

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang timbul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan perkuliahan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut (Irvanti *et al.*, 2025). Secara global, studi internasional mengenai stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat moderat hingga tinggi, dengan proporsi berkisar antara 38%–71% mahasiswa mengalami stres akademik moderat, dan sekitar 30%–50% berada pada kategori stres akademik tinggi, tergantung pada konteks negara dan bidang studi (Hadi *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian di Ghana, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa 73,0% merasa stres dengan pekerjaan akademik, dan gejala kognitif, perilaku, serta emosional sangat umum di antara mereka (Anaman-Torgbor, Tarkang, *et al.*, 2021).

Di Indonesia, penelitian terhadap mahasiswa Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 74 mahasiswa atau 5% dari populasi yang dikategorikan stres akademik sangat tinggi, 316 mahasiswa atau 20% dari populasi yang dikategorikan stres akademik tinggi, 833 mahasiswa atau 54% dari populasi yang dikategorikan stres akademik sedang, 267 mahasiswa atau 17% dari populasi yang dikategorikan stres akademik rendah; dan 63 mahasiswa atau 4% dari populasi yang dikategorikan stres akademik sangat

rendah (Dewi *et al.*, 2020). Hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sebesar 7,1% sangat rendah, 22,7% rendah, 34% sedang, 29,1% tinggi, dan 7,1% sangat tinggi (Fradinta *et al.*, 2022).

Pada mahasiswa stres terjadi karena ketidakmampuan individu untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan kemampuannya (Prasetyawan & Ariati, 2020). Tugas-tugas akademik seperti makalah, presentasi, laporan penelitian, serta proyek individu maupun kelompok menuntut kemampuan manajemen waktu, konsentrasi, dan ketahanan mental. Seiring meningkatnya kompleksitas dan jumlah tugas yang diberikan, tekanan yang dirasakan mahasiswa pun semakin besar. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola beban akademik tersebut, kondisi ini dapat memicu atau memperburuk stres akademik (Irvanti *et al.*, 2025).

Mahasiswa program keperawatan menghadapi berbagai tantangan, termasuk tugas kuliah yang berat, ujian, tanggung jawab klinis, dan ekspektasi yang tinggi dari pendidik maupun keluarga (Ramakrishnan *et al.*, 2024). Mahasiswa keperawatan sering menghadapi beban akademik yang berat serta tekanan dari tuntutan klinis dan praktik lapangan yang intensif. Hal ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik mereka (Manery *et al.*, 2024). Penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik yang dirasakan dengan jam praktik klinis per minggu pada mahasiswa keperawatan, dan jenis praktik klinis di rumah sakit pada mahasiswa keperawatan (Mohamed *et al.*, 2024).

Stres akademik yang di rasakan mahasiswa keperawatan dapat dinilai berdasarkan tiga aspek utama diantaranya harapan akademik (*academic expectation*), dan beban kerja dan kesulitan ujian (*faculty work and examinations*) dan persepsi kemampuan akademik mahasiswa (*student academic self perception*) (Dewi *et al.*, 2022).

Ciri-ciri stres akademik pada mahasiswa keperawatan ditandai oleh gejala psikologis seperti kecemasan, ketidakpercayaan diri, mudah merasa tertekan, kelelahan emosional, dan rasa takut gagal, gejala kognitif-akademik berupa kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta perasaan terbebani oleh tugas kuliah dan evaluasi yang dianggap tidak adil, serta gejala fisik dan sosial berupa kelelahan, gangguan tidur, serta rasa terbebani oleh perbandingan dengan teman sebaya maupun ekspektasi lingkungan. Gambaran ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa keperawatan merupakan pengalaman multidimensi yang melibatkan aspek psikologis, akademik, fisik, dan sosial secara bersamaan (Abaribe *et al.*, 2025).

Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik terus meningkat (Rosyidah *et al.*, 2020). Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi (Hukom *et al.*, 2021). Dampak stres akademik yang paling banyak dialami mahasiswa yaitu kesulitan berkonsentrasi (Norma *et al.*, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak buruk pada kesehatan mental (Visier-Alfonso *et al.*, 2024).

Mengingat kompleksitas dampak stres akademik, identifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa keperawatan menjadi penting untuk memahami fenomena ini secara menyeluruh. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat akademis, pendapatan, menonton video di *smartphone*, berselancar di internet, dan *nomophobia* merupakan prediktor signifikan stres yang dirasakan mahasiswa keperawatan (Ayaz-Alkaya *et al.*, 2025).

Relevansi faktor ini semakin diperkuat oleh data prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan yang menunjukkan kecenderungan signifikan di berbagai konteks penelitian. Penelitian terhadap 500 mahasiswa keperawatan menemukan bahwa prevalensi *nomophobia* mencapai 80%, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mengalami berbagai tingkat ketergantungan pada perangkat bergerak (Janatolmakan *et al.*, 2024). Temuan serupa dibuktikan melalui analisis terhadap 407 mahasiswa keperawatan di Hamedan, di mana 72% dari mereka mengalami *nomophobia* dengan tingkat sedang hingga berat (Aslani *et al.*, 2025). Di Turki, survei terhadap 808 mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa 48% mengalami *nomophobia* dengan tingkat moderat dan 24,5% pada tingkat berat, sehingga lebih dari 70% mahasiswa mengalami *nomophobia* pada tingkat yang klinis signifikan (Ayaz-Alkaya *et al.*, 2025).

Tingginya angka prevalensi tersebut menunjukkan pentingnya memahami konsep *nomophobia* secara lebih mendalam agar dapat menjelaskan fenomena yang dialami mahasiswa keperawatan. *Nomophobia*, singkatan dari *no mobile phone phobia*, dapat dipahami sebagai ketakutan atau kecemasan

berlebihan yang dialami seseorang ketika mereka tidak memiliki akses ke ponsel atau *smartphone*. *Nomophobia* diinterpretasikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai dengan ketakutan tidak rasional terhadap ketiadaan koneksi ponsel, yang bisa muncul dalam berbagai gejala baik fisik maupun mental (Janatolmakan *et al.*, 2024). Konsep ini diperluas dengan menyatakan bahwa *nomophobia* meliputi empat aspek utama, yaitu ketakutan akan kehilangan komunikasi, hilangnya konektivitas, ketidakmampuan untuk mengakses informasi, dan perasaan kehilangan kenyamanan yang ditawarkan oleh *smartphone* (Sadeghi *et al.*, 2025).

Pemahaman mengenai konsep tersebut menjadi lebih jelas apabila ditinjau melalui ciri-ciri *nomophobia* yang secara nyata dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri *nomophobia* di kalangan mahasiswa mencerminkan kompleksitas yang melibatkan aspek perilaku, emosional, dan kognitif. *Nomophobia* pada mahasiswa ditandai oleh perilaku kompulsif dalam memeriksa *smartphone*, perasaan cemas saat baterai hampir habis atau sinyal lemah, serta kesusahan dalam berkonsentrasi ketika *smartphone* tidak ada (Aslani *et al.*, 2025).

Ciri-ciri tersebut tidak hanya menggambarkan manifestasi perilaku dan emosional, tetapi juga membawa konsekuensi serius yang berdampak langsung pada performa akademik mahasiswa. Dampak terhadap prestasi di bidang akademik cukup signifikan, di mana *nomophobia* berhubungan dengan rendahnya prestasi akademik melalui peran kecemasan sebagai mediator yang mengganggu proses belajar dan penguatan memori. Kecemasan ini pada

dasarnya berkaitan erat dengan stres, karena respon emosional berlebihan terhadap ketidaktersediaan ponsel dapat menimbulkan tekanan psikologis yang menguras energi kognitif mahasiswa (Abukhanova *et al.*, 2024).

Berbagai dampak tersebut semakin jelas apabila ditinjau dari keterkaitan *nomophobia* dan stres, yang menunjukkan kompleksitas proses neuropsikologis melibatkan sistem saraf otonom dan sumbu *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) *Axis*. *Nomophobia* berkontribusi terhadap gangguan emosional pada orang dewasa muda melalui aktivasi berlebihan sistem *limbik* dan gangguan *neurotransmitter* seperti dopamin dan serotonin (Gnardellis *et al.*, 2023). Stres berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *nomophobia* dan kinerja belajar, yang melibatkan jalur neuropsikologis serupa dengan gangguan stres, khususnya pada *amygdala* dan *prefrontal cortex* (Abukhanova *et al.*, 2024). *Nomophobia* juga memengaruhi fokus belajar dan motivasi mahasiswa melalui gangguan fungsi eksekutif di *prefrontal cortex* dan disregulasi sistem penghargaan (Janatolmakan *et al.*, 2024).

Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. Penelitian di Arab Saudi menemukan bahwa *nomophobia* memiliki korelasi positif dengan stres akademik, dengan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami individu, semakin tinggi pula kecenderungan terhadap *nomophobia* (Kumar *et al.*, 2025). Hasil serupa dilaporkan dalam penelitian di Turki, yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan dengan tingkat stres akademik

tinggi cenderung mengalami *nomophobia* pada kategori sedang hingga berat (Ayaz-Alkaya *et al.*, 2025). Penelitian lain di Turki juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan stres akademik (Çakmak Tolan & Karahan, 2022). Sementara itu, studi di India turut mendukung hasil yang sama, di mana individu dengan stres akademik lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih besar (Dahiya, 2021).

Penelitian dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang berlokasi di Kelurahan Limau Manis, Kecamatan Pauh, Kota Padang. Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2025 terhadap 10 mahasiswa keperawatan Universitas Andalas terkait dengan stres akademik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, diperoleh bahwa 9 dari 10 mahasiswa mengatakan dosen saya kritis terhadap kinerja akademik saya. Sebanyak 8 dari 10 mahasiswa mengatakan dosen memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya. Sementara itu, 7 dari 10 mahasiswa mengatakan harapan orang tua yang tidak realistis membuat saya stres, dan 9 dari 10 mahasiswa mengatakan saya dan teman-teman bersaing sangat ketat untuk mendapatkan nilai yang bagus. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami tekanan psikologis yang berkaitan dengan dosen yang kritis terhadap kinerja akademik mahasiswa, harapan dari dosen dan orang tua yang tidak realistis, dan persaingan antara teman sebaya untuk mendapatkan nilai yang bagus.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terkait dengan *nomophobia*, diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa merasa takut jika kehabisan baterai *smartphone* dan 8 dari 10 mahasiswa merasa panik apabila kehabisan paket data atau mencapai batas data bulanan. Sebanyak 7 dari 10 mahasiswa akan terus memeriksa *smartphone* mereka saat tidak memiliki paket data atau koneksi *Wi-Fi*, untuk memastikan ada sinyal atau menemukan jaringan *Wi-Fi*. Selain itu, 7 dari 10 mahasiswa merasa takut tersesat di suatu tempat jika tidak bisa menggunakan *smartphone*, dan 9 dari 10 mahasiswa merasa memiliki dorongan kuat untuk memeriksa *smartphone* ketika tidak dapat mengaksesnya untuk sementara waktu. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan menunjukkan gejala *nomophobia* seperti merasa takut kehabisan baterai pada saat perkuliahan berlangsung, merasa panik saat kehabisan paket data atau tidak memiliki jaringan *Wi-Fi*, memiliki keinginan untuk memeriksa *smartphone* secara berulang karena merasa takut ketinggalan informasi perkuliahan dan praktikum laboratorium.

Dengan demikian, stres akademik dan *nomophobia* dapat dipandang sebagai dua fenomena psikologis yang saling berkaitan dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa. Kecenderungan meningkatnya stres akademik akibat tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan ketergantungan berlebihan terhadap *smartphone*, menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat menjadi salah satu faktor yang memperburuk stres akademik pada mahasiswa. Kondisi ini menjadikan *nomophobia* bukan hanya masalah perilaku penggunaan teknologi, tetapi juga isu kesehatan masyarakat yang

memerlukan perhatian serius, terutama pada mahasiswa keperawatan yang dituntut memiliki kestabilan emosional, kemampuan berpikir kritis, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik maupun praktik klinis. Namun, hingga saat ini, penelitian mengenai hubungan antara *nomophobia* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih sangat terbatas, khususnya dalam meninjau aspek neuropsikologis dan faktor sosiokultural yang melatarbelakanginya. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *nomophobia* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas sebagai upaya memahami pengaruh faktor teknologi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *nomophobia* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan antara *nomophobia* dengan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan jiwa dan komunitas, khususnya terkait fenomena psikososial akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengalaman ilmiah untuk mengintegrasikan teori dan praktik penelitian kuantitatif, sekaligus memperdalam pemahaman peneliti mengenai hubungan antara *nomophobia* dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan, untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif *nomophobia* terhadap kesehatan mental.

Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* sehingga mampu menekan stres akademik, menjaga konsentrasi belajar, serta meningkatkan kesiapan dalam menjalani praktik klinik dan peran sebagai calon tenaga kesehatan profesional.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan dalam perencanaan program promosi kesehatan mental di lingkungan kampus, khususnya dalam upaya pencegahan stres akademik akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar dan rujukan bagi penelitian lanjutan, baik dengan metode berbeda maupun dengan pengembangan variabel lain, misalnya intervensi untuk mengurangi *nomophobia* dan stres akademik di kalangan mahasiswa kesehatan.

