

ABSTRAK

Latar Belakang : Perkembangan teknologi digital, khususnya smartphone, telah menyebabkan ketergantungan berlebihan yang dikenal sebagai Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) , terutama di kalangan mahasiswa kedokteran dengan beban akademik yang berat. Nomophobia, yang merujuk pada ketakutan atau kecemasan saat terpisah dari ponsel , telah terbukti memengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur, terutama karena paparan cahaya biru dan kecemasan yang ditimbulkan oleh notifikasi. Mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Muhammadiyah Makassar adalah kelompok rentan yang menjalani fase pembelajaran intensif, di mana penggunaan ponsel berlebihan sering terjadi sebelum tidur, yang berpotensi memperburuk kualitas tidur mereka. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara tingkat nomophobia (no mobile phone phobia) dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2024. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional. Sampel terdiri dari 165 mahasiswa kedokteran dari angkatan 2024, yang dipilih melalui simple random sampling. Nomophobia diukur menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) , dan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square. **Hasil Penelitian :** Berdasarkan analisis univariat, mayoritas responden berada dalam kategori nomophobia sedang (62,4%) , dan mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (52,1%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,018$ ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nomophobia dengan kualitas tidur responden. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat nomophobia dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2024. Semakin tinggi tingkat nomophobia, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : Nomophobia, Kualitas tidur, Mahasiswa Kedokteran 2024

Korespondensi penulis : anantafarhan203@gmail.com
