

**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA SEMESTER VII FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA TAHUN 2020**

**Nabila Kinantia Sarjono**

**Abstrak**

*Nomophobia* adalah perasaan cemas yang dialami seseorang ketika *smartphone* yang dimilikinya tidak mendapatkan sinyal, kehabisan daya baterai dan tidak dapat menjawab panggilan telepon, *messages* atau pemberitahuan email dalam jangka waktu tertentu. Secara singkat *nomophobia* diartikan ketakutan psikologis berlebihan akibat kehilangan kemampuan mengakses *smartphone*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *nomophobia* terhadap kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020. Sampel penelitian yang digunakan adalah mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020 yaitu sebanyak 50 orang dengan usia 18 – 24 tahun dan teknik pengambilan sampel berupa *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel *nomophobia* menggunakan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* sedangkan untuk variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil analisis pada penelitian ini menggunakan uji analisis bivariat dengan metode *cross-sectional* dan hasilnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,286 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* dan kualitas tidur mahasiswa semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020.

**Kata Kunci:** *Nomophobia*, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

**THE RELATION BETWEEN *NOMOPHOBIA* AND SLEEP QUALITY AMONG 7<sup>th</sup> SEMESTER MEDICAL STUDENTS UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA, 2020**

**Nabila Kinantia Sarjono**

**Abstract**

*Nomophobia* is a anxious feeling caused by losing a *smartphone*'s signal, losing *smartphone*'s battery, and losing ability to answer a call, reply messages or email in a current time. *Nomophobia* could be defined as anxiety disorder caused by losing a *smatrphone*. This research was held to determine the relation between *nomophobia* and sleep quality among 7<sup>th</sup> semester medical students Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2020. This research was an analytic observational research using a *cross sectional* design. The participants were 50 of 7<sup>th</sup> semester medical students Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta aged 18 – 24 years old. Sampling technique was consecutive sampling to determine number of samples inquired. *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* was used to analyse *nomophobia* and *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* used to analyse the sleep quality. Bivariate analysis using *cross sectional* test was conducted in this research. The result is showed signification value and it was obtained 0,286 ( $p > 0.05$ ). It was concluded that there is no relation between *nomophobia* and sleep quality among 7<sup>th</sup> semester medical students Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2020.

**Keywords:** *Nomophobia*, Sleep Quality, Medical Student