPM : 1908260082
Judul Skripsi : Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

maka kami memberikan izin kepada saudara, untuk melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, selama proses penelitian agar mengikuti peraturan yang berlaku di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudari kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh





dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan Yth :

1. Wakil Dekan I, III FK UMSU
2. Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran FK UMSU
3. Ketua Bagian Skripsi FK UMSU
4. Pertinggal





Lampiran 2 : Ethical Clearance



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1349/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Mutiara Salwa Nasution
Principal in investigator

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Name of the Institution Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Tittle

**"HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE USE AND NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE,
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH NORTH SUMATRA"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 November 2024 sampai dengan tanggal 07 November 2025
The declaration of ethics applies during the periode Oktober 07 November, 2024 until November 07, 2025

Medan, 07 November 2024
Ketua

Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT

Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian

KUESIONER

A. Penggunaan Smartphone

No	Pernyataan	Jawaban			
		TP	KK	S	SS
1	Saya menggunakan smartphone lebih dari 15 menit dalam sekali pemakaian				
2	Saya menggunakan smartphone setiap saya memiliki waktu luang				
3	Saya menggunakan internet melalui smartphone lebih dari 2 jam/hari				
4	Saya membawa smartphone di setiap kegiatan				
5	Saya mengaktifkan smartphone ketika jam kuliah berlangsung				
6	Saya menggunakan smartphone saat sedang mengajar				
7	Saya menggunakan smartphone untuk menelpon keluar gadan teman-teman				
8	Saya menggunakan smartphone untuk mengirim pesan singkat kepada keluarga dan teman-teman				
9	Saya menggunakan smartphone untuk video call kepada keluarga dan teman-teman				
10	Saya menggunakan smartphone untuk browsing internet karena lebih simple				
11	Saya update terhadap aplikasi di dalam smartphone				
12	Saya menggunakan smartphone untuk chatting				
13	Saya memeriksa smartphone lebih dari satu kali dalam satu jam				
14	Saya mendengarkan musik melalui smartphone				

15	Saya menggunakan kamera smartphone untuk mengambil gambar dan video				
16	Saya menggunakan smartphone untuk mengakses sosial media				
17	Saya menonton video melalui smartphone				
18	Saya bermain game melalui smartphone untuk menghilangkan rasa bosan				
19	Saya menggunakan smartphone untuk mencari informasi				
20	Saya menggunakan smartphone untuk menyelesaikan tugas kuliah				

Catatan :

TP : Tidak Pernah
 KK : Kadang-kadang
 S : Sering
 SS : Sangat Sering

B. Nomophobia

No	Pernyataan	Jawaban						
		STS	TS	CTS	N	CS	S	SS
1	Saya akan merasa tidak nyaman tanpa akses yang stabil untuk mencari informasi dari smartphone							
2	Saya merasa terganggu apabila tidak mendapatkan informasi sesuai yang saya inginkan dari smartphone saya							
3	Tidak mendapatkan informasi (contoh : berita terkini, cuaca, dll) pada smartphone, membuat saya gelisah							
4	Saya akan merasa terganggu apabila tidak dapat menggunakan kemampuan smartphone pada saat saya menginginkannya							

5	Baterai habis (low battery) membuat saya merasa gelisah							
6	Saya akan merasa panik apabila kuota bulanan smartphone habis							
7	Apabila tidak ada sinyal ataupun jaringan Wi-fi, maka saya akan rutin untuk mengecek sinyal atau menemukan Wi-fi							
8	Apabila saya tidak menggunakan HP, maka saya akan merasa takut/cemas apabila tersesat di suatu tempat							
9	Ketika saya menyimpan smartphone, maka muncul hasrat untuk mengecek smartphone yang saya miliki Apabila smartphone berjauhan dengan saya..							
10	Saya akan merasa cemas karena tidak dapat berkomunikasi langsung dengan teman atau keluarga							
11	Saya akan merasa khawatir karena teman atau keluarga tidak dapat menghubungi saya							
12	Saya merasa gelisah karena tidak dapat menerima SMS/telepon							
13	Saya akan merasa cemas karena tidak selalu tersambung dengan teman atau keluarga							
14	Saya akan merasa gelisah karena tidak mengetahui apabila seseorang menghubungi saya							
15	Saya merasa cemas karena koneksi yang stabil pada teman atau keluarga menjadi blank							
16	Saya akan merasa gugup/gelisah apabila tidak tersambung dengan							

	identitas pada dunia maya yang saya miliki							
17	Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu up-to-date dengan media sosial/internet							
18	Saya akan merasa canggung karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari media sosial/aplikasi lainnya							
19	Saya akan merasa cemas karena tidak dapat mengecek pesan/inbox pada email							
20	Saya akan merasa aneh karena saya tidak tahu apa yang akan saya perbuat							

Catatan :

STS : Sangat Tidak Setuju (1)

TS : Tidak Setuju(2)

CTS : Cukup Tidak Setuju (3)

N : Netral (4)

CS : Cukup Setuju (5)

S : Setuju (6)

SS : Sangat Setuju (7)

Lampiran 4 : Data Baku Penelitian

KODE RES	JENIS KELAMIN	USIA	Smartphone																					
			Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20		
Res1	P	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77	96,25
Res2	P	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	65	81,25
Res3	P	3	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	70	87,50
Res4	P	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	56	70,00
Res5	P	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	72	90,00
Res6	P	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	92,50
Res7	P	3	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	72	90,00
Res8	P	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	70	87,50
Res9	L	3	2	3	2	4	1	1	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	48	60,00
Res10	P	2	4	3	3	4	2	1	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	69	86,25
Res11	P	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	92,50
Res12	L	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	69	86,25
Res13	P	3	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	69	86,25
Res14	P	4	4	4	4	4	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71	88,75
Res15	L	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	75	93,75
Res16	P	3	4	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	52	65,00
Res17	P	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	79	98,75
Res18	L	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	69	86,25
Res19	P	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	69	86,25
Res20	P	1	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	60	75,00
Res21	P	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	73	91,25

Res22	L	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	49	61,25
Res23	P	2	4	3	4	4	2	2	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	2	63	78,75
Res24	P	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	1	3	4	1	4	4	4	4	4	4	65	81,25
Res25	P	2	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	1	4	4	63	78,75
Res26	L	1	2	3	3	4	2	1	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	55	68,75
Res27	P	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60	75,00
Res28	P	4	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	67	83,75
Res29	P	2	3	3	3	3	2	1	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	65	81,25
Res30	P	3	4	3	4	2	2	1	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	69	86,25
Res31	L	4	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	66	82,50
Res32	P	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	58	72,50
Res33	P	2	3	3	2	4	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	53	66,25
Res34	P	1	3	3	3	4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3	58	72,50
Res35	L	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	54	67,50
Res36	P	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	72	90,00
Res37	P	4	4	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	1	41	51,25
Res38	P	3	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	2	2	4	4	4	3	4	2	3	2	49	61,25
Res39	P	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	1	2	3	2	4	2	4	1	1	4	1	52	65,00
Res40	P	4	4	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	4	4	2	4	4	2	1	57	71,25
Res41	P	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	51	63,75
Res42	L	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	2	1	2	3	2	2	4	2	57	71,25
Res43	L	4	4	2	2	3	2	2	1	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	1	2	1	54	67,50
Res44	P	3	3	1	4	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	1	2	4	4	1	4	1	51	63,75
Res45	P	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	1	4	3	2	2	3	2	58	72,50
Res46	P	3	3	4	4	2	1	2	1	3	3	4	1	2	1	4	4	3	2	4	3	2	53	66,25

Res47	P	4	4	1	1	2	1	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	61	76,25
Res48	P	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	1	1	2	1	4	4	3	4	2	3	2	56	70,00
Res49	L	4	4	2	2	3	2	3	2	2	4	4	2	2	4	4	1	2	1	1	2	1	48	60,00
Res50	L	4	4	2	2	2	1	3	4	4	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	2	1	56	70,00
Res51	P	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	1	4	3	2	4	2	4	2	4	3	2	57	71,25
Res52	P	1	3	1	1	3	2	2	4	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4	2	56	70,00
Res53	P	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	62	77,50
Res54	L	3	2	4	4	4	1	4	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	1	3	2	57	71,25
Res55	P	4	3	1	4	2	1	2	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	62	77,50
Res56	P	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	2	3	2	1	2	3	2	4	4	2	57	71,25
Res57	L	1	4	2	2	4	2	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1	62	77,50
Res58	L	3	3	4	2	4	2	2	1	4	3	2	4	4	1	4	2	2	4	1	2	1	52	65,00
Res59	P	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	4	2	4	2	4	1	4	1	1	4	4	59	73,75
Res60	P	4	4	2	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	2	61	76,25
Res61	P	2	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	1	63	78,75
Res62	P	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	1	3	4	2	2	4	4	4	2	1	56	70,00
Res63	P	3	3	4	1	2	1	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	4	2	53	66,25
Res64	P	1	3	1	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	3	4	2	3	2	61	76,25
Res65	L	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	1	4	4	2	4	4	2	1	4	2	1	55	68,75
Res66	L	4	3	4	1	2	1	2	4	4	4	1	2	3	4	4	2	2	1	4	2	1	51	63,75
Res67	L	3	3	1	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	1	2	3	4	2	2	3	2	52	65,00
Res68	P	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	3	2	61	76,25
Res69	P	1	2	1	4	1	4	4	3	4	1	2	2	4	2	4	4	1	1	4	2	1	51	63,75
Res70	P	4	3	1	2	3	4	4	2	3	3	2	2	4	4	1	1	3	2	2	3	2	51	63,75
Res71	L	3	4	4	2	2	1	1	4	3	3	2	2	2	1	1	4	4	4	1	4	2	51	63,75

Res72	L	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	1	1	2	1	4	2	1	56	70,00
Res73	P	1	4	2	1	4	2	3	4	2	2	1	1	3	4	1	4	4	4	4	1	4	55	68,75
Res74	P	4	3	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	67	83,75
Res75	P	4	3	1	1	2	4	2	1	2	2	4	1	4	1	4	1	4	2	4	3	4	50	62,50
Res76	P	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	1	2	1	4	3	2	60	75,00

KODE RES	JENIS KELAMIN	USIA	Nomophobia																					
			Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20		
Res1	P	3	7	7	2	7	3	7	4	6	5	7	3	3	7	3	2	4	7	3	2	7	96	2
Res2	P	3	6	5	3	5	4	4	5	5	6	5	6	4	5	3	3	4	2	3	2	4	84	2
Res3	P	3	1	2	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	85	2
Res4	P	3	2	2	2	4	5	4	2	2	2	4	6	6	7	6	4	2	4	2	5	1	72	2
Res5	P	3	6	4	6	5	6	5	5	4	4	5	6	6	6	6	6	5	5	5	6	4	105	3
Res6	P	4	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	5	3	6	4	6	3	5	6	5	4	88	2
Res7	P	3	4	3	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89	2
Res8	P	4	7	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	93	2
Res9	L	3	4	1	7	5	5	5	6	6	5	7	6	7	7	7	6	6	6	5	5	5	111	3
Res10	P	2	4	3	2	5	6	6	5	4	5	7	7	4	5	5	4	6	4	6	4	6	98	2
Res11	P	3	7	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	96	2
Res12	L	4	6	5	2	4	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	3	4	98	2
Res13	P	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81	2
Res14	P	4	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	4	93	2
Res15	L	4	7	1	1	1	7	1	1	7	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44	1
Res16	P	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100	2
Res17	P	3	7	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	95	2
Res18	L	4	4	4	2	4	4	4	4	6	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	1	1	64	2
Res19	P	4	5	6	4	6	4	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	4	5	109	3
Res20	P	1	6	5	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	93	2
Res21	P	2	4	4	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	2
Res22	L	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	73	2
Res23	P	2	6	7	7	6	6	7	7	7	6	7	4	4	7	5	6	5	4	6	4	6	117	3
Res24	P	2	6	6	1	6	6	3	6	6	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	57	1
Res25	P	2	6	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	92	2

Res26	L	1	4	4	2	6	2	7	4	6	4	4	5	4	2	4	4	2	2	1	2	3	72	2
Res27	P	1	5	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	91	2
Res28	P	4	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	104	3
Res29	P	2	7	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	93	2
Res30	P	3	7	1	1	4	1	4	1	5	7	5	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	2
Res31	L	4	5	5	2	2	2	2	4	2	4	3	6	3	4	2	2	2	2	2	2	2	58	1
Res32	P	2	6	6	6	5	5	5	5	5	6	5	6	6	5	4	4	4	5	4	5	5	102	3
Res33	P	2	5	4	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	50	1
Res34	P	1	7	6	4	5	2	5	5	4	3	3	3	3	3	4	4	5	3	3	3	4	79	2
Res35	L	4	2	6	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90	2
Res36	P	4	5	6	4	5	2	7	5	6	5	6	5	6	5	4	6	4	5	5	7	7	105	3
Res37	P	4	2	6	2	4	1	2	4	6	3	7	3	3	5	7	4	4	7	3	7	3	83	2
Res38	P	3	4	7	6	4	7	4	3	5	2	6	2	2	4	6	3	7	6	4	7	4	93	2
Res39	P	4	2	5	6	5	4	6	3	6	6	6	2	3	5	7	3	5	6	5	4	6	95	2
Res40	P	4	3	6	6	6	5	5	4	6	3	7	3	3	5	6	4	6	6	6	5	5	100	2
Res41	P	3	6	4	6	4	6	4	4	6	3	7	2	3	4	7	4	4	6	4	6	4	94	2
Res42	L	4	4	7	7	7	7	7	2	5	4	4	2	2	4	6	6	7	7	7	7	7	109	3
Res43	L	4	3	5	6	5	5	3	3	6	6	7	3	3	5	7	4	5	6	5	5	3	95	2
Res44	P	3	6	4	4	4	4	4	4	6	3	7	2	2	3	6	3	4	4	4	4	4	82	2
Res45	P	4	3	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	92	2
Res46	P	3	2	1	1	1	1	1	3	5	2	6	3	3	6	7	4	1	1	1	1	1	51	1
Res47	P	4	2	5	5	5	5	5	3	5	2	6	3	3	5	6	4	5	5	5	5	5	89	2
Res48	P	4	6	6	6	6	6	7	3	6	6	6	6	3	5	7	6	6	6	6	7	116	3	
Res49	L	4	3	3	3	2	1	1	4	6	3	7	3	2	4	7	4	3	3	2	1	1	63	2
Res50	L	4	3	6	6	5	6	4	5	5	5	5	5	5	6	7	4	6	6	5	6	4	104	3

Res51	P	4	6	5	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	93	2
Res52	P	1	2	6	6	6	6	6	4	4	6	4	4	4	5	7	4	6	6	6	6	6	104	3
Res53	P	4	3	4	4	4	4	4	5	6	6	6	6	6	5	7	4	4	4	4	4	4	94	2
Res54	L	3	2	6	5	4	6	4	3	4	3	3	5	5	4	6	3	6	5	4	6	4	88	2
Res55	P	4	6	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	5	7	4	1	1	1	1	1	68	2
Res56	P	4	6	6	5	5	5	5	4	3	3	2	4	4	7	6	4	6	5	5	5	5	95	2
Res57	L	1	6	4	2	2	1	2	7	7	7	6	7	4	5	6	5	4	2	2	1	2	82	2
Res58	L	3	3	6	6	6	6	6	3	6	6	6	1	1	6	6	6	6	6	6	6	6	104	3
Res59	P	3	4	6	3	4	2	6	5	6	6	6	6	7	4	6	4	6	4	6	4	4	99	2
Res60	P	4	6	6	3	4	6	3	7	4	6	4	4	5	7	7	7	7	7	6	1	4	104	3
Res61	P	2	6	6	6	4	6	3	7	7	6	6	6	6	5	6	5	5	3	4	5	4	106	3
Res62	P	3	4	6	3	4	2	2	5	5	5	5	6	6	4	4	4	4	4	4	2	4	83	2
Res63	P	3	6	5	5	4	3	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	92	2
Res64	P	1	6	6	3	4	2	4	4	1	5	7	5	6	1	1	1	1	1	4	5	4	71	2
Res65	L	4	2	5	2	3	6	3	2	4	2	4	3	6	5	5	5	5	5	6	6	3	82	2
Res66	L	4	6	6	2	3	6	2	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	7	3	4	3	98	2
Res67	L	3	4	6	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	53	1
Res68	P	4	6	6	3	4	6	4	5	5	4	3	3	3	6	6	5	6	4	6	5	4	94	2
Res69	P	1	6	5	6	3	6	3	7	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	2	4	101	3
Res70	P	4	6	6	3	6	4	3	7	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	3	3	4	102	3
Res71	L	3	3	6	6	6	1	2	4	5	2	7	4	3	4	4	4	4	4	3	6	3	81	2
Res72	L	4	4	6	2	6	6	6	4	5	2	6	2	2	6	5	4	6	4	4	7	4	91	2
Res73	P	1	2	5	2	3	1	3	4	6	3	6	2	3	1	1	1	1	1	3	3	3	54	1
Res74	P	4	6	5	6	3	1	6	3	5	4	6	4	3	6	5	5	5	5	4	5	4	91	2
Res75	P	4	6	5	6	3	6	6	4	5	4	5	2	4	4	2	2	1	2	4	5	4	80	2
Res76	P	4	6	6	3	4	2	3	4	6	3	6	2	4	6	6	6	6	6	4	5	4	92	2

Lampiran 5 : Hasil Olah Data

```
FREQUENCIES VARIABLES=JK ST NP U
  /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN
MEDIAN MODE SUM
  /ORDER=ANALYSIS.
```

Frequencies

Notes		
Output Created		12-DEC-2024 16:22:40
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	78
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=JK ST NP U /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,05
	Elapsed Time	00:00:00,71

Statistics

	Jenis Kelamin	Screentime	Nomophobia	Usia
N Valid	76	76	76	76
Missing	2	2	2	2
Mean	1,74	1,54	2,12	3,08
Std. Error of Mean	,051	,061	,062	,118
Median	2,00	2,00	2,00	3,00
Mode	2	2	2	4
Std. Deviation	,443	,528	,541	1,030
Variance	,196	,278	,292	1,060
Range	1	2	2	3
Minimum	1	1	1	1
Maximum	2	3	3	4
Sum	132	117	161	234

Frequency Table

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	25,6	26,3	26,3
	Perempuan	56	71,8	73,7	100,0
	Total	76	97,4	100,0	
Missing	System	2	2,6		
Total		78	100,0		

Penggunaan Smartphone

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Tinggi	36	46,2	47,4	47,4
	Sedang	39	50,0	51,3	98,7
	Rendah	1	1,3	1,3	100,0
	Total	76	97,4	100,0	
Missing	System	2	2,6		
Total		78	100,0		

Nomophobia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	7	9,0	9,2	9,2
	Sedang	53	67,9	69,7	78,9
	Berat	16	20,5	21,1	100,0
	Total	76	97,4	100,0	
Missing	System	2	2,6		
Total		78	100,0		

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 Tahun	9	11,5	11,8	11,8
	20 Tahun	10	12,8	13,2	25,0
	21 Tahun	23	29,5	30,3	55,3
	22 Tahun	34	43,6	44,7	100,0
	Total	76	97,4	100,0	
Missing	System	2	2,6		
Total		78	100,0		

```

CROSSTABS
  /TABLES=ST BY NP
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ CORR
  /CELLS=COUNT
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Notes

Output Created	12-DEC-2024 16:23:38
Comments	
Input	Active Dataset
	Filter
	Weight
	Split File
	N of Rows in Working Data File 78
Missing Value Handling	Definition of Missing
	Cases Used
Syntax	User-defined missing values are treated as missing. Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table. CROSSTABS /TABLES=ST BY NP /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ CORR /CELLS=COUNT /COUNT ROUND CELL.

Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,15
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	524245

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Screentime * Nomophobia	76	97,4%	2	2,6%	78	100,0%

Penggunaan Smartphone * Nomophobia Crosstabulation

Count

		Nomophobia			Total
		Ringan	Sedang	Berat	
Penggunaan Smartphone	Tinggi	3	26	7	36
	Sedang	4	26	9	39
	Rendah	0	1	0	1
Total		7	53	16	76

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,715 ^a	1	,023
Likelihood Ratio	5,001	1	,010
Linear-by-Linear Association	,003	1	,953
N of Valid Cases	76		

a. 5 cells (55,6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,09.

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standardized Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	,007	,109	,058	,954 ^c
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,012	,112	,102	,919 ^c
N of Valid Cases		76			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Lampiran 6 :Artikel Ilmiah

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DENGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

Mutiara Salwa Nasution, Zaldi

ABSTRAK

Tingginya penggunaan *smarthpone* tentunya dapat mempengaruhi pikiran lewat penglihatan mata. Hal apa dan bagaimana yang dilihat sedikit demi sedikit akan membangun pola pikir dan membentuk pola emosi baru baik dalam konsep pemikiran dalam bentuk takut, kecemasan maupun kekhawatiran. Penggunaan *Smartphone* sudah meluas sehingga sebagian orang memiliki kecemasan yang tidak rasional apabila tidak memegang atau menggunakan *Smartphone* dan mulai mencoba untuk menghilangkan kemungkinan yang terjadi akibat tidak dapat menggunakan *Smartphone* tersebut. Tujuan penelitian yaitu hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan potong melintang bertujuan untuk mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan nomophobia pada mahasiswa FK UMSU tahun ajaran 2021. Penentuan sampel didasarkan pada penelitian analitik Korelatif dan dihasilkan jumlah sampel sebesar 76 orang. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square. Hasil penelitian menemukan Sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan *smartphone* yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan *smartphone* yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan *smartphone* yang rendah. Sebanyak 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Kata Kunci : *Smartphone*, Nomophobia, Penglihatan, Ketakutan

ABSTRACT

The high use of smartphones can certainly affect the mind through eye sight. What and how is seen little by little will build a mindset and form a new emotional pattern both in the concept of thinking in the form of fear, anxiety or worry. The use of Smartphones has become widespread so that some people have irrational anxiety if they do not hold or use a Smartphone and start trying to eliminate the possibility that occurs due to not being able to use the Smartphone. The purpose of the study was the relationship between Smartphone Use and Nomophobia in Students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra. This study design uses a descriptive analytical research method with a cross-sectional approach aimed at determining the relationship between Smartphone Use and nomophobia in students of the Faculty of Medicine, UMSU, in the 2021 academic year. The determination of the sample was based on Correlative analytical research and resulted in a sample size of 76 people. The statistical test used in this study was the Chi Square test. The results of the study found that 36 people (46.2%) had high smartphone use, 39 people (50.0%) had moderate smartphone use, while 1 person (1.3%) was in the category of low smartphone use quality. As many as 7 people (9.0%) students in the mild nomophobia category, 53 people (67.9%) students in the moderate nomophobia category and 16 people (20.5%) students in the severe nomophobia category. This can be explained that the moderate nomophobia category is only a reflection of fear of what is seen which is considered dangerous. The results of the statistical test using the chi-square test obtained a p-value of 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), meaning that in this study it can be concluded that there is a relationship between smartphone use and the incidence of nomophobia in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah North Sumatra.

Keywords: Smartphone, Nomophobia, Vision, Fear

PENDAHULUAN

Seiring berjalannya waktu dalam perkembangan teknologi informasi dan komunikasi semakin canggih, ada banyak kemajuan dari bidang teknologi informasi. Hal ini bisa kita lihat dari perkembangan alat komunikasi yang bisa diakses di belahan dunia manapun dengan alat atau barang elektronik yang mempunyai fungsi khusus.¹

Namun di tengah-tengah kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, tentu memberikan pengaruh terhadap semua aspek kehidupan. Oleh karena itu dari orang tua, keluarga, kampus dan semua elemen dalam masyarakat diharapkan dapat ikut bekerjasama berperan serta aktif dalam penanggulangan dampak kemajuan teknologi sekarang ini.²

Pengguna *Smartphone* di Indonesia terus bertumbuh, lembaga riset digital marketing e-marketer menyatakan jumlah aktif pengguna *Smartphone* di Indonesia melampaui 100 juta orang dan diperkirakan akan terus bertambah jumlahnya. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia menjadi negara dengan pengguna *Smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat.³

Penggunaan *Smartphone* sudah meluas sehingga sebagian orang memiliki kecemasan yang tidak rasional apabila tidak memegang atau menggunakan *Smartphone* dan mulai mencoba untuk menghilangkan kemungkinan yang terjadi akibat tidak dapat menggunakan *Smartphone* tersebut.^{3,7} Berdasarkan hasil

wawancara terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU didapat data bahwa mereka semua mempunyai *Smartphone* yang selalu terkoneksi dengan internet dan rata-rata mempunyai 3 sampai 4 akun media sosial.

Semua orang tersebut mengatakan selalu memeriksa *Smartphone* mereka ketika bangun tidur dan sebelum beranjak tidur, mahasiswa yang di wawancara mengatakan mereka membuka dan memainkan *Smartphone* mereka ketika proses perkuliahan berlangsung, mahasiswa mengatakan mereka memainkan *Smartphone* mereka walaupun tidak ada hal yang penting atau mendesak seperti ada pesan atau panggilan, mahasiswa bahkan mengatakan mereka membawa dan memainkan *Smartphone* mereka ketika di toilet, mahasiswa mempunyai game di *Smartphone* mereka, mahasiswa mengatakan mereka merasa cemas ketika *Smartphone* mereka ketinggalan, mahasiswa mengatakan kalau mereka merasa cemas saat *Smartphone* mereka lowbat.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa dijelaskan bahwa *Smartphone* nya setiap waktu dan sulit untuk berhenti jika sudah memainkan *Smartphone* nya. Ia juga mengatakan akan merasa cemas ketika *Smartphone* nya tertinggal dan akan mengambil kembali *Smartphone* nya jika masih memungkinkan. Tetapi jika tidak memungkinkan untuk ia membawa kembali *Smartphone* nya, ia mengatakan akan merasa cemas sepanjang hari karena takut ada orang lain yang mencoba menghubungi atau tidak bisa menghubungi seseorang. Ia mengatakan terkadang kehilangan konsentrasi dan takut jika akan ada orang lain yang memeriksa *Smartphone* nya.^{2,5}

Berdasarkan wawancara yang dilakukan menjelaskan bahwa keadaan psikologi seseorang dapat terpengaruh oleh apa yang dilihatnya, terutama yang dilihatnya secara berulang-ulang. Lebih lanjut dijelaskan apa yang dilihat secara tidak langsung menimbulkan respon pikiran baik dalam bentuk senang maupun ketahanan yang di bentuk berdasarkan emosi seseorang.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, peneliti sangat tertarik untuk mengetahui dan meneliti hubungan antara penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang berlokasi di Jalan Gedung Arca No.53 Medan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara angkatan 2021 yang berjumlah 274 orang. Berdasarkan penggunaan kriteria inklusi dan eksklusi maka penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* (Sampel Acak). Setelah diketahui calon responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, selanjutnya peneliti mengambil secara acak dengan melakukan undian cabutan sampai 83 kali untuk menemukan 83 responden. Selanjutnya mengundang 83 responden untuk masuk kedalam ruangan selanjutnya dilakukan pengisian kuisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Demografi Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah data demografi mahasiswa yang aktif distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu:

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	20	25,6
Perempuan	56	71,8
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat 76 responden penelitian dengan jenis kelamin perempuan yaitu 56 responden (71,8 %) dan jenis kelamin laki-laki 20 responden (25,6 %) hal ini dapat dijelaskan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki laki pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

Tabel .2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	n	%
19 Tahun	9	11,5
20 Tahun	10	12,8
21 Tahun	23	29,5
22 Tahun	34	43,6
Total	73	100,0

Tabel 3 Distribusi frekuensi Penggunaan Smartphone mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penggunaan Smartphone	n	%
Tinggi	36	46,2
Sedang	39	50,0
Rendah	1	1,3
Total	73	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa terkait penggunaan smartphone yang mengandung 20 pertanyaan dan dikalkulasikan untuk membentuk skala maka diperoleh bahwa

Berdasarkan tabel 2 di atas, dimana distribusi frekuensi usia pada mahasiswa kedokteran FK UMSU dimana usia 19 tahun sebanyak 9 orang (11,5%), usia 20 tahun sebanyak 10 orang (12,8%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (29,5%), usia 22 tahun sebanyak 34 orang (43,6%).

b. Distribusi Frekuensi Penggunaan Smartphone Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah nilai kualitas tidur dari 76 mahasiswa yang menjadi responden yang didasarkan pada 1 bulan kondisi yang dialami oleh mahasiswa:

sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah.

c. Distribusi Frekuensi Nomophobia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah ukuran nomophobia 76 mahasiswa yang menjadi responden, berdasarkan pengisian kuesioner:

Tabel 4 Distribusi Nomophobia mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Nomophobia	n	%
Ringan	7	9,0
Sedang	53	67,9
Berat	16	20,5
Total	76	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner sebanyak 20 pertanyaan yang dijawab 76 orang responden ditemukan bahwa 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya.

Dalam penelitian ini diperlukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan korelasi *chi-square*. Adapun kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Sig. (2-tailed)*) yaitu: “Jika nilai signifikansi $> p$ (0.05), maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $\leq p$ (0.05), maka H_0 ditolak”. Berikut

merupakan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *chi-square* yang diolah menggunakan SPSS 26 adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Analisis Korelasi Chi-Square

Pen ggu naa n Sma rtph one	Nomophobi a Ri Se Be ng da ra an ng t			To tal	p
Tin ggi	3	2	7	3	
	8	6	1	6	
	,3	2,	9	0	
	%	%	%	%	
Sed ang	4	2	9	3	
	1	6		1	0
	0	6,		0	,
	,3	7	c	0,	0
	%	%		0	2
	0	1	0	1	3
Ren dah	0	1	0	1	
	,0	0,	,0	0,	
	%	0	%	0	
		%	%	%	
Tota l	7	5	1	7	
		3	6	6	
	9	6	2	1	
	,2	9,	1	0	
	%	7	,1	0,	
		%	%	0	
			%	%	

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diketahui bahwa sebanyak 3 orang (8,3%) mahasiswa dengan penggunaan *smartphone* tinggi memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (72,2%) mahasiswa

pengguna smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 7 orang (19,4%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 4 orang (10,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (66,7%) mahasiswa pengguna smartphone sedang memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 9 orang (66,7%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone sedang dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 0 orang (0 %) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 1 orang (100 %) mahasiswa pengguna smartphone rendah memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 0 orang (0%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah dengan derajat nomophobia berat.

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Pembahasan

Hasil penelitian menemukan bahwa 76 responden penelitian diketahui bahwa perempuan lebih dominan yaitu 56 responden (71,8 %) sedangkan jenis kelamin laki-laki 20 responden (25,6 %) kajian ini tidak memiliki hubungan dengan konsep

penelitian, dapat dijelaskan bahwa jenis kelamin hanya didasarkan sispasaja responden yang mengisi kuesioner. Lebih lanjut diketahui bahwa responden penelitian diketahui usia 19 tahun sebanyak 9 orang (11,5%), usia 20 tahun sebanyak 10 orang (12,8%), usia 21 tahun sebanyak 23 orang (29,5%), usia 22 tahun sebanyak 34 orang (43,6%). Usia responden tersebut didasarkan pada usia umum mahasiswa yang melakukan pengisian kuesioner yang dibagikan yaitu mahasiswa kedokteran FK UMSU.

Hasil penelitian terkait penggunaan smartphone dengan memberikan 20 pertanyaan kepada responden diketahui bahwa penggunaan smartphone mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara cukup intens dalam menggunakan smartphone yang dibuktikan dengan jawaban yang diberikan dimana selalu menggunakan smartpone pada waktu luang, membawa smartphone dalam kegiatan apapun, menggunakan smartphon saat pembelajaran, menghubungi keluarga dan teman, menggunakan sebagai media komunikasi (video call dan chat), menonton video, mengakses sosial media dengan waktu yang lama, menyelesaikan tugas perkuliahan dan mencari informasi lainnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan penggunaan smartphone yang tinggi disebabkan karena mahasiswa memenuhi aspek-aspek penggunaan smartphone. Hal ini dibuktikan sesuai dengan pendapat bahwa penggunaan smartphone dapat dilihat melalui tiga aspek, yaitu aktifitas, frekuensi, dan durasi.¹⁵ Smartphone bagi sebagian mahasiswa termasuk salah satu benda yang dituankan karena berteknologi canggih yang menjadi kebutuhan pertama (primer). Dengan canggihnya fitur-fitur yang tersedia pada smartphone seperti : akses internet, browsing, email, massenger dan video call tentunya akan membantu kegiatan mahasiswa.²³

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa kepopuleran smartphone di kalangan mahasiswa disebabkan oleh fitur dan fungsi yang mereka tawarkan. Smartphone membuat semua kegiatan sehari-hari terpadu untuk dilakukan karena seluruh kegiatan dapat dilakukan dalam satu perangkat, seperti: melakukan panggilan, mengirim pesan singkat, mengecek dan mengirim email, mengatur jadwal, selancar di dunia maya, belanja, jejaring sosial, mencari informasi di internet, permainan, hiburan dan yang lainnya.^{13,19}

Dampak dari penggunaan smartphone ini terbagi menjadi dua bagian yaitu dampak positif dan dampak negatif. Dampak positifnya seperti, memudahkan seseorang khususnya bagi mahasiswa dalam berkomunikasi jarak jauh dengan lancar dimanapun dan kapanpun tanpa batasan seperti kabel telepon atau wireless. Memudahkan mendapat informasi, memudahkan mencari transportasi, memudahkan seseorang untuk berjualan lewat via

online dan bisa keep in touch dengan teman-teman lama yang bahkan jauh dari luar kota dan luar negeri. Sedangkan dampak negatifnya dalam penggunaan smartphone ialah berpengaruh terhadap kesehatan. Misalnya, kurangnya jam tidur yang dikarenakan mereka lebih asik bermain dengan smartphone hingga lupa waktu dan dapat menyebabkan terserangnya berbagai penyakit seperti sakit kepala, penglihatan terganggu, daya ingat berkurang yang dikarenakan melemahnya otak hingga bisa menyebabkan penyakit kanker. Dampak lainnya yaitu membuat seseorang kecanduan dengan smartphone hingga ia lebih sering mengecek media sosial dan lebih sering berinteraksi di dunia maya dibandingkan dunia nyata.¹⁷

Kejadian nomophobia dalam penelitian ini diteliti dengan menyebarkan kuesioner yang berisikan 20 pertanyaan yang akan dijawab oleh responden, hasil kalkulasi data penelitian menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera utara ditemukan 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat.

Hasil penelitian dijabarkan bahwa kecenderungan mahasiswa yang menunjukkan nomophobia didasarkan pada jawaban kuesioner yang lebih dominan menyatakan sangat setuju saat akses internet smartphone terganggu, tidak mendapatkan informasi yang dicari dari smartphone, rasa gelisah saat baterai smartphone habis, kuota internet yang akan habis, gangguan pada sinyal wifi, kecemasan saat tidak

menggunakan smartphone, merasa gelisah saat tidak dapat informasi dari dunia maya, saya harus up date dengan sosial media dan saya harus selalu bersentuhan dengan smatphone saya.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa nomophobia dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan dalam mengakses informasi, dan kenyamanan yang diberikan oleh smartphone. Kemunculan sosial media seperti facebook, Path, Twitter, Instagram, Line dan media sosial lainnya menjadi salah satu faktor banyak orang menggunakan smartphone. Efek dari Nomophobia saat ini bisa dilihat dari semakin banyaknya orang menghabiskan waktu menatap layar ponsel dibandingkan lawan bicaranya.^{14,21}

Penelitian sebelumnya menjelaskan Nomophobia juga bisa menyerang anak-anak dalam dunia pendidikan. Mereka yang saat ini lebih banyak menggunakan handphone dalam pembelajaran cenderung akan mengalami nomophobia. Nomophobia ini juga memberikan keresahan dalam belajar. Banyak yang tidak fokus dalam belajar, motivasi belajar menjadi rendah, terjadinya prokrastinasi akademik.¹¹ Secara sosial orang dengan nomophobia akan kesulitan untuk berinteraksi sosial secara langsung karena lebih memilih untuk menyendiri. Handphone membuat yang dekat menjadi jauh dan yang jauh menjadi dekat. Hal ini membuat interkasi di lingkungan budaya sekitar akan terganggu. Orang-orang akan sibuk dengan dunianya sendiri memalui handphone. bahkan tidak memikirkan dan peduli dengan orang

disekitarnya. Inilah beberapa gambaran kondisi dampak dari nomophobia.^{13,18}

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa kondisi mahasiswa yang tidak mampu melepaskan diri atau menurunkan intensitas ketergantungan dengan smartphone, tentunya kecemasan tersebut dilahirkan oleh konsep pikiran dan ketidak kontrolan diri dalam berurusan dengan teknologi.

Penelitian ini dilakukan uji untuk menemukan hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mmuhammadiyah Sumatera Utara, hasil yang ditemukan menunjukkan sebanyak 3 orang (8,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (72,2%) mahasiswa pengguna smartphone tinggi memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 7 orang (19,4%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone tinggi dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 4 orang (10,3%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 26 orang (66,7%) mahasiswa pengguna smartphone sedang memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 9 orang (66,7%) mahasiswa dengan penggunaan smartphone sedang dengan kderajat nomophobia berat. Selanjutnya ditemukan bahwa sebanyak 0 orang (0 %) mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah memiliki derajat nomophobia ringan, 1 orang (100 %) mahasiswa pengguna smartphone rendah memiliki derajat nomophobia sedang, sedangkan 0 orang (0%)

mahasiswa dengan penggunaan smartphone rendah dengan derajat nomophobia berat.

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Mahasiswa yang memiliki penggunaan smartphone tinggi mempunyai nomophobia yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki penggunaan smartphone rendah. Hal ini karena smartphone telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, dengan kemampuannya yang banyak, smartphone memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan memberikan seseorang kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang telah menjadi bergantung pada ponsel lebih dari sebelumnya, yang pada akhirnya akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh smartphone.^{4,9} Hal ini juga sesuai dengan pernyataan bahwa smartphone menjadi salah satu masalah perilaku kecanduan terbesar akan ketergantungan terhadap smartphone atau yang dikenal dengan nomophobia. Semakin sering smartphone mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap smartphonenya²³. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan,

mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Penggunaan smartphone merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat nomophobia. Penggunaan smartphone tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan smartphone. Penderita dengan gangguan kecemasan mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan gemetar terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan untuk memiliki perangkat tertentu dalam genggamannya seperti smartphone. Dalam situasi tertentu, smartphone dirasa dapat membuat mereka lebih aman dan nyaman karena dapat mengurangi kegugupan.¹⁴

Salah satu dampak yang tidak baik yang ditimbulkan dari penggunaan smartphone yakni pengguna yang tidak dapat dibatasi oleh waktu sehingga cenderung menimbulkan ketergantungan pada smartphone.¹² Fenomena nomophobia yang terjadi saat ini diperburuk dengan ketidakmampuan individu dalam mengatur intensitas penggunaan pada smartphone dan cenderung terjadinya ketergantungan pada smartphone^{6,17}. Penelitian lainnya memaparkan bahwa ketergantungan smartphone dapat menyebabkan gangguan kesehatan jiwa, pada eksperimen yang telah dilakukan pada dua kelompok yakni 50 responden kelompok perlakuan dan 70 responden kelompok kontrol, salah satu dari kelompok ini yakni kelompok perlakuan menunjukkan gejala gelisah, ketakutan, dan

ketidaknyamanan dikarenakan tidak dapat memiliki akses ke smartphone.¹⁹

Penelitian ini tentunya memiliki kelebihan dan kelemahan dari berbagai sisi, sehingga perlunya perbaikan serta kritik dan saran yang membangun agar penelitian ini memberikan manfaat kepada orang lain. Kelemahan dari penelitian ini adalah penyebaran kuesioner yang tidak menyeluruh karena keterbatasan tempat serta kondisi pandemi yang terjadi. Uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal sehingga statistik yang digunakan ialah statistik nonparametrik. Sampel pada penelitian ini memiliki ruang lingkup yang kecil yakni hanya mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.^{11,22}

Selain itu terbatasnya referensi serta literatur pada nomophobia serta smartphone addiction dikarenakan topik ini termasuk kedalam cyberpsychology yang dimana di Indonesia masih minim topik mengenai hal tersebut. Meskipun dengan segala kekurangan serta keterbatasan penelitian ini, penting untuk mengkaji mengenai nomophobia serta smartphone addiction untuk memahami fenomena ini dari berbagai perspektif.¹⁷

Penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seorang tetap berkutat dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang dan penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis. Cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian, menekan kadar melatonin, menghambat tidur REM, dan meningkatkan

kewaspadaan saat digunakan sebelum tidur.^{1,15} Kebiasaan menggunakan perangkat digital sebelum tidur mengakibatkan durasi tidur akan berkurang dan berakhir pada kualitas tidur yang buruk. Penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, penurunan daya tahan, ketidakstabilan tanda-tanda vital, dan penghambatan waktu penyembuhan adalah beberapa konsekuensi yang mungkin timbul dari kualitas tidur yang buruk^{20,23}

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. sebanyak 36 orang (46,2%) dengan penggunaan smartphone yang tinggi, 39 orang (50,0%) dengan penggunaan smartphone yang sedang, sedangkan 1 orang (1,3 %) berada dalam kategori kualitas penggunaan smartphone yang rendah.
2. 7 orang (9,0%) mahasiswa dalam kategori nomophobia ringan, 53 orang (67,9%) mahasiswa dengan kategori nomophobia sedang dan 16 orang (20,5%) mahasiswa dengan kategori nomophobia berat. Hal ini dapat dijelaskan kategori nomophobia sedang hanya refleksi ketakutan atas apa yang dilihat yang dinilai berbahaya.
3. Hasil uji statistik menggunakan *chi-square test* diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p \leq \alpha: 0.05$), artinya dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan smartphone dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Sumatera Utara.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh saran sebagai berikut :

1. Meskipun penggunaan *smartphone* sangatlah biasa dan bahkan mengisi banyak waktu mahasiswa, akan tetap penting pembatasan penggunaan guna mengurangi kejadian *nomophobia* atau stress bahkan ketakutan
2. Penting kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel yang menjabarkan kondisi *nomophobia* secara fisiologis

DAFTAR PUSTAKA

1. Ana Maritsa, Pengaruh Teknologi Dalam Dunia Pendidikan (Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan) Vol. 18 No. 2. Juli-Desember 2021. <http://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Al-Mutharahah>
2. Muhamad Ngafifi, Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya (2014). *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*
3. Agustina, Study Case Control Penggunaan *Smartphone* Berdasarkan Karakteristik Anak Usia 3-6 Tahun Di Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen (Jurnal Kesehatan Masyarakat). 2021 : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/3464>
4. Yuna Yusnita, Pengaruh Perilaku *Phubbing* Akibat Penggunaan *Smartphone* Berlebihan Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa (Jurnal ilmiah mahasiswa FISIP Unsyiah, Vol. 2. No. 3.): 2017
5. Nisrina Auliyah Laras Karindra, Ira Nurmala, Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja SMA di Surabaya (Jurnal Kesehatan Masyarakat) , 2022 : <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
6. Indah Permata Sari, Ifdil Ifdil, Konsep *Nomophobia* pada Remaja Generasi Z (Jurnal Riset Tindakan Indonesia): 2020. <http://jurnal.iicet.org/index.php/jrti>
7. Zalfiana Syania, Martina, Nova Fajri Studi Komparatif Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala (*Idea Nursing Journal*):2022
8. Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, Elisa Kurniadewi, Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa (Jurnal Ilmiah Psikologi), 2018 :
9. Andikawati Fitriarsi, Yurike Septianingrum *Smartphone* Addiction Dengan Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa (Jurnal Keperawatan Jiwa).2021
10. Ayu Isti Prabandari, Lintang Ratri Rahmaji, Komunikasi Keluarga Dan Penggunaan *Smartphone* Oleh Anak, : <http://www.fisip.undip.ac.id> : 2021
11. Fahdian Rahmandani, Agus Tinus, M. Mansur Ibrahim, Analisis Dampak Penggunaan *Gadget (Smartphone)* Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang, Jurnal Civic Hukum, 2018 : <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jch>
12. Ramaita, Armaita, Pringga Vandelis , Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*), (Jurnal Kesehatan), 2019 : DOI: <http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i2.xx>

13. Gita Satya Yuniar , Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas Viii Smp Negeri 26 Surabaya, 2006
14. Ovie Nita, Hubungan Pembelajaran Mandiri Dengan Intensitas Penggunaan Ponsel Pintar Pada Siswa, *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda*, 2019
15. Sri Wulan Endang Saraswati, Deka Setiawan, dan F. Shoufika Hilyana, Dampak Penggunaan *Smartphone* pada Perilaku Anak Di Desa Muktiharjo Kabupaten Pati, *Jurnal Ilmiah Pendidikan : 2021*
16. R. Ramaita, A. Armaita, Pringga Vandelis Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan (Nomophobia), *J. Kesehatan stik Piala Sakti*, 2019, [10.35730/jk.v10i2.399](https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399)
17. Dyah Ayu Palupi, Widodo Sarjana, Titis Hadiati, Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro, *J. Kesehatan Diponegoro*, 2018, <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
18. Nisrina Auliyah Laras Karindra, Ira Nurmala, Hubungan antara Karakteristik, Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di Surabaya, *J. Kesehatan Masyarakat, Unair* 2022, [https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index-](https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index-php/preventif)
[php/preventif](https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index-php/preventif)
19. Feri Musharyadi, Febriyanti, Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, *Jurnal Menara Medika, STIKes Mercubaktijaya* 2024, <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/enamedika/index>
20. Fitri verawati fajri, Usmi Karyani, Nomophobia pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri, *J. Psikologi, UIN Sultan Syarif* , 2021, <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v17i1.12191>
21. Feri Musharyadi, Febriyanti, Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja, *STIKes Mercubaktijaya, J. Menara Medika*, 2024 DOI: <https://doi.org/10.31869/m.v6i2.5189>
22. Humaidiyathul Fiqqriyah Nurhayati, Hubungan Jenis Kelamin Dan Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa, *Unri* 2023, *J. Keperawatan Tropis Papua* <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.345>
23. Annisa Rahmi Anugrah, Rimba Hamid, Yuliasri Ambar Pambudhi, Kontrol Diri Mahasiswa terhadap Kecenderungan Nomophobia, *Universitas Halu Oleo* 2022. *J. Psikologi* DOI: <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i1.17966>