

SKRIPSI

**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

Penelitian Keperawatan Jiwa



**MUHAMMAD RIFALDY PRATAMA ROFI
NIM. 2211311032**

Pembimbing Utama:

Ns. Windy Freska, S.Kep. M.Kep

Pembimbing Pendamping:

Ns. Bunga Permata W S.Kep. M.Kep

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI 2026**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JANUARI 2026

Nama : Muhammad Rifaldy Pratama Rofi
NIM : 2211311032

Hubungan *Nomophobia* dengan Stres Akademik pada
Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas

ABSTRAK

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, yang dalam praktiknya mendorong mahasiswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai bentuk pelarian dan regulasi emosi, sehingga memicu terjadinya *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 277 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2025 hingga Januari 2026. Kuesioner yang digunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *The Perception of Academic Stress Scale* (PASS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah (65,3%) mahasiswa keperawatan memiliki *nomophobia* dengan kategori sedang, hampir seluruh (85,2%) mahasiswa keperawatan mengalami stres dengan kategori sedang, adanya hubungan signifikan antara *nomophobia* dengan stres akademik dengan $p\text{ value} = 0,001$. Penelitian ini merekomendasikan kepada mahasiswa keperawatan dapat menggunakan *smartphone* secara bijak dan terkontrol serta meningkatkan interaksi sosial secara langsung agar dapat mengurangi kecemasan akibat *nomophobia* dan menekan stres akademik.

Kata Kunci : *Nomophobia*, Stres, Akademik, Mahasiswa
Daftar Pustaka : 72 (1984-2025)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

JANUARY 2026

Name : Muhammad Rifaldy Pratama Rofi

Student ID : 2211311032

*The Relationship Between Nomophobia and Academic Stress in
Nursing Students at Andalas University*

ABSTRACT

Academic stress is a psychological condition that arises from high academic demands, which in practice encourages students to use smartphones excessively as a form of emotional regulation and escape, thereby triggering nomophobia. This study aimed to examine the relationship between nomophobia and academic stress among nursing students at Universitas Andalas. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 277 nursing students were selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. The study was conducted from September 2025 to January 2026. Data were collected using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and The Perception of Academic Stress Scale (PASS). The results showed that more than half of the nursing students (65.3%) experienced moderate nomophobia, and nearly all students (85.2%) experienced moderate academic stress. There was a statistically significant relationship between nomophobia and academic stress ($p = 0.001$). This study recommends that nursing students use smartphones wisely and in a controlled manner and enhance direct social interactions as efforts to reduce anxiety related to nomophobia and to alleviate academic stress.

Keywords : Nomophobia, Stress, Academic, Students

References : 72 (1984-2025)