

SKRIPSI
PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT
NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR:
STUDI FENOMENOLOGIS



EKA ANGGUN PRASETYA
202201078

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026

SKRIPSI

**PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT
NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR:
STUDI FENOMENOLOGIS**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto



**EKA ANGGUN PRASETYA
202201078**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur plagiatisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 06 Juli 2026
Yang menyatakan

EKA ANGGUN PRASETYA
NIM. 202201040



LEMBAR PERSETUJUAN

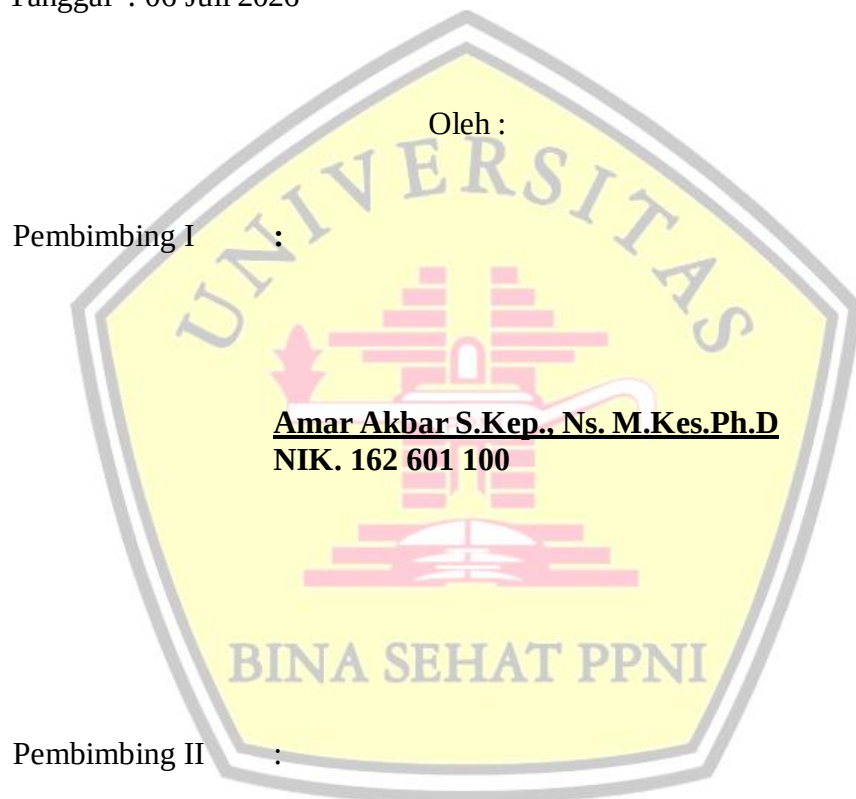
Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi

Judul : “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia
Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis”

Nama : EKA ANGGUN PRASETYA

Nim : 202201078

Pada Tanggal : 06 Juli 2026



Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 162 601 022

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Nama : Eka Anggun Prasetya

Nim : 202201078

Judul : “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkai Nomophobia Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis”

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Pada Tanggal : 06 Juli 2026

Mengesahkan :

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Umi Azizah K, S.Kep, Ns., M.Kep ()

Anggota : Amar Akbar S.Kep., Ns. M. Kes. Ph.D ()

Anggota : Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes ()

Mengetahui,

Ka. Prodi S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI

Kabupaten Mojokerto

Enny Virda Yuniarti, S.Kep. Ns. M.Kes

NIK. 162 601 095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis” Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Dr. Lilik Ma'rifatul.S Kep.Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Umi Azizah K, S.Kep, Ns., M.Kep selaku penguji proposal skripsi yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
5. Amar Akbar S.Kep., Ns. M. Kes. Ph.D selaku pembimbing 1 proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 2 proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh dosen staff di lingkungan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan-arahan. Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari

sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto, 06 Juli 2026
Yang menyatakan

EKA ANGGUN PRASETYA
NIM. 202201040



MOTTO

"Aku mungkin berjalan pelan, tetapi aku tidak pernah berhenti. Karena aku percaya, doa, usaha, dan kesabaran selalu menemukan hasil terbaik."

(Eka Anggun Prasetya)

"Barang siapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga."

(HR. Muslim No. 2699)

"Mungkin yang membuatmu sampai hari ini bukan karena hebatnya usahamu, tetapi karena Allah tidak pernah lelah mengabulkan doa-doa-

doamu."

(Gus Baha)



PERSEMBAHAN

Tiada bagian yang paling bermakna dalam skripsi ini selain lembar persembahan sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih penulis. Dengan mengucapkan Bismillahirrahmanirrahim, karya ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu memberikan pertolongan, kekuatan, kesehatan, dan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada Ayah, terima kasih karena telah mengajarkan bahwa cinta tidak selalu diucapkan, tetapi dibuktikan melalui setiap perjuangan. Di balik setiap langkah penulis hingga sampai di titik ini, ada kerja keras, doa, dan pengorbanan Ayah yang tak pernah meminta untuk dihitung. Meskipun Ayah tidak pernah merasakan bangku perkuliahan, Ayahlah yang memastikan penulis dapat menggapainya. Gelar ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa hormat, cinta, dan terima kasih atas setiap tetes keringat, doa, serta pengorbanan yang telah Ayah berikan. Semoga pencapaian ini menjadi bukti bahwa setiap lelah yang Ayah sembunyikan tidak pernah sia-sia. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu percaya pada penulis, bahkan ketika penulis masih meragukan dirinya sendiri. Semoga suatu hari nanti penulis dapat menjadi alasan terbesar di balik senyum bangga Ayah.
3. Kepada Mama, terima kasih telah menjadi tempat pulang di setiap lelah, menjadi pelukan di setiap air mata, dan menjadi doa yang tak pernah putus untuk setiap langkah penulis. Tidak ada satu pun pencapaian yang penulis raih tanpa cinta dan ketulusan Mama di dalamnya. Gelar ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah habis, kesabaran yang tak pernah lelah, dan doa-doa yang selalu menguatkan. Semoga hari ini menjadi salah satu hari yang paling membahagiakan bagi Mama, karena senyum bangga Mama adalah hadiah terbesar bagi penulis.
4. Kepada adik penulis, Achmad Ezra Daka Prasetyo, yang selalu menjadi salah satu penyemangat penulis untuk terus berjuang dan menjadi pribadi yang lebih baik
5. Dheni Alda Fitrilia, Della Sasi Karini, Martessya Aprilia Tiwery, dan Balgis

Firda Ashari. Sahabat terbaik yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran kalian telah memberikan banyak pengalaman, pelajaran, serta kenangan berharga yang akan selalu penulis kenang. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dengan baik dan setiap langkah yang ditempuh senantiasa membawa kebahagiaan dan kesuksesan.

6. Teman-teman seperjuangan bimbingan di stase jiwa yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, semangat, serta kebersamaan yang selalu menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seseorang yang pernah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari proses pendewasaan penulis. Kehadiran, kebersamaan, hingga perpisahan mengajarkan bahwa tidak semua yang datang ditakdirkan untuk menetap. Dari setiap cerita yang pernah terukir, penulis belajar tentang kesabaran, keikhlasan, penerimaan, dan keberanian untuk terus melangkah. Pada akhirnya, setiap pertemuan selalu memiliki makna, dan setiap perpisahan selalu meninggalkan pelajaran yang menjadikan penulis bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.
8. Terakhir untuk diri saya sendiri, Eka Anggun Prasetya. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, bahkan ketika menyerah terasa lebih mudah. Terima kasih telah melewati setiap keraguan, kegagalan, air mata, dan lelah yang sering kali hanya kamu sendiri yang mengerti. Perjalanan ini tidak mudah, tetapi kamu membuktikan bahwa doa, usaha, dan kesabaran tidak pernah sia-sia. Hari ini, kamu berhasil sampai di titik yang dulu hanya menjadi harapan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa kamu lebih kuat dari pada yang pernah kamu bayangkan. Tetaplah melangkah, terus bertumbuh, dan jangan pernah berhenti percaya pada dirimu sendiri.

ABSTRAK

PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR: STUDI FENOMENOLOGIS

OLEH: EKA ANGGUN PRASETYA

Penggunaan smartphone yang semakin meningkat pada mahasiswa semester akhir tidak hanya mendukung aktivitas akademik, tetapi juga dapat menimbulkan keterikatan berlebih yang memunculkan nomophobia serta berdampak terhadap kualitas tidur. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan psikologis, pola istirahat, dan aktivitas akademik mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Partisipan penelitian berjumlah 10 mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur, catatan lapangan, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode Colaizzi melalui tahapan transkripsi, pembacaan transkrip, identifikasi pernyataan signifikan, formulasi makna, pengelompokan tema, penyusunan deskripsi menyeluruh, identifikasi struktur esensial fenomena, dan member checking. Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone, (2) ketergantungan smartphone dalam beraktivitas, (3) dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur, dan (4) cara mahasiswa mengatur penggunaan smartphone. Temuan menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa semester akhir yang memengaruhi aspek emosional, aktivitas sehari-hari, serta pola tidur. Mahasiswa melakukan berbagai upaya pengaturan penggunaan smartphone untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik dan kualitas tidur.

Kata kunci: nomophobia, smartphone, kualitas tidur, mahasiswa semester akhir.

ABSTRACT

***FINAL-YEAR UNIVERSITY STUDENTS' EXPERIENCES OF
NOMOPHOBIA AND ITS IMPLICATIONS FOR SLEEP QUALITY: A
PHENOMENOLOGICAL STUDY
BY: EKA ANGGUN PRASETYA***

The increasing use of smartphones among final-year university students not only supports academic activities but may also lead to excessive attachment that contributes to nomophobia and affects sleep quality. This condition may influence students' psychological comfort, sleep patterns, and academic activities during the thesis completion process. This study aimed to explore the experiences of final-year university students in dealing with nomophobia and its implications for sleep quality. This study employed a qualitative method with a descriptive phenomenological approach. The participants consisted of 10 eighth-semester students from the Bachelor of Nursing Study Program at Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto selected through purposive sampling based on the inclusion criteria. Data were collected through in-depth interviews using semi-structured interview guidelines, field notes, and documentation. Data analysis was conducted using Colaizzi's method through stages of transcription, transcript reading, identification of significant statements, formulation of meanings, theme development, comprehensive description, identification of the essential structure of the phenomenon, and member checking. The findings revealed four main themes: (1) anxiety when unable to use smartphones, (2) smartphone dependence in daily activities, (3) the impact of smartphone use on sleep quality, and (4) strategies for managing smartphone use. The findings indicate that smartphones have become an essential part of final-year students' lives, influencing emotional responses, daily activities, and sleep patterns. Students attempted to regulate smartphone use to maintain a balance between academic demands and sleep quality.

Keywords: nomophobia, smartphone, sleep quality, final-year students

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Pengalaman.....	8
2.1.1 Definisi Pengalaman.....	8
2.1.2 Dimensi Pengalaman	10
2.1.3 Karakteristik Pengalaman	10
2.1.4 Kedudukan Pengalaman dalam Perspektif Fenomenologi..	11
2.1.5 Relevansi Konsep Pengalaman dalam Penelitian.....	12
2.2 Konsep Nomophobia	14
2.2.1 Definisi Nomophobia	14

2.2.2	Faktor Penyebab Nomophobia.....	15
2.2.3	Dinamika Pengalaman Nomophobia dalam Kehidupan Mahasiswa	16
2.2.4	Perspektif Teoretis Nomophobia.....	17
2.3	Konsep Kualitas Tidur	19
2.3.1	Dimensi dan Indikator Kualitas Tidur	20
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	21
2.3.3	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Mahasiswa	22
2.4	Hubungan Nomophobia dan Kualitas Tidur (Perspektif Kualitatif Fenomenologi)	23
2.5	Mapping Jurnal.....	24
2.5	Kerangka Konseptual.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN		31
3.1	Pendekatan dan Strategi Penyelidikan (Strategy of Inquiry).....	31
3.1.1	Lokasi Penelitian.....	32
3.1.2	Waktu Penelitian.....	32
3.2	Pemilihan Partisipan.....	33
3.2.1	Karakteristik Partisipan	33
3.2.2	Teknik Pemilihan Partisipan	34
3.2.3	Jumlah Partisipan	35
3.3	Setting Penelitian.....	36
3.3.1	Instrumen Penelitian	36
3.3.2	Metode Pengumpulan data.....	36
3.4	Analisis Data	38
3.4.1	Tahapan Analisis.....	39
3.4.2	Keterpercayaan Data (<i>Trustworthiness</i>)	41
3.4.3	Etika Penelitian	42
3.5	Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN		45
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
4.1.1	Karakteristik Partisipan.....	46
4.1.2	Deskripsi Tema	49

4.1.3	Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone	49
4.1.4	Tema 2: Ketergantungan Smartphone Dalam Beraktivitas .	53
4.1.5	Tema 3: Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur.....	56
4.1.6	Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone	60
4.2	Pembahasan.....	66
4.2.1	Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone.....	66
4.2.2	Tema 2: Ketergantungan smartphone dalam beraktivitas ...	69
4.2.3	Tema 3: Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas idur	72
4.2.4	Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone	76
BAB 5 PENUTUP		80
5.1	Kesimpulan.....	80
5.2	Saran	82
5.2.1	Bagi Mahasiswa Semester Akhir	82
5.2.2	Bagi Dosen dan Pembimbing Akademik.....	82
5.2.3	Bagi Peneliti.....	83
5.2.4	Bagi Institusi.....	83
5.2.5	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	84
DAFTAR PUSTAKA		85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Diagram Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa
Menggunakan Smartphone..... **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran	30
Gambar 4. 1 Diagram Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone	51
Gambar 4. 2 Diagram tema 2: Ketergantungan smartphone dalam beraktivitas	55
Gambar 4. 3 Diagram tema 3: Perubahan Pola Tidur.....	59
Gambar 4. 4 Diagram tema 4: Pengaturan Penggunaan Smartphone.....	62
Gambar 4. 5 Diagram Gabungan Tema Penelitian Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur	64
Gambar 4. 5 Diagram Gabungan Tema Penelitian Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Wawancara Mahasiswa Semester Akhir.....	88
Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian	137
Lampiran 3 Informed Consent	139
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Informan	140
Lampiran 5 Lembar Data Demografi	141
Lampiran 6 Panduan Wawancara Mendalam Tujuan Wawancara	143
Lampiran 7 Format Lembar Observasi (Field Note).....	145
Lampiran 8 Kuesioner Nomophobia	146
Lampiran 9 Lembar Pengajuan Judul Skripsi	148
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	149
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Revisi	151
Lampiran 12 Surat Studi Pendahuluan dan Penelitian	155
Lampiran 13 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian	156
Lampiran 14 Surat Layak Etik.....	157
Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi	158
Lampiran 16 Formulir Uji Kemiripan (SIMILARITAS)	160
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Revisi	161
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	163



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi terutama dalam proses penyelesaian skripsi yang berdampak pada stres dan perubahan pola hidup sehari-hari (Al-Mamun et al., 2023). Tekanan akademik tersebut mendorong peningkatan intensitas penggunaan smartphone sebagai sarana utama dalam mengakses informasi akademik dan komunikasi (Guerra Ayala et al., 2024). Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat berkembang menjadi nomophobia yang ditandai dengan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkatnya (Notara et al., 2021). Nomophobia semakin meningkat seiring dengan ketergantungan terhadap teknologi digital di kalangan mahasiswa (Rodríguez-García et al., 2020). Kondisi ini berdampak tidak hanya pada kesehatan psikologis tetapi juga pada aspek fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur (Zhang et al., 2022).

Kualitas tidur merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kesehatan fisik, fungsi kognitif, serta performa akademik mahasiswa, terutama pada kelompok usia dewasa muda (Tott et al., 2021). Penggunaan smartphone pada malam hari diketahui dapat mengganggu proses tidur melalui paparan cahaya biru yang menekan produksi melatonin (Kuschner et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa durasi screen time yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko insomnia pada mahasiswa (Zelko &

Gräfe, 2026). Individu dengan tingkat nomophobia tinggi cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk akibat keterlibatan digital sebelum tidur (Rodríguez-García et al., 2020). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa terkait hubungan antara nomophobia dan kualitas tidur secara mendalam berdasarkan pengalaman hidup (lived experience) partisipan (Shorey & Ng, 2022).

Nomophobia telah diidentifikasi sebagai fenomena global dengan prevalensi yang tinggi di kalangan mahasiswa di berbagai negara (Daraj et al., 2023). Studi lintas negara menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami nomophobia pada tingkat sedang hingga berat (Rodríguez-García et al., 2020). Penelitian internasional menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang tinggi, terutama pada malam hari, berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan tidur seperti insomnia pada mahasiswa (Esubalew et al., 2024). Selain itu, nomophobia dikaitkan dengan peningkatan kecemasan dan stres yang berdampak pada kualitas hidup individu (Chen et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa nomophobia merupakan isu global yang membutuhkan perhatian dalam bidang kesehatan mental mahasiswa (Al-Mamun et al., 2023).

Di Indonesia, fenomena nomophobia pada mahasiswa menunjukkan tren peningkatan seiring dengan tingginya penggunaan smartphone (Apriyeni et al., 2023). Penelitian nasional menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami nomophobia dengan tingkat sedang hingga tinggi

akibat intensitas penggunaan perangkat digital (Relica & Mariyati, 2024). Studi lain menemukan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berhubungan dengan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkatnya (Dewi & Putri, 2023). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kecanduan smartphone dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa (Apriyeni et al., 2023). Temuan ini memperkuat bahwa nomophobia merupakan permasalahan nyata dalam konteks mahasiswa Indonesia (Apriyeni et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap mahasiswa semester akhir, sebagian besar responden menunjukkan intensitas penggunaan smartphone yang tinggi terutama pada malam hari. Sebagian besar responden melaporkan adanya perasaan cemas dan gelisah ketika tidak dapat mengakses smartphone yang mengarah pada gejala nomophobia. Responden juga mengungkapkan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur menyebabkan keterlambatan waktu tidur. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas tidur yang ditandai dengan rasa lelah saat bangun dan gangguan konsentrasi. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara fenomena yang terjadi dengan kebutuhan eksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam.

Mahasiswa semester akhir dengan tekanan akademik tinggi cenderung meningkatkan penggunaan smartphone sebagai strategi coping dan komunikasi akademik (Al-Mamun et al., 2023). Peningkatan penggunaan tersebut dapat berkembang menjadi nomophobia yang ditandai dengan

kecemasan ketika tidak terhubung dengan perangkat (Hellqvist, 2021). Kondisi ini mendorong penggunaan smartphone hingga larut malam yang menyebabkan gangguan ritme sirkadian (Trigueros et al., 2020). Penggunaan smartphone pada malam hari berhubungan dengan gangguan kualitas tidur dan peningkatan risiko insomnia akibat terganggunya ritme sirkadian (Shah et al., 2020). Dampak lanjutan berupa kelelahan dan penurunan konsentrasi dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa (Freire et al., 2021).

Mahasiswa semester akhir menghadapi permasalahan peningkatan penggunaan smartphone yang berujung pada nomophobia dan gangguan kualitas tidur (Ben-Ezra et al., 2020). Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur berhubungan dengan penurunan kualitas tidur akibat paparan cahaya biru yang mengganggu regulasi melatonin serta meningkatkan aktivitas kognitif sebelum tidur (Sage et al., 2020). Gangguan tidur seperti insomnia dan durasi tidur yang pendek berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan memori kerja, serta berdampak pada penurunan performa akademik pada individu dewasa muda dan mahasiswa (Freire et al., 2021). Selain itu, rendahnya kesadaran mahasiswa terhadap dampak penggunaan smartphone memperburuk kondisi tersebut (Denton et al., 2021). Diperlukan upaya komprehensif seperti edukasi kesehatan digital, pengaturan screen time, dan penerapan sleep hygiene untuk mengurangi dampak nomophobia dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa (Sage et al., 2020).

Intervensi seperti edukasi kesehatan digital dan pengaturan penggunaan smartphone dapat membantu mengurangi dampak negatif nomophobia pada mahasiswa (Al-Mamun et al., 2023). Penerapan sleep hygiene dan pembatasan screen time sebelum tidur terbukti berhubungan dengan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa (Alimoradi et al., 2021). Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam melalui eksplorasi makna lived experience dalam kehidupan sehari-hari (Zheng et al., 2021). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman individu secara komprehensif dalam konteks kehidupan sehari-hari (Schaller et al., 2022). Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi promotif dan preventif seperti edukasi penggunaan smartphone dan sleep hygiene untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa (Alimoradi et al., 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta bagaimana mereka memaknai implikasinya terhadap kualitas tidur?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengeksplorasi pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur secara mendalam berdasarkan perspektif fenomenologis partisipan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menggali pengalaman penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.
2. Menggali bagaimana mahasiswa menghayati kecemasan ketika tidak dapat mengakses smartphone.
3. Mendeskripsikan pengalaman kualitas tidur mahasiswa.
4. Mengungkap bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman nomophobia dalam kaitannya dengan pengalaman tidur mereka.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang keperawatan dan kesehatan mental, khususnya terkait pengalaman nomophobia dan implikasinya terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Meningkatkan kesadaran mengenai nomophobia dan dampaknya terhadap kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan pemahaman reflektif mahasiswa terhadap pengalaman penggunaan smartphone dan istirahat mereka.

2. Bagi institusi pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan untuk merancang program edukasi, promosi kesehatan, atau pendampingan mahasiswa terkait

penggunaan smartphone, kesehatan mental, dan kualitas tidur.

3. Bagi tenaga keperawatan

Menyediakan informasi untuk memahami fenomena nomophobia pada mahasiswa dan dasar dalam menyusun intervensi promotif serta preventif terkait kesehatan tidur dan kesejahteraan psikologis.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai nomophobia, kualitas tidur, atau kesehatan mental mahasiswa, baik dengan pendekatan kualitatif maupun metode penelitian lain.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini dijelaskan tentang: (1) konsep pengalaman dalam perspektif fenomenologi, (2) konsep nomophobia, (3) konsep kualitas tidur, (4) hubungan nomophobia dengan kualitas tidur, (5) analisis kesenjangan penelitian, dan (6) fenomenologi sebagai landasan epistemologis penelitian.

2.1 Konsep Pengalaman

2.1.1 Definisi Pengalaman

Dalam penelitian fenomenologi, pengalaman dipahami sebagai realitas subjektif yang muncul dalam kesadaran individu (Husserl, 1913/1982). Dalam konteks penelitian ini, pengalaman mahasiswa terkait nomophobia dan kualitas tidur menjadi pusat analisis untuk memahami makna subjektif fenomena tersebut. Fenomenologi berakar pada filsafat Edmund Husserl yang menekankan pemahaman pengalaman sebagaimana dialami oleh individu dalam kesadaran mereka sendiri, tanpa reduksi terhadap asumsi atau kerangka teori eksternal.

Tujuan utamanya adalah menggali esensi atau inti makna pengalaman yang dialami dari sudut pandang partisipan itu sendiri. Melalui pendekatan ini, penelitian tidak mencoba menjelaskan hubungan kausal antarvariabel, tetapi memahami bagaimana partisipan menyadari, merasakan, dan memberi makna terhadap fenomena tertentu dalam kehidupan mereka (Aflah & Murhayati, 2025). Menurut

literatur metodologi penelitian kualitatif, pendekatan fenomenologi bertujuan memahami pengalaman subjektif individu dengan menelusuri makna yang terkandung di dalamnya secara mendalam dan kontekstual. Fenomenologi tidak sekadar mendeskripsikan kejadian faktual. Pendekatan ini berupaya mengungkap bagaimana suatu peristiwa dipersepsi, dirasakan, dan dimaknai oleh individu yang mengalaminya secara langsung. Fokusnya terletak pada eksplorasi struktur kesadaran dan esensi pengalaman sebagaimana dipahami dari sudut pandang partisipan, bukan berdasarkan interpretasi awal peneliti (Neubauer et al., 2019).

Sementara itu, David Kolb (1984) dalam teori Experiential Learning menyatakan bahwa pengalaman merupakan dasar dari proses belajar yang melibatkan empat tahapan:

1. Concrete experience (pengalaman nyata)
2. Reflective observation (refleksi)
3. Abstract conceptualization (konseptualisasi)
4. Active experimentation (eksperimen aktif)

Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman dipahami sebagai sesuatu yang dialami secara sadar oleh individu dan memiliki makna subjektif. Edmund Husserl menekankan bahwa pengalaman harus dipahami sebagaimana ia hadir dalam kesadaran individu. Dengan demikian, pengalaman dapat diartikan sebagai proses subjektif yang melibatkan interaksi individu dengan situasi tertentu dan peliti

menghasilkan pemaknaan personal.

2.1.2 Dimensi Pengalaman

Pengalaman memiliki beberapa dimensi utama, yaitu:

1. Dimensi Kognitif

Berkaitan dengan pengetahuan, persepsi, dan pemahaman individu terhadap suatu peristiwa.

2. Dimensi Afektif

Melibatkan respons emosional seperti senang, cemas, takut, atau nyaman.

3. Dimensi Perilaku

Berkaitan dengan tindakan atau respons nyata individu setelah mengalami suatu peristiwa.

4. Dimensi Reflektif

Proses individu menafsirkan dan memberi makna terhadap pengalaman yang dialami.

5. Dalam penelitian kualitatif, terutama pendekatan fenomenologi, dimensi reflektif menjadi aspek penting karena fokus penelitian adalah pada makna pengalaman subjektif.

2.1.3 Karakteristik Pengalaman

Pengalaman memiliki beberapa karakteristik mendasar yang membedakannya dari sekadar peristiwa objektif. Pertama, pengalaman bersifat subjektif, artinya setiap individu dapat memaknai peristiwa yang sama secara berbeda sesuai dengan latar belakang, nilai, dan

kondisi psikologisnya. Kedua, pengalaman bersifat kontekstual karena selalu terjadi dalam situasi sosial dan waktu tertentu yang memengaruhi cara individu menghayatinya.

Ketiga, pengalaman bersifat dinamis dan berkelanjutan. Pengalaman masa lalu dapat memengaruhi persepsi serta respons individu terhadap pengalaman berikutnya. Dengan demikian, pengalaman tidak berdiri sendiri, melainkan saling terhubung dalam alur kehidupan individu. Keempat, pengalaman mengandung proses reflektif, yaitu adanya penafsiran dan pemberian makna terhadap apa yang dialami.

Dalam konteks penelitian ini, pengalaman mahasiswa terhadap nomophobia dan kualitas tidur tidak dipahami sebagai fakta objektif semata, melainkan sebagai proses pemaknaan yang hidup dalam kesadaran mereka. Oleh karena itu, karakteristik pengalaman yang subjektif, kontekstual, dan reflektif menjadi landasan penting dalam pendekatan fenomenologi yang digunakan.

2.1.4 Kedudukan Pengalaman dalam Perspektif Fenomenologi

Dalam penelitian fenomenologis, pengalaman tidak diposisikan sebagai variabel yang diukur, melainkan sebagai fenomena yang dihayati secara subjektif oleh individu. Pengalaman dipahami sebagai makna yang muncul dalam kesadaran partisipan dan dijelaskan sebagaimana adanya melalui proses refleksi mendalam. Posisi pengalaman dalam penelitian fenomenologi dapat dipahami melalui

beberapa aspek berikut:

1. Sebagai pusat pemaknaan fenomena

Pengalaman menjadi sumber utama untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai nomophobia dan kualitas tidur dalam kehidupan akademik mereka.

2. Sebagai realitas subjektif dalam kesadaran

Pengalaman dipahami sebagai peristiwa yang dialami secara langsung oleh individu dan dimaknai melalui kesadaran serta refleksi terhadap apa yang telah dialaminya.

3. Sebagai dasar eksplorasi makna

Penelitian tidak menguji hubungan antarvariabel, tetapi menggali esensi pengalaman sebagaimana dialami secara langsung.

4. Dengan demikian, pengalaman dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai konstruk yang diukur, melainkan sebagai fenomena yang dihayati dan dimaknai oleh partisipan.

2.1.5 Relevansi Konsep Pengalaman dalam Penelitian

Dalam penelitian fenomenologi, pengalaman tidak diposisikan sebagai variabel yang dapat diukur, dibandingkan, atau diuji hubungannya dengan konstruk lain. Pengalaman dipahami sebagai realitas subjektif yang hadir dalam kesadaran individu dan menjadi sumber utama pembentukan makna. Oleh karena itu, relevansi konsep pengalaman dalam penelitian ini terletak pada kedudukannya sebagai pusat pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

Pendekatan fenomenologi memandang bahwa suatu fenomena hanya dapat dipahami secara utuh melalui cara individu menghayati dan memaknainya. Nomophobia dan kualitas tidur, dalam konteks ini, tidak diperlakukan sebagai entitas objektif yang berdiri sendiri, melainkan sebagai pengalaman yang dialami, disadari, dan direfleksikan oleh mahasiswa semester akhir dalam keseharian mereka. Artinya, fokus penelitian bukan pada seberapa besar atau seberapa sering suatu kondisi terjadi, tetapi pada bagaimana kondisi tersebut dirasakan, dipersepsikan, dan dimaknai dalam kehidupan akademik maupun personal.

Konsep pengalaman menjadi relevan karena melalui pengalamanlah dimensi emosional, kognitif, dan eksistensial mahasiswa dapat dipahami secara mendalam. Pengalaman memungkinkan peneliti menelusuri ketegangan batin, rasa cemas, kebutuhan akan keterhubungan, serta dinamika istirahat yang tidak selalu tampak pada permukaan perilaku. Dengan demikian, pengalaman menjadi pintu masuk untuk memahami struktur kesadaran mahasiswa terhadap smartphone dan tidur sebagai bagian dari keberadaan mereka.

Selain itu, pengalaman memiliki sifat kontekstual dan reflektif. Mahasiswa semester akhir tidak mengalami nomophobia dan gangguan tidur secara terpisah dari situasi hidupnya, melainkan dalam konteks tuntutan akademik, relasi sosial, serta ekspektasi masa depan. Melalui eksplorasi pengalaman, penelitian ini berupaya menangkap makna yang

muncul dari interaksi antara individu dan dunia kehidupannya.

Dengan demikian, konsep pengalaman dalam penelitian ini bukan sekadar istilah konseptual, melainkan landasan epistemologis yang menentukan arah analisis. Penelitian ini berupaya memahami esensi pengalaman nomophobia dan kualitas tidur sebagaimana dialami secara langsung oleh mahasiswa semester akhir, sehingga makna yang terungkap merefleksikan realitas hidup mereka secara utuh dan mendalam.

2.2 Konsep Nomophobia

2.2.1 Definisi Nomophobia

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan atau ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses smartphone. Secara teoritis, nomophobia perlu dibedakan dari konsep smartphone addiction maupun problematic smartphone use. Smartphone addiction mengacu pada pola penggunaan yang bersifat kompulsif dan sulit dikendalikan, ditandai dengan dorongan berulang untuk terus menggunakan perangkat meskipun menimbulkan dampak negatif, serta adanya gejala kehilangan kontrol dan ketergantungan perilaku. Berbeda dengan itu, nomophobia lebih berfokus pada respons emosional berupa kecemasan, ketidaknyamanan, atau rasa tidak aman ketika individu tidak dapat mengakses atau terhubung dengan smartphone. Sementara itu, problematic smartphone use merupakan istilah yang lebih luas yang

mencakup berbagai bentuk penggunaan smartphone yang menimbulkan konsekuensi negatif, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Dengan demikian, penelitian ini memposisikan nomophobia sebagai pengalaman kecemasan keterputusan yang bersifat subjektif, bukan semata-mata sebagai perilaku adiktif terhadap penggunaan perangkat digital.

Kondisi ini tidak semata-mata berkaitan dengan perangkat fisik, tetapi dengan makna psikologis yang dilekatkan individu pada fungsi konektivitas, informasi, dan relasi sosial (Notara et al., 2021). Nomophobia dipahami sebagai bentuk ketergantungan psikologis terhadap smartphone yang memunculkan respons emosional negatif ketika akses terhambat. Respons tersebut dapat berupa gelisah, khawatir, iritabilitas, hingga kesulitan berkonsentrasi. Dalam penelitian ini, nomophobia diposisikan bukan hanya sebagai gejala perilaku, melainkan sebagai pengalaman subjektif kecemasan keterputusan (*disconnection anxiety*) yang dialami mahasiswa dalam konteks akademik dan sosialnya (León-Mejía et al., 2021).

2.2.2 Faktor Penyebab Nomophobia

Faktor penyebab nomophobia dapat dipahami sebagai interaksi multidimensional antara faktor perilaku, psikologis, sosial, dan situasional.

1. Intensitas dan Ketergantungan Penggunaan Smartphone.

Durasi dan frekuensi penggunaan yang tinggi meningkatkan

ketergantungan psikologis. Smartphone menjadi perangkat utama dalam aktivitas akademik dan sosial, sehingga kehilangan akses dimaknai sebagai kehilangan kontrol (León-Mejía et al., 2021).

2. Kebutuhan Konektivitas Sosial

Smartphone berfungsi sebagai media utama keterhubungan sosial. Ketika akses terputus, individu dapat mengalami kecemasan karena merasa terisolasi atau tertinggal informasi (Ismael dan Ali, 2025).

3. Faktor Psikologis

Individu dengan tingkat stres, kecemasan, atau kesepian yang tinggi cenderung menggunakan smartphone sebagai mekanisme koping. Ketergantungan tersebut memperkuat respons emosional ketika akses terganggu (Torpil et al., 2022).

4. Faktor Demografis dan Akademik

Tuntutan akademik berbasis digital (komunikasi daring, akses literatur, koordinasi bimbingan) memperkuat kebutuhan keterhubungan konstan, khususnya pada mahasiswa semester

2.2.3 Dinamika Pengalaman Nomophobia dalam Kehidupan Mahasiswa

1. Dampak Psikologis

Nomophobia dimaknai sebagai pengalaman yang disertai peningkatan kecemasan, stres, dan ketegangan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Dewi & Putri, 2023).

2. Dampak Akademik

Ketergantungan terhadap smartphone pada mahasiswa kerap hadir dalam konteks tuntutan akademik (Guerra Ayala et al., 2024).

3. Dampak terhadap Kualitas Tidur

Kecemasan terkait keterhubungan digital sering membuat mahasiswa merasa perlu terus memeriksa smartphone, termasuk pada malam hari. Beberapa mahasiswa memaknai penggunaan smartphone sebelum tidur sebagai bagian dari rutinitas yang sulit dilepaskan dari aktivitas digital sehari-hari (Wilairatana et al., 2022).

2.2.4 Perspektif Teoretis Nomophobia

1. Perspektif Attachment Theory dan Digital Attachment

Secara teoretis, nomophobia dapat dijelaskan melalui pendekatan Attachment Theory yang dikembangkan oleh John Bowlby. Dalam teori ini, individu membentuk ikatan emosional dengan figur signifikan sebagai sumber rasa aman (*secure base*) dan regulasi emosi. Ketika terjadi keterpisahan dari figur tersebut, muncul respons kecemasan yang dikenal sebagai separation anxiety. Dalam konteks modern, konsep ini berkembang ke arah object attachment, yaitu keterikatan emosional terhadap objek yang memiliki makna psikologis.

2. Smartphone dalam kehidupan kontemporer berfungsi bukan hanya sebagai alat komunikasi, tetapi sebagai perpanjangan diri (*extended self*) dan sumber regulasi emosi. Individu mengandalkan smartphone untuk memperoleh dukungan sosial, validasi, hiburan, serta kontrol terhadap informasi. Ketika akses terhadap smartphone

terhambat, respons yang muncul menyerupai kecemasan akibat kehilangan figur kelekatan. Dengan demikian, nomophobia dapat dipahami sebagai bentuk digital separation anxiety, yaitu kecemasan yang muncul akibat keterputusan dari objek kelekatan digital.

3. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) lebih rentan mengalami ketergantungan pada konektivitas digital karena memiliki kebutuhan tinggi akan kepastian relasi dan respons sosial (Jahrami et al., 2021). Dalam konteks mahasiswa semester akhir, smartphone menjadi sarana utama komunikasi akademik dan sosial. Oleh karena itu, kehilangan akses terhadap perangkat dapat dimaknai sebagai hilangnya rasa aman dan kontrol terhadap tuntutan akademik maupun relasi interpersonal.
4. Cognitive Arousal model dan hubungannya dengan kualitas tidur. Untuk menjelaskan keterkaitan nomophobia dengan kualitas tidur, relevan digunakan Cognitive Model of Insomnia yang dikembangkan oleh Colin A. Espie. Model ini menekankan bahwa gangguan tidur dipengaruhi oleh peningkatan cognitive arousal, yaitu aktivasi pikiran yang berlebihan sebelum tidur. Individu yang mengalami kekhawatiran, ruminasi, atau antisipasi terhadap suatu peristiwa cenderung mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur.

5. Pada individu dengan nomophobia, kecemasan keterputusan memicu dorongan untuk terus memeriksa smartphone sebelum tidur guna memastikan tidak ada pesan atau informasi penting yang terlewat. Aktivitas ini meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar smartphone menghambat sekresi melatonin yang berperan dalam regulasi ritme sirkadian (Wilairatana et al., 2022). Kombinasi antara arousal kognitif dan stimulasi fisiologis ini memperpanjang latensi tidur serta menurunkan kualitas istirahat.
6. Secara konseptual, nomophobia memicu anticipatory anxiety terhadap kemungkinan keterputusan informasi. Kecemasan ini meningkatkan aktivitas mental sebelum tidur (pre-sleep cognitive arousal), yang kemudian berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, tekanan akademik dapat memperkuat siklus ini, karena smartphone menjadi media utama komunikasi terkait tugas, revisi, dan koordinasi akademik.

2.3 Konsep Kualitas Tidur

Kualitas tidur dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghayati proses istirahatnya. Dalam perspektif fenomenologi, tidur tidak sekadar dipandang sebagai kebutuhan biologis, tetapi sebagai pengalaman sadar yang melibatkan dimensi fisik, psikologis, dan kontekstual. Oleh karena itu, kualitas tidur dimaknai berdasarkan bagaimana individu merasakan, menyadari, dan menilai pengalaman tidurnya. Untuk

mempermudah pemahaman konseptual, kualitas tidur dalam penelitian ini dirinci ke dalam beberapa dimensi pengalaman, yaitu:

2.3.1 Dimensi dan Indikator Kualitas Tidur

Kualitas tidur dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghayati proses istirahatnya. Adapun dimensi kualitas tidur dirinci sebagai berikut:

1. Persepsi kualitas tidur subjektif,

Penilaian mahasiswa terhadap tidur yang dialaminya, apakah dirasakan cukup, memulihkan, dan memberikan rasa segar, atau justru terasa kurang dan tidak memberi pemulihan optimal.

2. Pengalaman kecukupan durasi tidur,

Penghayatan mahasiswa terhadap cukup atau tidaknya waktu istirahat yang diperoleh, terutama dalam konteks tuntutan akademik dan penyelesaian skripsi.

3. Pengalaman memulai tidur (latensi tidur),

Cara mahasiswa menghayati proses menuju tidur, termasuk adanya ketenangan atau justru pikiran yang aktif, kekhawatiran akademik, serta dorongan untuk menggunakan smartphone sebelum tidur.

4. Kontinuitas dan kedalaman tidur,

Pengalaman tidur yang berlangsung utuh dan nyenyak atau sebaliknya mudah terbangun dan terasa dangkal, yang memengaruhi rasa pemulihan setelah bangun.

5. Pengalaman gangguan tidur,

Terbangun di malam hari, mimpi yang mengganggu, atau kondisi lingkungan yang kurang nyaman, serta bagaimana gangguan tersebut dirasakan oleh mahasiswa.

6. Strategi atau bantuan tidur,

Upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kesulitan tidur, baik melalui kebiasaan tertentu maupun bantuan eksternal.

7. Dampak pada fungsi siang hari

Pengalaman kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan fokus, atau perubahan emosi pada siang hari sebagai konsekuensi dari tidur yang tidak memulihkan.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur mahasiswa semester akhir tidak terlepas dari dinamika psikologis, akademik, dan keterlibatan digital yang mereka alami sehari-hari. Faktor-faktor berikut dipahami sebagai konteks pengalaman yang memengaruhi bagaimana tidur dihayati.

1. Faktor Psikologis

Mahasiswa semester akhir sering menghayati tekanan penyelesaian skripsi, kekhawatiran terhadap revisi, serta tuntutan akademik yang belum selesai. Kondisi ini membuat pikiran tetap aktif menjelang tidur. Banyak mahasiswa merasakan sulit untuk benar-benar rileks karena perhatian mereka masih tertuju pada tanggung jawab akademik yang belum tuntas.

2. Penggunaan Smartphone

Sebelum tidur, mahasiswa kerap tetap terhubung dengan smartphone untuk memeriksa pesan, informasi akademik, atau media sosial. Keterlibatan ini membuat mereka merasa tetap “siaga” secara mental. Dalam pengalaman mereka, waktu istirahat sering kali bercampur dengan dorongan untuk memastikan tidak ada informasi yang terlewat. Situasi ini menghadirkan ketegangan antara keinginan untuk beristirahat dan kebutuhan untuk tetap terhubung.

3. Faktor Akademik dan Gaya Hidup

Beban tugas, tenggat waktu, serta kebiasaan mengerjakan skripsi pada malam hari membentuk pola tidur yang tidak teratur. Mahasiswa dapat menghayati malam sebagai waktu produktif untuk menyelesaikan pekerjaan akademik, sehingga waktu tidur menjadi tertunda. Dalam kondisi ini, istirahat sering kali diposisikan sebagai prioritas kedua.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal seperti kebisingan, pencahayaan, suhu ruangan, serta kenyamanan tempat tidur turut membentuk pengalaman tidur. Mahasiswa dapat merasakan tidur yang kurang nyaman ketika lingkungan tidak mendukung proses relaksasi secara optimal.

2.3.3 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Mahasiswa

1. Penurunan fungsi kognitif.

Kesulitan berkonsentrasi, lambat dalam memahami materi, dan

menurunnya fokus dalam pengerjaan tugas akademik.

2. Gangguan regulasi emosi

Meningkatnya iritabilitas, sensitivitas terhadap stres, dan perasaan mudah lelah secara mental.

3. Penurunan motivasi akademik

Berkurangnya semangat dan produktivitas dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.

4. Siklus kelelahan dan stres berulang

Pengalaman tidur yang tidak memulihkan dapat memperkuat persepsi beban akademik dan memperlambat penyelesaian studi.

2.4 Hubungan Nomophobia dan Kualitas Tidur (Perspektif Kualitatif Fenomenologi)

Nomophobia dapat dipahami sebagai bentuk ketergantungan emosional terhadap smartphone. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami nomophobia seringkali juga mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, serta kualitas tidur yang menurun (Guerra Ayala et al., 2024). Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan aktivitas kognitif menjelang tidur sehingga waktu yang dibutuhkan untuk tertidur menjadi lebih lama. Selain itu, kebiasaan penggunaan smartphone pada malam hari dapat menekan sekresi hormon melatonin akibat paparan cahaya biru, yang berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan efisiensi tidur (Walangitan et al., 2025). Dampak dari kondisi tersebut dapat dirasakan mahasiswa dalam bentuk rasa tidak segar saat bangun tidur, kelelahan pada siang hari, serta menurunnya konsentrasi

dalam aktivitas akademik.

Dalam perspektif fenomenologi, kondisi ini tidak hanya dipahami sebagai hubungan sebab-akibat semata, tetapi sebagai bagian dari pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai keterhubungan dengan smartphone dan kebutuhan untuk beristirahat. Pada mahasiswa semester akhir, penggunaan smartphone seringkali berkaitan dengan tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi, sehingga muncul ketegangan antara kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital dan kebutuhan fisiologis untuk beristirahat. Oleh karena itu, pengalaman nomophobia dan gangguan kualitas tidur dapat dipahami tidak hanya dari aspek biologis, tetapi juga dari bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman tersebut dalam kehidupan akademik sehari-hari.

2.5 Mapping Jurnal

Beberapa penelitian terdahulu menekankan pengalaman mahasiswa terkait nomophobia dan implikasinya terhadap kualitas tidur. Dari kajian literatur ini, terlihat tren penggunaan pendekatan kualitatif fenomenologis dan fokus pada pengalaman subjektif mahasiswa, tetapi terdapat gap terkait mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan akademik spesifik

Tabel 2. 1 Mapping Jurnal

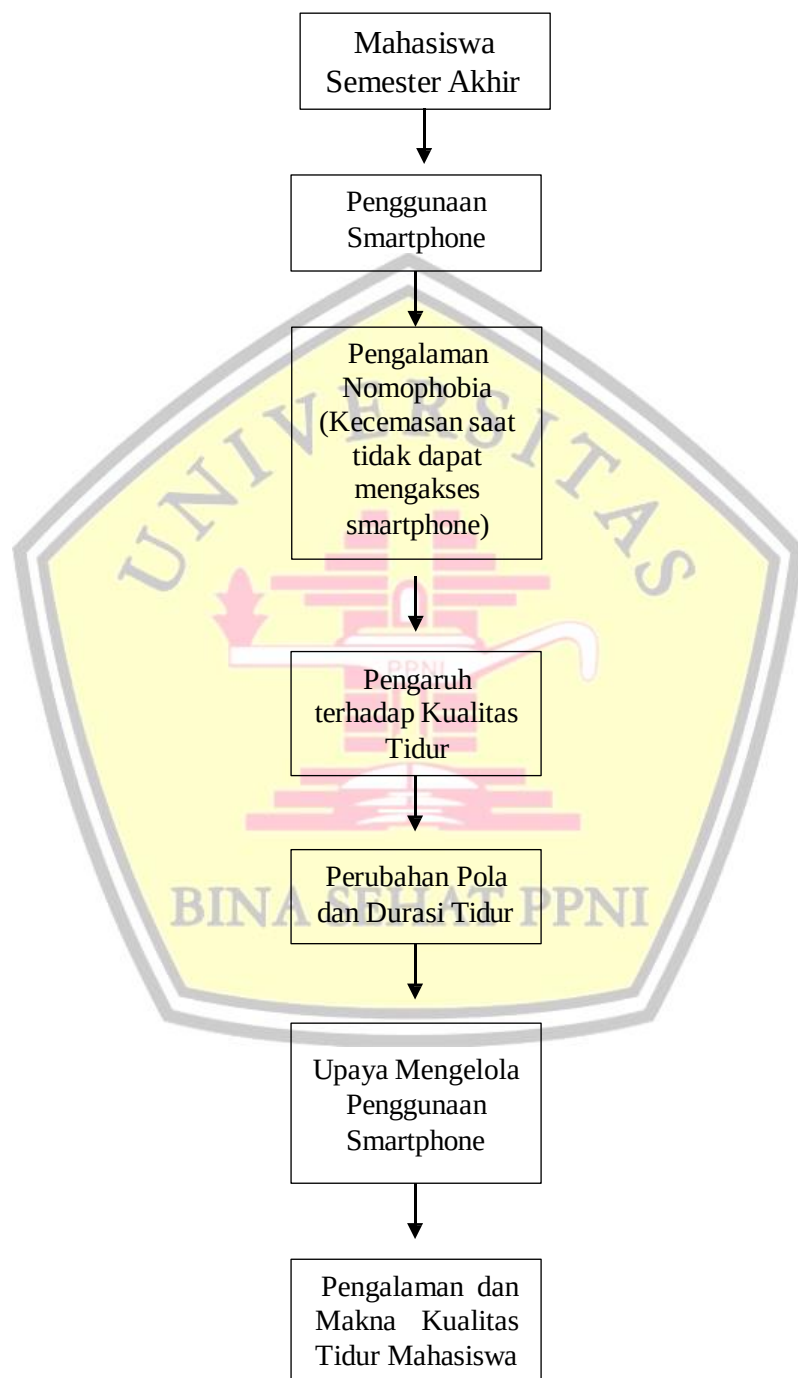
No.	Judul/ Penulis/ Tahun	Pendekatan Penelitian	Partisipan & Teknik Pemilihan	Fokus Fenomena	Teknik Pengumpulan Data	Metode Analisis	Tema Utama/Temuan
1.	Exploring Nomophobia Experiences among University Students (Karlina & Gautama, 2021)	Kualitatif fenomenologis	Mahasiswa aktif; purposive sampling	Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi nomophobia dan makna ketergantungan terhadap smartphone	Wawancara mendalam semi-terstruktur	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	Mahasiswa mengalami kecemasan, gelisah, dan sulit fokus ketika tidak membawa ponsel. Smartphone dimaknai sebagai kebutuhan utama dalam aktivitas Akademik dan sosial.
2.	Description of Nomophobia Among College Students: An Interpretative Phenomenological Analysis (Ranjan et al., 2024)	Kualitatif fenomenologis (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA)	17 Mahasiswa perguruan tinggi; purposive sampling	Makna pengalaman keterpisahan dari smartphone pada mahasiswa	Wawancara mendalam semi-terstruktur	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	Enam tema utama: <i>Digital Obsession, Digital Compulsion, Approval Motivation, Digital Intensement, Digital Well-being</i> , dan <i>Insight</i> . Mahasiswa mengalami kecemasan saat terpisah dari smartphone, penggunaan yang kompulsif, serta

							menyadari dampaknya terhadap kesehatan, hubungan sosial, dan kualitas tidur. kontrol, kecemasan, dan kekhawatiran tertinggal informasi. Smartphone dihayati sebagai bagian dari identitas diri dan konektivitas sosial.
3.	Studi Deskriptif Kualitatif: Fenomena Nomophobia Mahasiswa di Yogyakarta (Rahmadani & Mandagi, 2021)	Kualitatif deskriptif	48 mahasiswa; purposive sampling	Gambaran fenomena nomophobia dan pola penggunaan smartphone pada mahasiswa	Wawancara & observasi	Analisis tematik	Mahasiswa menunjukkan ketergantungan kuat terhadap smartphone, terutama untuk media sosial. Ketika jauh dari ponsel muncul perasaan tidak nyaman dan takut tertinggal informasi (FoMO).

4.	University students' experiences of smartphone addiction and sleep problems: a qualitative study (Zhan et al., 2021)	Kualitatif eksploratif	Mahasiswa; Purposive sampling	Pengalaman mahasiswa terkait penggunaan smartphone berlebihan dan implikasinya terhadap kualitas tidur	Wawancara semi-terstruktur	Thematic analysis	Mahasiswa menunda waktu tidur, sulit melepaskan ponsel sebelum tidur, mengalami kelelahan dan gangguan konsentrasi di siang hari.
5.	Nomophobia Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau (Azizah & Ihsan, 2025)	Kualitatif fenomenologi	Mahasiswa FISIP Universitas Riau, purposive sampling	Pengalaman mahasiswa dalam menghadapi nomophobia serta faktor-faktor yang memengaruhinya	Wawancara mendalam, observasi, dokumentasi	Reduksi data, penyajian data, triangulasi	Faktor internal, sosial, dan situasional memengaruhi pengalaman nomophobia serta berdampak pada aktivitas akademik mahasiswa.

2.5 Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kaitannya dengan kualitas tidur.



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran

2.6 Penjelasan Kerangka Konseptual

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, bimbingan, pencarian referensi, serta komunikasi dengan dosen dan teman. Kondisi tersebut menjadikan smartphone sebagai sarana utama dalam menunjang aktivitas akademik maupun kebutuhan sehari-hari sehingga penggunaannya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa.

Penggunaan smartphone yang berlangsung secara intensif memberikan berbagai kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan menyelesaikan tugas akademik. Namun, frekuensi penggunaan yang tinggi juga dapat meningkatkan ketergantungan terhadap perangkat, sehingga mahasiswa terbiasa mengandalkan smartphone dalam hampir seluruh aktivitasnya.

Ketergantungan terhadap smartphone dapat berkembang menjadi pengalaman nomophobia, yaitu munculnya rasa cemas atau tidak nyaman ketika smartphone tidak dapat digunakan, tertinggal, kehabisan baterai, atau kehilangan akses internet. Pengalaman ini bersifat subjektif karena setiap mahasiswa memaknai kecemasan tersebut secara berbeda sesuai dengan situasi dan kebutuhan yang mereka hadapi.

Pengalaman nomophobia dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Rasa cemas untuk tetap terhubung dengan smartphone mendorong individu terus memeriksa perangkat sebelum tidur atau saat terbangun di malam hari. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses relaksasi sehingga waktu istirahat menjadi kurang optimal.

Gangguan terhadap kualitas tidur kemudian tercermin dalam perubahan pola dan durasi tidur. Mahasiswa dapat mengalami waktu tidur yang lebih larut, durasi tidur yang berkurang, sering terbangun pada malam hari, atau merasa kurang segar ketika bangun. Perubahan tersebut menjadi bagian dari pengalaman yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa berupaya mengelola penggunaan smartphone dengan berbagai cara, seperti membatasi waktu penggunaan sebelum tidur, mengaktifkan mode senyap atau mode fokus, mengurangi notifikasi, maupun meletakkan smartphone jauh dari tempat tidur. Bentuk pengelolaan tersebut dilakukan sesuai dengan pengalaman dan strategi yang dianggap efektif oleh masing-masing mahasiswa.

Seluruh rangkaian pengalaman tersebut membentuk bagaimana mahasiswa memaknai kualitas tidur yang mereka alami. Penelitian ini berfokus untuk menggali pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia, pengaruhnya terhadap kualitas tidur, perubahan pola tidur yang dirasakan, serta upaya yang dilakukan dalam mengelola penggunaan smartphone. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan memahami makna pengalaman tersebut berdasarkan sudut pandang partisipan.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan metode penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur. Uraian mencakup desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, partisipan dan teknik sampling, fokus penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data, analisis data, serta etika penelitian.

3.1 Pendekatan dan Strategi Penyelidikan (Strategy of Inquiry)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu serta makna yang mereka berikan terhadap fenomena yang dialami. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi persepsi, emosi, serta interpretasi individu terhadap fenomena dalam konteks alami (Sari, 2024).

Strategi penelitian berfokus pada eksplorasi pengalaman subjektif untuk memperoleh esensi dari suatu fenomena sebagaimana dimaknai oleh partisipan. Dalam penelitian ini, esensi yang diperoleh merupakan pemaknaan bersama dari partisipan yang memiliki karakteristik homogen, yaitu mahasiswa semester akhir Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto berjenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, temuan penelitian dipahami sebagai gambaran fenomena pada

kelompok tersebut dan tidak dimaksudkan untuk mewakili seluruh mahasiswa semester akhir secara umum.

Sesuai dengan prinsip fenomenologi deskriptif, peneliti menerapkan bracketing (epoche) dengan menanggukkan asumsi dan pandangan pribadi mengenai nomophobia serta kualitas tidur, seperti anggapan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur selalu berdampak negatif terhadap kualitas tidur atau bahwa seluruh mahasiswa semester akhir mengalami nomophobia dengan cara yang sama. Proses ini dilakukan melalui penyusunan catatan reflektif sebelum pengumpulan data, penggunaan pedoman wawancara yang bersifat terbuka, serta menjaga agar proses wawancara dan analisis data tetap berfokus pada informasi yang disampaikan partisipan tanpa dipengaruhi interpretasi peneliti (Sari, 2024)

Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana mahasiswa semester akhir memaknai pengalaman nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur. Fenomenologi memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena tersebut berdasarkan perspektif partisipan (Seniwati, 2025).

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dengan pengumpulan data yang dilaksanakan di ruang perpustakaan sebagai tempat wawancara karena suasananya nyaman dan mendukung proses penggalan data.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan 05 Februari 2026 dengan pengajuan judul dan penyusunan skripsi sampai dilakukan seminar proposal pada tanggal 13 Maret 2026, kemudian tanggal 10,11,12,13 dilakukan proses mengambil data lapangan, setelah itu dilakukan analisis data penyusunan hasil revisi hingga pelaksanaan sidang skripsi pada 06 Juli 2026.

3.2 Pemilihan Partisipan

Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dan menggunakan smartphone secara aktif dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Karakteristik partisipan ditentukan berdasarkan kesesuaian dengan fenomena yang diteliti, yaitu pengalaman nomophobia dan dampaknya terhadap kualitas tidur.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa semester akhir (semester 8) yang sedang menyusun skripsi.
2. Menggunakan smartphone secara aktif setiap hari.
3. Mengalami nomophobia berdasarkan hasil screening menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
4. Bersedia menjadi partisipan penelitian dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang

sedang menjalani perawatan intensif akibat gangguan psikologis berat yang depan memengaruhi kemampuan mereka dalam mengikuti proses wawancara.

Teknik Pemilihan Partisipan

Teknik pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh partisipan yang memiliki karakteristik dan pengalaman yang relevan dengan fenomena yang diteliti sehingga mampu memberikan informasi secara mendalam (Jurwita & Sari, 2024). Tahap awal dilakukan melalui screening menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) untuk mengidentifikasi tingkat nomophobia pada mahasiswa semester akhir. Instrumen NMP-Q terdiri atas 20 pernyataan dengan skala Likert 1–7 sehingga menghasilkan skor total antara 20–140, yang dikategorikan menjadi nomophobia ringan (21–59), sedang (60–99), dan berat (100–140) (Yildirim & Correia, 2015). Proses screening dilakukan melalui penyebaran kuesioner NMP-Q menggunakan Google Form dengan partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa semester akhir. Penggunaan Google Form pada tahap ini hanya berfungsi sebagai alat screening untuk mengetahui tingkat nomophobia calon partisipan dan tidak digunakan sebagai teknik pengumpulan data penelitian.

Pengumpulan data selanjutnya dilakukan melalui wawancara

mendalam (in-depth interview) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman partisipan terkait nomophobia, meliputi perasaan ketika tidak dapat mengakses smartphone dan ketergantungan terhadap smartphone dalam aktivitas akademik, serta pengalaman mengenai kualitas tidur, termasuk pengaruh penggunaan smartphone terhadap waktu dan kualitas tidur serta kondisi yang dirasakan setelah bangun tidur dalam kaitannya dengan aktivitas akademik. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih kaya mengenai pengalaman dan pemakaian partisipan terhadap fenomena yang diteliti (Sari, 2024).

Jumlah Partisipan

Penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Seluruh partisipan memiliki tingkat nomophobia kategori sedang berdasarkan hasil screening menggunakan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) dengan rentang skor 60–99 serta memenuhi kriteria inklusi penelitian. Jumlah partisipan tersebut dianggap telah mampu memberikan informasi yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian fenomenologi yang berfokus pada penggalian pengalaman subjektif partisipan secara mendalam dan menyeluruh

(Creswell & Poth, 2018).

3.3 Setting Penelitian

3.3.1 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama yang berperan dalam mengumpulkan, memahami, serta menganalisis data penelitian. Selain itu, beberapa instrumen pendukung digunakan untuk membantu proses pengumpulan data, yaitu:

1. Pedoman wawancara semi-terstruktur
2. Alat perekam suara
3. Catatan lapangan (field notes)

Kuesioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) sebagai alat screening untuk mengidentifikasi tingkat nomophobia pada mahasiswa semester akhir. Pedoman wawancara digunakan sebagai panduan agar proses wawancara tetap terarah pada fokus penelitian namun tetap memberikan ruang bagi partisipan untuk menyampaikan pengalaman mereka secara bebas.

3.3.2 Metode Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pendekatan semi-terstruktur yang didukung oleh catatan lapangan (*field notes*) dan dokumentasi. Wawancara mendalam dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam serta memberikan keleluasaan kepada partisipan untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan pandangannya mengenai

nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur (Seniwati, 2025).

1. Wawancara Mendalam

Wawancara dilakukan secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur dengan pertanyaan terbuka (*open-ended*). Sebelum wawancara dimulai, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada partisipan, kemudian memberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian serta lembar karakteristik partisipan untuk diisi.

Pengambilan data dilakukan di ruang perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto sebagai tempat yang telah disepakati bersama karena memberikan suasana yang nyaman dan kondusif untuk proses wawancara. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 10, 11, 12, 13 April 2026 kepada sepuluh partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum wawancara dimulai, peneliti meminta izin kepada setiap partisipan untuk merekam proses wawancara, dan seluruh partisipan menyatakan persetujuannya. Setiap sesi wawancara berlangsung sekitar 15–30 menit. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan analisis data.

2. Catatan Lapangan (*Field Notes*)

Selama proses wawancara berlangsung, peneliti mencatat berbagai informasi yang tidak terekam melalui alat perekam suara, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh, jeda ketika menjawab pertanyaan, serta respons emosional partisipan. Catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung untuk memperkaya pemahaman terhadap pengalaman partisipan dan membantu proses interpretasi data.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa pedoman wawancara, lembar *informed consent*, lembar karakteristik partisipan, catatan lapangan, serta dokumentasi kegiatan penelitian. Dokumentasi tersebut digunakan sebagai bukti pelaksanaan penelitian dan mendukung kelengkapan proses pengumpulan data sehingga penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2022).

3.4 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan metode analisis fenomenologi deskriptif yang dikembangkan oleh Colaizzi. Metode ini dipilih karena memberikan langkah-langkah yang sistematis dalam mengidentifikasi dan memahami makna pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan sehingga sesuai dengan pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini (Zhou et al., 2022).

3.4.1 Tahapan Analisis

Analisis data akan dilakukan sesuai dengan tujuh tahapan analisis Colaizzi. Tahapan tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur.

1. Mentranskripsikan hasil wawancara

Hasil wawancara yang diperoleh akan ditranskripsikan secara verbatim. Transkrip kemudian akan diperiksa kembali dengan membandingkannya dengan rekaman wawancara untuk memastikan kesesuaian dan kelengkapan data.

2. Membaca seluruh transkrip

Peneliti akan membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai pengalaman partisipan serta memahami konteks dari setiap pernyataan yang disampaikan.

Identifikasi Pernyataan Signifikan Peneliti membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memahami pengalaman partisipan secara menyeluruh. Pada tahap ini peneliti mengidentifikasi pernyataan-pernyataan yang memiliki keterkaitan langsung dengan pengalaman partisipan terkait nomophobia dan kualitas tidur.

3. Formulasi makna

Setiap pernyataan signifikan yang ditemukan kemudian dianalisis untuk merumuskan makna yang terkandung di dalamnya. Proses ini dilakukan dengan tetap mempertahankan konteks pengalaman yang disampaikan oleh partisipan.

4. Pengelompokan tema

Makna-makna yang telah dirumuskan kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang memiliki kesamaan makna. Dari proses ini akan terbentuk tema-tema utama yang menggambarkan pola pengalaman partisipan terhadap fenomena yang diteliti.

5. Penyusunan deskripsi menyeluruh

Peneliti kemudian menyusun deskripsi komprehensif mengenai fenomena *nomophobia* berdasarkan tema-tema yang telah terbentuk sehingga dapat menggambarkan pengalaman partisipan secara menyeluruh.

6. Identifikasi struktur esensial fenomena

Tahap selanjutnya adalah merumuskan struktur esensial dari fenomena yang diteliti, yaitu inti pengalaman partisipan terkait *nomophobia* dan implikasinya terhadap kualitas tidur..

7. Member checking

Hasil analisis kemudian dikembalikan kepada partisipan untuk memperoleh konfirmasi mengenai kesesuaian antara interpretasi peneliti dengan pengalaman yang dimaksudkan oleh partisipan. Tahap ini bertujuan meningkatkan validitas temuan penelitian

3.4.2 Keterpercayaan Data (*Trustworthiness*)

1. Credibility

Kredibilitas dijaga sejak proses pengambilan data melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berfokus pada pengalaman partisipan. Selama wawancara, peneliti akan melakukan *prolonged engagement* dengan menggali informasi secara mendalam melalui pertanyaan lanjutan apabila terdapat jawaban yang belum jelas. Peneliti juga akan melakukan *member checking* untuk mengonfirmasi hasil wawancara kepada partisipan serta mendiskusikan hasil wawancara dan transkrip dengan dosen pembimbing. Data penelitian akan didukung oleh catatan lapangan dan rekaman wawancara atas persetujuan partisipan sehingga kredibilitas data dapat terjaga.

2. Transferability

Transferability dicapai melalui penyajian deskripsi yang rinci (*thick description*) mengenai konteks penelitian dan pengalaman partisipan sehingga pembaca dapat menilai kemungkinan penerapan hasil penelitian pada konteks yang berbeda.

3. Dependability

Dependability dilakukan dengan menjaga konsistensi proses penelitian melalui dokumentasi seluruh tahapan penelitian serta audit trail yang memungkinkan proses penelitian ditelusuri kembali.

4. Confirmability

Konfirmabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian didasarkan pada data yang disampaikan partisipan dan bukan dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti. Upaya yang dilakukan meliputi pencatatan data secara sistematis, penyusunan transkrip wawancara, *member checking* kepada partisipan, serta diskusi dengan dosen pembimbing selama proses analisis data. Langkah-langkah tersebut dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian sesuai dengan pengalaman yang disampaikan oleh partisipan.

Selain itu, proses analisis dan interpretasi data dilakukan melalui bimbingan dosen pembimbing serta diskusi dengan rekan sejawat. Langkah tersebut bertujuan menjaga objektivitas hasil penelitian, meminimalkan potensi bias dalam proses analisis dan penarikan kesimpulan, serta memastikan bahwa temuan yang diperoleh mencerminkan pengalaman partisipan terkait *nomophobia* dan implikasinya terhadap kualitas tidur.

3.4.3 Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang melibatkan partisipan manusia. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komite Etika Penelitian Kesehatan. Prinsip-prinsip etika yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi

1. Persetujuan Partisipan (*Informed Consent*)

Partisipan diberikan penjelasan secara lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat yang diharapkan, serta potensi risiko yang mungkin terjadi sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian

2. Kerahasiaan (*Confidentiality* dan *Anonimitas*)

Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode atau inisial sehingga tidak dapat diidentifikasi oleh pihak lain. Seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

3. Keadilan (*Justice*)

Seluruh partisipan dalam penelitian ini diperlakukan secara setara tanpa adanya perbedaan perlakuan. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang memenuhi kriteria penelitian. Dengan demikian, setiap partisipan memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi dan menyampaikan pengalaman mereka terkait nomophobia dan kualitas tidur.

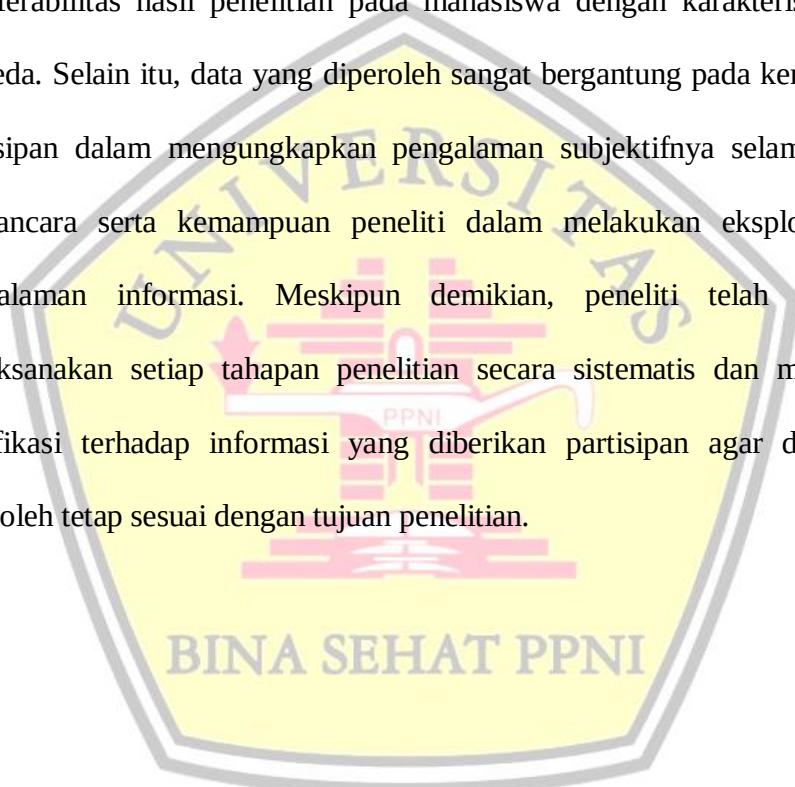
4. Kemanfaatan (*Benefience*)

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam memahami fenomena nomophobia pada mahasiswa serta implikasinya

terhadap kualitas tidur.

3.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Seluruh 10 partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (mahasiswi) serta berasal dari program studi dan semester yang sama, sehingga karakteristik partisipan cenderung homogen dan dapat membatasi transferabilitas hasil penelitian pada mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, data yang diperoleh sangat bergantung pada kemampuan partisipan dalam mengungkapkan pengalaman subjektifnya selama proses wawancara serta kemampuan peneliti dalam melakukan eksplorasi dan pendalaman informasi. Meskipun demikian, peneliti telah berupaya melaksanakan setiap tahapan penelitian secara sistematis dan melakukan klarifikasi terhadap informasi yang diberikan partisipan agar data yang diperoleh tetap sesuai dengan tujuan penelitian.



BAB 4

HASIL PENELITIAN

BAB ini menyajikan hasil penelitian mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian meliputi karakteristik partisipan, tema-tema yang diperoleh dari hasil analisis data, serta kutipan pernyataan partisipan yang mendukung setiap tema.

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dengan melibatkan mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan sebagai partisipan penelitian. Populasi penelitian berjumlah 200 mahasiswa semester VIII. Sebelum penelitian utama dilaksanakan, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 5 mahasiswa semester akhir untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena nomophobia dan kualitas tidur. Penelitian utama melibatkan 10 mahasiswa semester VIII yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Berdasarkan hasil identifikasi menggunakan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), seluruh partisipan memiliki tingkat nomophobia kategori sedang dengan rentang skor 60–99. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

4.1.1 Karakteristik Partisipan

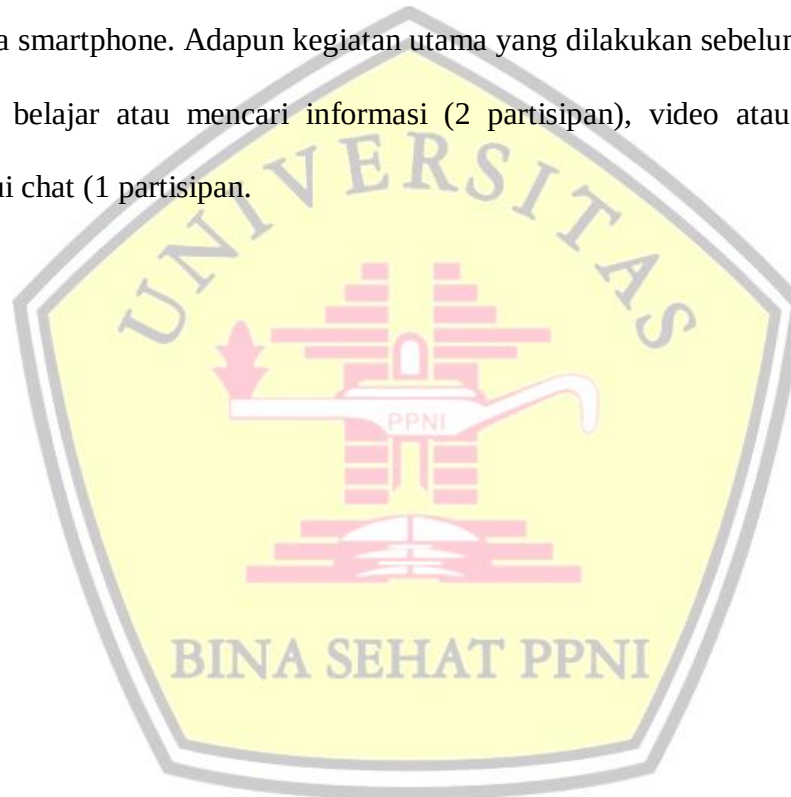
Tabel 4. 1 Karakteristik Partisipan

Kode informan	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Semester saat ini	Status Tempat Tinggal	Rata-rata penggunaan smartphone perhari	Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur	Waktu tidur malam rata-rata	Apakah pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone	Kegiatan utama saat menggunakan smartphone sebelum tidur
P1	22	Perempuan	SMA	Semester 8	Kos	7-9 jam	Kadang-kadang	7-8 jam	Iya	Chat atau komunikasi
P2	22	Perempuan	SMK	Semester 8	Kos	4-5 jam	Sering	<5 jam	Iya	Belajar atau mencari informasi
P3	22	Perempuan	SMA	Semester 8	Sama orang tua	4-6 jam	Sering	5-6 jam	Iya	Menonton media sosial
P4	22	Perempuan	SMA	Semester 8	Sama orang tua	4-6 jam	Sering	5-6 jam	Iya	Menonton media sosial
P5	21	Perempuan	SMK	Semester 8	Kos	7-9 jam	Sering	<5 jam	Iya	Menonton media sosial
P6	22	Perempuan	SMA	Semester 8	Kos	4-6 jam	Sering	7-8 jam	Iya	Menonton media sosial

P7	23	Perempuan	SMA	Semester 8	Kos	>9 jam	Sering	5-6 jam	Iya	Menonton media sosial
P8	22	Perempuan	SMK	Semester 8	Kos	7-9 jam	Sering	<5 jam	Iya	Video atau streaming
P9	21	Perempuan	SMK	Semester 8	Kos	4-6 jam	Sering	7-8 jam	Iya	Belajar atau mencari informasi
P10	21	Perempuan	SMK	Semester 8	Kos	7-9 jam	Sering	5-6 jam	Iya	Video atau streaming

Berdasarkan Tabel 4.1, penelitian ini melibatkan 10 mahasiswa semester VIII Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Usia partisipan berada pada rentang 21–23 tahun, dengan mayoritas berusia 22 tahun (6 partisipan), sedangkan masing-masing dua partisipan berusia 21 tahun dan 23 tahun. Berdasarkan pendidikan terakhir, 5 partisipan merupakan lulusan SMA dan 5 partisipan lulusan SMK. Sebagian besar partisipan tinggal di kos (8 partisipan), sedangkan 2 partisipan tinggal bersama orang tua. Rata-rata penggunaan smartphone per hari bervariasi, yaitu 4–6 jam (4 partisipan), 7–9 jam (4 partisipan), 4–5 jam (1 partisipan), dan lebih dari 9 jam (1 partisipan). Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur didominasi oleh kategori sering (9 partisipan), sedangkan 1 partisipan menyatakan kadang-kadang menggunakan smartphone sebelum tidur. Rata-rata waktu tidur

malam berkisar antara kurang dari 5 jam hingga 7–8 jam, dengan distribusi kurang dari 5 jam (3 partisipan), 5–6 jam (4 partisipan), dan 7–8 jam (3 partisipan). Seluruh partisipan menyatakan pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone. Adapun kegiatan utama yang dilakukan sebelum tidur meliputi menonton media sosial (5 partisipan), belajar atau mencari informasi (2 partisipan), video atau streaming (2 partisipan), serta berkomunikasi melalui chat (1 partisipan).



4.1.2 Deskripsi Tema

Pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur diperoleh melalui eksplorasi yang dilakukan peneliti menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) terhadap sepuluh partisipan mahasiswa semester akhir Program Studi Ilmu Keperawatan, dengan durasi wawancara sekitar 15–30 menit sesuai kesepakatan awal. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik yang diawali dengan proses transkripsi rekaman wawancara ke dalam bentuk verbatim, kemudian dibaca secara berulang untuk memahami makna secara menyeluruh. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi bagian-bagian penting dari pernyataan partisipan, melakukan interpretasi secara tekstual dan kontekstual, serta menandai kata kunci yang memiliki kesamaan makna, yang kemudian dikelompokkan menjadi kategori, disusun menjadi subtema, dan dirumuskan menjadi tema utama. Berdasarkan hasil analisis tersebut, penelitian ini menghasilkan empat tema utama, yaitu:

1. Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone.
2. Ketergantungan Smartphone Dalam Beraktivitas
3. Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur.
4. Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone

4.1.3 Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone

Tema kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone menggambarkan pengalaman mahasiswa semester akhir yang ditandai

dengan munculnya perasaan cemas, gelisah, tidak nyaman, bingung, dan khawatir ketika smartphone tidak berada di dekat mereka atau tidak dapat digunakan. Kondisi tersebut muncul karena smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk menunjang komunikasi, memperoleh informasi akademik, serta mendukung berbagai aktivitas selama menjalani perkuliahan dan penyusunan skripsi. Ketika akses terhadap smartphone terganggu, partisipan menunjukkan adanya respons emosional yang beragam sesuai dengan kebutuhan dan kebiasaan penggunaan smartphone masing-masing. Tema ini disusun berdasarkan tiga subtema yang saling berkaitan dalam menggambarkan pengalaman kecemasan partisipan secara menyeluruh.

Subtema pertama yaitu perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan smartphone. Subtema ini menggambarkan munculnya perasaan cemas, gelisah, tidak nyaman, bingung, serta rasa kehilangan ketika partisipan tidak dapat mengakses smartphone dalam waktu tertentu. Smartphone tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari sehingga ketidakhadirannya menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Perasaan yang dominan paling muncul itu rasa cemas dan bingung saat tidak ada smartphone.” (P4)

“Kalau saya pas sendirian itu paling saya bosan... kalau nggak ada smartphone ya cari aktivitas lain.” (P5)

“Kalau HP tertinggal saya merasa cemas dan kepikiran terus.” (P1).

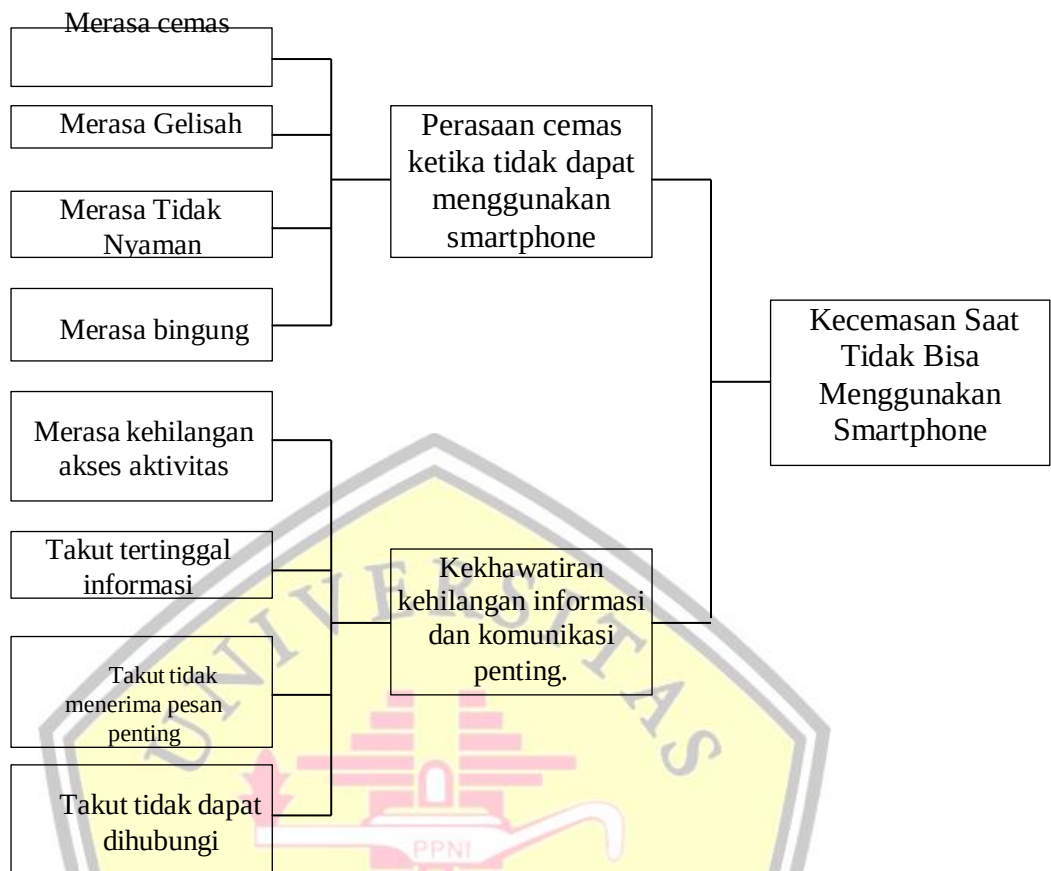
Subtema kedua yaitu kekhawatiran kehilangan informasi dan komunikasi penting. Subtema ini menunjukkan bahwa kecemasan partisipan juga dipengaruhi oleh kekhawatiran tidak memperoleh informasi penting serta tidak dapat mempertahankan komunikasi dengan orang lain. Smartphone dipandang sebagai media utama untuk menerima informasi akademik, menjalin komunikasi dengan dosen, keluarga, teman, maupun orang terdekat sehingga ketika tidak dapat digunakan muncul rasa takut tertinggal informasi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Takut jika ada informasi penting dari keluarga yang tidak diketahui.”
(P4)

“Saya khawatir kalau ada chat dari dosen atau keluarga dan saya tidak bisa membalas.” (P9)

“Kalau nggak ada kabar itu juga nggak enak... jadi harus tetap komunikasi.” (P5)

Secara keseluruhan, tema kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone menunjukkan bahwa ketika tidak dapat mengakses atau membawa smartphone, partisipan mengalami berbagai respons emosional, seperti cemas, bingung, tidak nyaman, serta kekhawatiran terhadap informasi dan komunikasi yang belum diterima. Berbagai respons tersebut membentuk satu kesatuan makna mengenai kecemasan yang dialami partisipan ketika tidak dapat menggunakan smartphone. Hubungan antar komponen dalam tema ini disajikan pada diagram berikut.



Gambar 4. 1 Diagram Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone

Gambar 4.1 menunjukkan bahwa pengalaman kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone dipengaruhi oleh munculnya perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan smartphone, kekhawatiran kehilangan informasi dan komunikasi penting, serta ketergantungan smartphone dalam aktivitas sehari-hari. Perasaan tersebut muncul karena smartphone telah menjadi bagian penting dalam menunjang aktivitas akademik, komunikasi, dan kebutuhan sehari-hari mahasiswa semester akhir. Ketika akses terhadap smartphone terganggu, partisipan menunjukkan respons berupa rasa cemas, tidak nyaman, kekhawatiran

tertinggal informasi, serta hambatan dalam menjalankan aktivitas yang biasa dilakukan menggunakan smartphone.

4.1.4 Tema 2: Ketergantungan Smartphone Dalam Beraktivitas

Tema ketergantungan smartphone dalam beraktivitas menggambarkan pengalaman mahasiswa semester akhir yang menjadikan smartphone sebagai bagian penting dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Smartphone digunakan untuk mendukung kebutuhan akademik, memperoleh informasi, berkomunikasi, serta sebagai sarana hiburan dan media sosial. Intensitas penggunaan yang tinggi menyebabkan mahasiswa merasa bergantung pada smartphone dalam menjalankan aktivitasnya. Tema ini disusun berdasarkan tiga subtema yang saling berkaitan dalam menggambarkan ketergantungan smartphone dalam beraktivitas pada partisipan.

Subtema pertama yaitu penggunaan smartphone untuk kebutuhan akademik. Subtema ini menggambarkan bahwa smartphone digunakan sebagai sarana pendukung aktivitas akademik mahasiswa semester akhir, seperti mencari referensi, mengakses jurnal, mengerjakan tugas, melakukan komunikasi dengan dosen pembimbing, serta memperoleh informasi terkait perkuliahan dan penyusunan skripsi. Smartphone menjadi alat yang dianggap penting dalam menunjang penyelesaian tugas akademik. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Biasanya malam dipakai cari referensi atau mengerjakan tugas kalau belum selesai.” (P2).

“Kalau malam sering buka HP buat lihat materi atau komunikasi terkait tugas.” (P7).

“Kadang sebelum tidur masih buka HP buat cek informasi kampus atau revisi.” (P10).

Subtema kedua yaitu penggunaan smartphone untuk hiburan dan media sosial. Subtema ini menunjukkan bahwa selain digunakan untuk kebutuhan akademik, smartphone juga dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan relaksasi. Partisipan menggunakan smartphone untuk membuka media sosial, menonton video, mendengarkan musik, bermain gim, maupun melihat berbagai konten digital sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Kalau sebelum tidur biasanya buka media sosial dulu.” (P1). “Kadang lihat video atau scroll HP sampai ngantuk.” (P5).

“Buka HP sebelum tidur itu sudah jadi kebiasaan buat hiburan.” (P8).

Subtema ketiga yaitu durasi penggunaan smartphone hingga menjelang tidur. Subtema ini menggambarkan bahwa smartphone digunakan dalam waktu yang cukup lama dan menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari aktivitas harian partisipan. Tingginya intensitas penggunaan smartphone membuat partisipan terbiasa mengakses smartphone untuk berbagai kebutuhan, sehingga merasa kurang nyaman ketika tidak dapat menggunakannya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Sekitar 4–6 jam per hari.” (P4). “Sekitar 7–9 jam per hari.” (P5).

“Kalau nggak menggunakan smartphone itu kadang bingung mau

ngapain.” (P5).

Secara keseluruhan, ketergantungan smartphone dalam beraktivitas menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi sarana penting bagi mahasiswa semester akhir dalam memenuhi kebutuhan akademik, komunikasi, pencarian informasi, serta hiburan. Tingginya intensitas penggunaan smartphone menyebabkan mahasiswa merasa sangat bergantung pada perangkat tersebut dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan smartphone yang lebih bijak dan terkontrol agar manfaat yang diperoleh tetap optimal tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap aktivitas maupun kesejahteraan individu.. Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, hubungan antar komponen dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut:

Gambar 4.2 menunjukkan bahwa ketergantungan smartphone dalam beraktivitas dipengaruhi oleh penggunaan smartphone untuk kebutuhan akademik, penggunaan smartphone sebagai sarana hiburan dan media sosial, serta durasi penggunaan smartphone yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Ketergantungan tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa semester akhir dan digunakan untuk mendukung berbagai aktivitas, seperti mencari referensi akademik, berkomunikasi, memperoleh informasi, serta memenuhi kebutuhan hiburan. Tingginya intensitas penggunaan smartphone menjadikan perangkat ini sulit dipisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa.

4.1.5 Tema 3: Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur

Tema Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur menggambarkan pengalaman mahasiswa semester akhir terkait perubahan pola istirahat yang terjadi seiring penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan smartphone untuk kebutuhan akademik, komunikasi, hiburan, dan media sosial sering kali berlangsung hingga malam hari sehingga memengaruhi waktu tidur, durasi dan kualitas tidur, serta kondisi fisik setelah bangun tidur. Selain itu, beberapa partisipan menunjukkan adanya perubahan perilaku dengan membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur sebagai upaya menjaga kualitas istirahat. Tema ini disusun berdasarkan empat subtema yang saling berkaitan dalam menggambarkan perubahan pola tidur pada partisipan.

Subtema pertama yaitu keterlambatan waktu tidur. Subtema ini menggambarkan bahwa penggunaan smartphone pada malam hari menyebabkan partisipan menunda waktu tidur yang telah direncanakan. Aktivitas seperti membuka media sosial, menonton video, mencari informasi, maupun mengerjakan tugas membuat partisipan tetap terjaga hingga larut malam. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Awalnya cuma sebentar, tapi kadang jadi lama sampai lupa waktu.” (P3).

“Kalau sudah pegang HP biasanya jadi keterusan.” (P6).

“Kadang niatnya cuma sebentar, tapi akhirnya tetap lama main HP.” (P9).

Subtema kedua yaitu perubahan durasi dan kualitas tidur. Subtema ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone memengaruhi lamanya waktu tidur serta kualitas istirahat yang dirasakan partisipan. Beberapa partisipan mengalami

berkurangnya durasi tidur, kesulitan memulai tidur, dan merasa tidur kurang nyaman setelah menggunakan smartphone dalam waktu yang lama. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Kalau terlalulama main HP biasanya jam tidurnya jadi berkurang.” (P2).

“Kadang susah tidur karena masih kepikiran atau masih buka HP.” (P8).

“Tidurnya tetap tidur, tapi rasanya kurang nyaman.” (P5).

Subtema ketiga yaitu rasa lelah dan kurang segar setelah bangun tidur Subtema ini menggambarkan bahwa perubahan pola tidur berdampak pada kondisi fisik setelah bangun tidur. Partisipan menyampaikan pengalaman berupa rasa lelah, mengantuk, kurang bersemangat, dan merasa tubuh tidak cukup beristirahat. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Kalau tidur larut karena HP biasanya bangun jadi capek.” (P1). “Pas bangun rasanya masih ngantuk dan kurang segar.” (P10). “Kadang sudah tidur tapi tetap merasa kurang istirahat.” (P4).

Subtema keempat yaitu membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur Subtema ini menggambarkan adanya perubahan perilaku partisipan dalam mengatur pola tidur agar menjadi lebih teratur. Partisipan mulai berupaya menyesuaikan penggunaan smartphone dengan waktu istirahat, membiasakan tidur lebih awal, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan penggunaan smartphone dan waktu tidur. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

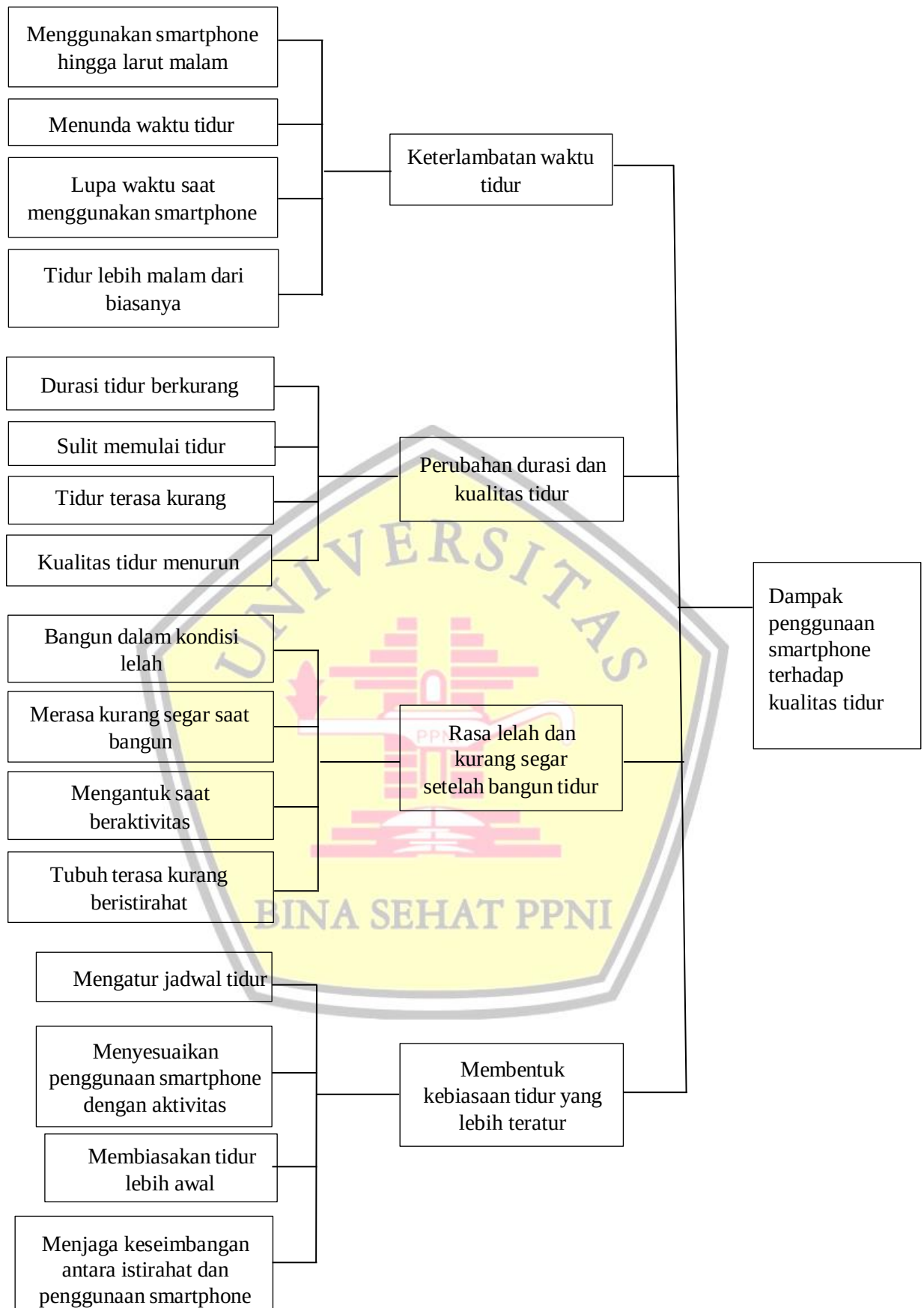
“Saya mulai mencoba tidur lebih awal supaya besok tidak capek.” (P1)

“Kalau besok ada kegiatan penting biasanya malam saya tidak terlalu lama pegang HP.” (P6)

“Saya berusaha mengatur waktu antara istirahat dan penggunaan HP.” (P9)

Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, dapat disusun diagram sebagai berikut





Gambar 4. 3 Diagram tema 3: Perubahan Pola Tidur

Gambar 4.3 menunjukkan bahwa perubahan pola tidur pada mahasiswa semester akhir terjadi akibat penggunaan smartphone yang dilakukan secara terus-menerus hingga menjelang waktu tidur. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui kebiasaan menggunakan smartphone hingga larut malam, penggunaan yang melebihi waktu yang direncanakan, serta kesulitan menghentikan penggunaan smartphone. Kondisi ini menyebabkan pergeseran waktu tidur, berkurangnya durasi istirahat, dan munculnya gangguan pola tidur yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa semester akhir.

4.1.6 Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone

Tema cara mahasiswa mengatur penggunaan smartphone menggambarkan berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa semester akhir dalam mengendalikan penggunaan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari maupun kualitas tidur. Meskipun smartphone menjadi bagian penting dalam kebutuhan akademik, komunikasi, dan hiburan, partisipan menunjukkan adanya kesadaran untuk mengatur penggunaan smartphone agar tetap seimbang. Pengelolaan tersebut dilakukan melalui pembatasan waktu penggunaan smartphone dan pengurangan penggunaan smartphone sebelum tidur. Tema ini disusun berdasarkan dua subtema yang saling berkaitan dalam menggambarkan cara mahasiswa mengatur penggunaan smartphone.

Subtema pertama yaitu membatasi waktu penggunaan

smartphone. Subtema ini menggambarkan upaya partisipan dalam mengurangi durasi penggunaan smartphone dengan cara menentukan batas waktu tertentu, menghentikan penggunaan ketika kebutuhan telah selesai, atau memfokuskan diri pada aktivitas lain yang lebih penting. Pembatasan ini dilakukan agar penggunaan smartphone tidak berlangsung secara berlebihan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Kalau waktu belajar ya hp saya mode silent.” (P4)

“Saya fokus untuk mengerjakan skripsi, hpnya saya singgah dulu.” (P4)

“Kalau sudah terlalu lama main HP biasanya saya berhenti sendiri.” (P3)

Subtema kedua yaitu mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur. Subtema ini menunjukkan bahwa partisipan berupaya mengurangi penggunaan smartphone pada malam hari agar tidak mengganggu waktu istirahat. Upaya yang dilakukan berupa membatasi akses media sosial, menghentikan penggunaan smartphone ketika sudah mengantuk, serta berusaha mengutamakan waktu tidur dibandingkan penggunaan smartphone. Hal ini diperkuat oleh pernyataan partisipan berikut:

“Kalau sudah malam biasanya saya coba berhenti main HP.” (P2)

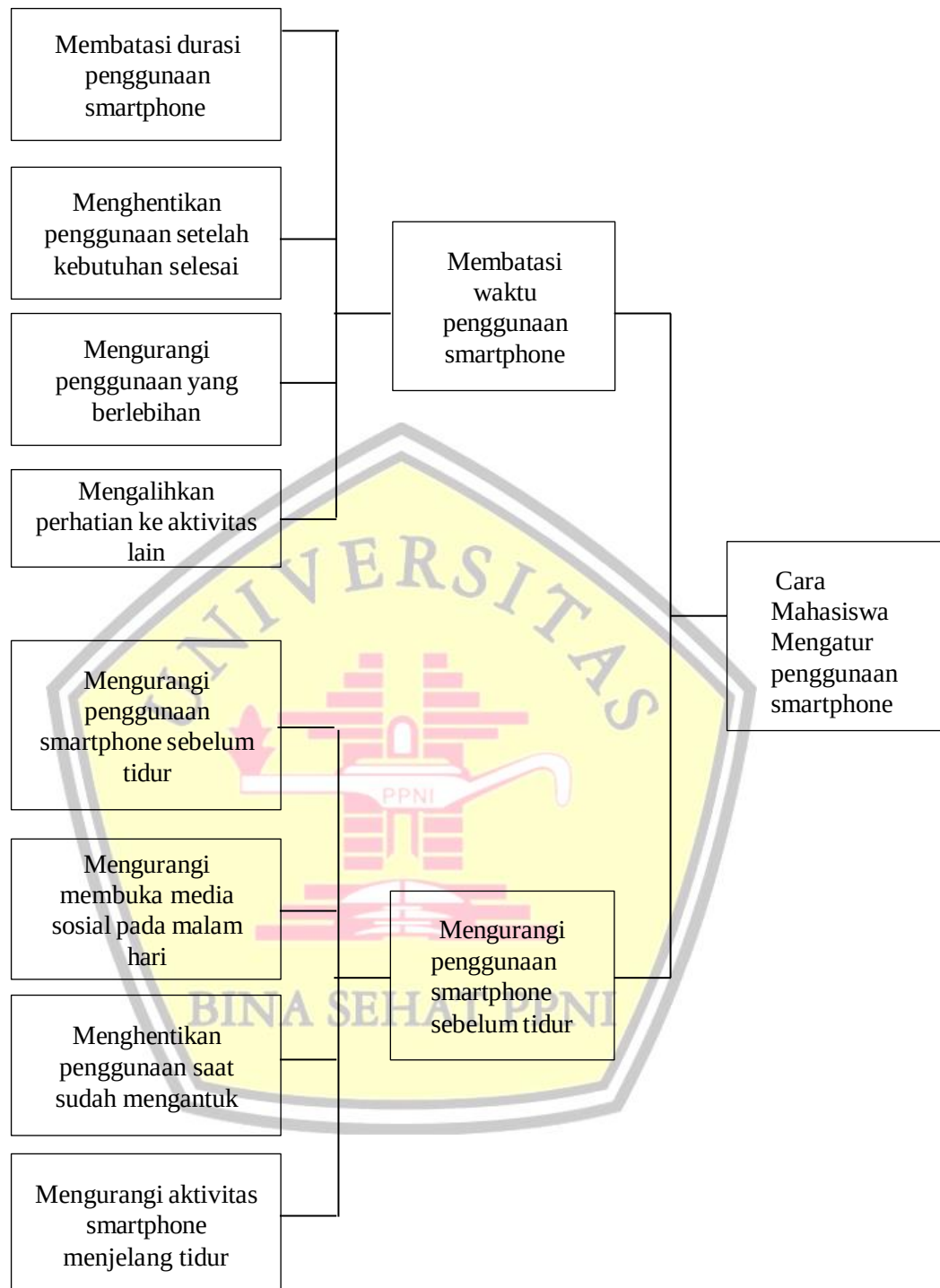
“Sebelum tidur sekarang saya mengurangi buka media sosial.” (P5)

“Kalau sudah mengantuk saya pilih langsung tidur daripada lanjut main HP.”

(P8)

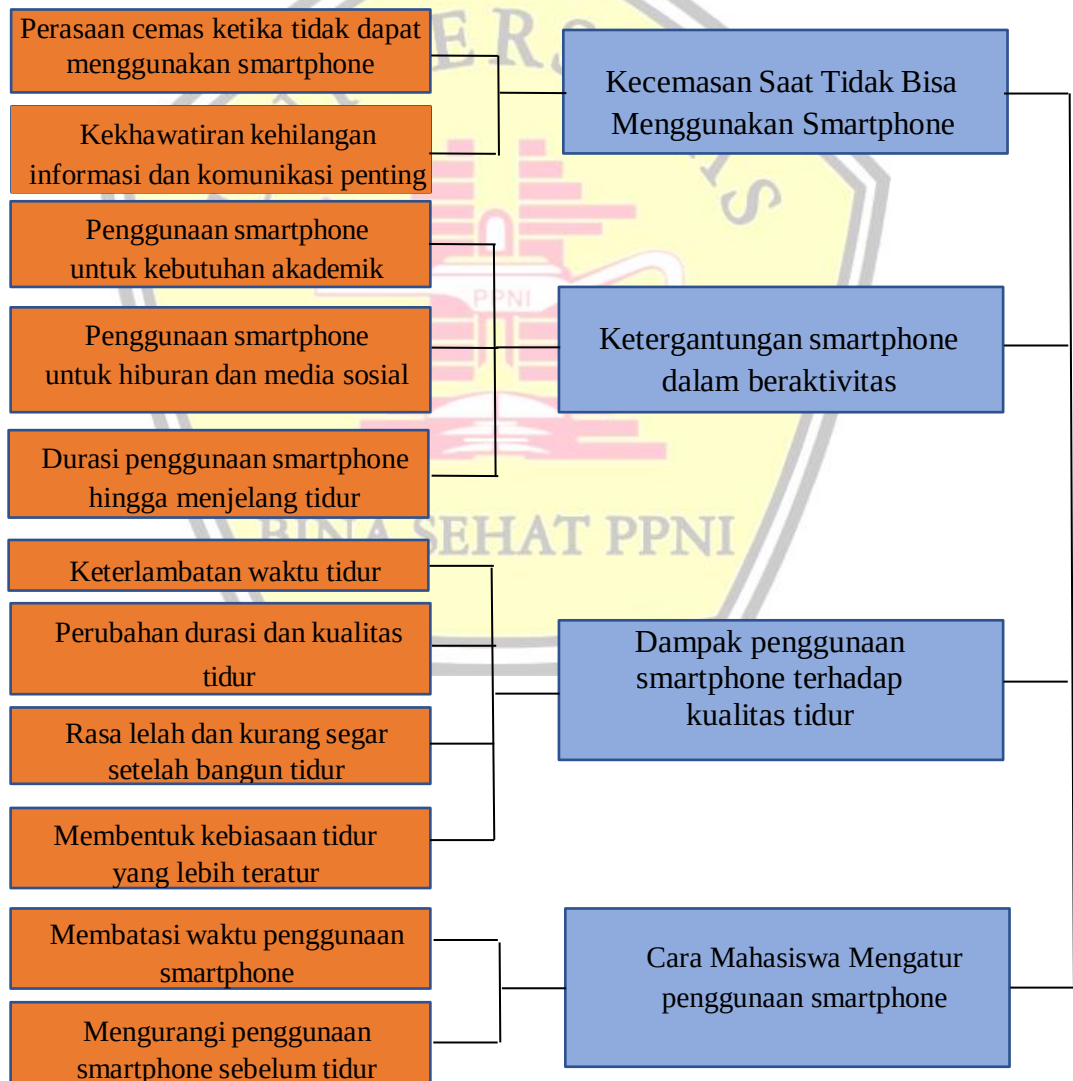
Secara keseluruhan, pengaturan penggunaan smartphone menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa semester akhir untuk mengendalikan penggunaan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas akademik maupun waktu istirahat. Upaya yang dilakukan berupa membatasi waktu penggunaan smartphone dan mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur sehingga penggunaan smartphone dapat lebih terkontrol dan seimbang dengan kebutuhan sehari-hari. Berdasarkan hasil analisis tema dan subtema tersebut, dapat disusun diagram sebagai berikut:

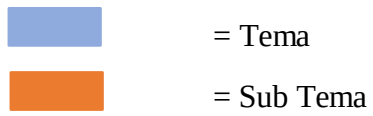




Gambar 4. 4 Diagram tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur penggunaan smartphone

Dilakukan melalui pembatasan waktu penggunaan smartphone dan pengurangan penggunaan smartphone sebelum tidur. Upaya tersebut dilakukan oleh mahasiswa semester akhir untuk mengendalikan penggunaan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas akademik, komunikasi, serta waktu istirahat. Pengaturan penggunaan smartphone mencerminkan adanya kesadaran mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan penggunaan smartphone dan aktivitas sehari-hari.





Gambar 4. 5 Diagram Gabungan Tema Penelitian Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur



4.2 Pembahasan

4.2.1 Tema 1: Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone

Subtema pertama, yaitu perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan smartphone, menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami berbagai respons emosional ketika smartphone tidak berada di dekat mereka atau tidak dapat digunakan. Respons tersebut berupa rasa cemas, gelisah, tidak nyaman, bingung, serta merasa kehilangan karena smartphone telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari yang mendukung komunikasi, akses informasi, dan aktivitas akademik, terutama selama penyusunan skripsi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa smartphone tidak lagi dimaknai hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana yang memberikan rasa aman dalam menjalankan aktivitas akademik. Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Karlina dan Gautama (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dan kesulitan berkonsentrasi ketika tidak membawa smartphone karena perangkat tersebut telah menjadi kebutuhan utama dalam aktivitas akademik maupun sosial. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir juga dipengaruhi oleh tuntutan penyelesaian skripsi yang mengharuskan mereka tetap terhubung dengan dosen pembimbing, memperoleh referensi, dan mengikuti informasi

akademik secara berkelanjutan.

Subtema kedua, yaitu kekhawatiran kehilangan informasi dan komunikasi penting, menunjukkan bahwa mahasiswa merasa khawatir ketika tidak dapat menggunakan smartphone karena takut kehilangan informasi penting, tidak mengetahui pesan dari dosen, keluarga, maupun teman, serta tidak dapat segera memberikan respons terhadap komunikasi yang masuk. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa smartphone menjadi media utama untuk memperoleh informasi dan mempertahankan komunikasi sehingga keterbatasan akses terhadap smartphone menimbulkan kekhawatiran akan terlewatnya informasi yang berkaitan dengan aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Ranjan, Balhara, dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa individu dengan nomophobia memaknai keterpisahan dari smartphone sebagai pengalaman kehilangan akses terhadap informasi dan komunikasi sehingga memunculkan kecemasan. Penelitian Rahmadani dan Mandagi (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa merasa khawatir tertinggal informasi penting ketika tidak dapat mengakses smartphone. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa akses terhadap informasi dan komunikasi menjadi kebutuhan yang memengaruhi munculnya kecemasan. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena kekhawatiran yang dialami mahasiswa semester akhir lebih banyak berkaitan dengan proses penyelesaian skripsi, seperti informasi bimbingan, revisi, jadwal

akademik, dan komunikasi dengan dosen pembimbing.

Berdasarkan kedua subtema tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone terbentuk melalui munculnya respons emosional ketika smartphone tidak dapat digunakan serta kekhawatiran kehilangan informasi dan komunikasi penting. Kedua pengalaman tersebut saling berkaitan dan menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa semester akhir. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Karlina dan Gautama (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan ketika terpisah dari smartphone, serta penelitian Ranjan, Balhara, dkk. (2024) dan Rahmadani dan Mandagi (2021) yang menunjukkan bahwa keterpisahan dari smartphone memunculkan kekhawatiran kehilangan akses terhadap informasi dan komunikasi. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah berkembang menjadi media utama dalam memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, dan aktivitas akademik. Penelitian ini memberikan temuan yang lebih spesifik karena kecemasan mahasiswa juga dipengaruhi oleh tuntutan penyelesaian skripsi yang mengharuskan mereka tetap terhubung dengan berbagai kebutuhan akademik.

Secara keseluruhan, tema Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone menggambarkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan ketika akses terhadap smartphone terganggu. Pengalaman tersebut ditandai oleh munculnya perasaan

cemas, gelisah, tidak nyaman, dan bingung, disertai kekhawatiran kehilangan informasi serta komunikasi penting. Smartphone tidak lagi dimaknai hanya sebagai perangkat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian penting dalam mendukung aktivitas akademik dan kehidupan sosial mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh tingginya kebutuhan terhadap komunikasi, akses informasi, dan tuntutan penyelesaian skripsi sehingga keterpisahan dari smartphone menjadi pengalaman yang menimbulkan ketidaknyamanan psikologis sekaligus menghambat aktivitas akademik.

4.2.2 Tema 2: Ketergantungan smartphone dalam beraktivitas

Subtema pertama, yaitu penggunaan smartphone untuk kebutuhan akademik, menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memanfaatkan smartphone sebagai sarana utama dalam menunjang aktivitas akademik, seperti mencari referensi ilmiah, mengakses jurnal, mengerjakan tugas, berkomunikasi dengan dosen pembimbing maupun teman, serta memperoleh informasi mengenai perkuliahan dan penyusunan skripsi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam proses penyelesaian tugas akhir karena memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi dan mempertahankan komunikasi akademik. Temuan penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Karlina dan Gautama (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa memaknai smartphone sebagai kebutuhan utama dalam aktivitas akademik maupun sosial. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ranjan, Pal, dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa

smartphone menjadi bagian penting dalam mempertahankan konektivitas dan mendukung berbagai aktivitas sehari-hari. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah berkembang menjadi perangkat yang memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena ketergantungan mahasiswa semester akhir tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan memperoleh informasi dan komunikasi, tetapi juga oleh tuntutan penyelesaian skripsi yang mengharuskan mereka terus mengakses referensi, mengikuti proses bimbingan, dan memperoleh berbagai informasi akademik melalui smartphone.

Subtema kedua, yaitu penggunaan smartphone untuk hiburan dan media sosial, menunjukkan bahwa selain digunakan untuk kebutuhan akademik, smartphone juga dimanfaatkan sebagai sarana hiburan dan relaksasi melalui media sosial, menonton video, maupun mendengarkan musik setelah menjalani aktivitas perkuliahan. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat pendukung belajar, tetapi juga menjadi media yang membantu memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mahasiswa. Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Ranjan, Pal, dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa smartphone menjadi sarana konektivitas sosial sekaligus hiburan sehingga individu terdorong untuk terus mengaksesnya. Penelitian Karlina dan Gautama (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan smartphone sebagai media hiburan selain untuk kepentingan akademik. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena pada mahasiswa semester akhir, penggunaan smartphone untuk hiburan umumnya dilakukan setelah

menyelesaikan aktivitas penyusunan skripsi sebagai bentuk relaksasi sehingga turut memperkuat ketergantungan terhadap smartphone.

Subtema ketiga, yaitu durasi penggunaan smartphone hingga menjelang tidur, menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan smartphone dalam waktu yang cukup lama bahkan hingga larut malam. Penggunaan tersebut dipengaruhi oleh kebutuhan menyelesaikan aktivitas akademik maupun mengakses hiburan sehingga mahasiswa sering kali kesulitan menghentikan penggunaan smartphone ketika waktu tidur telah tiba. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ranjan, Pal, dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa individu dengan nomophobia memiliki kecenderungan menggunakan smartphone secara kompulsif sehingga sulit membatasi durasi penggunaannya. Penelitian Karlina dan Gautama (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa terbiasa menggunakan smartphone secara terus-menerus karena perangkat tersebut telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa tingginya durasi penggunaan smartphone merupakan salah satu bentuk ketergantungan terhadap smartphone. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa durasi penggunaan smartphone yang panjang pada mahasiswa semester akhir dipengaruhi oleh kombinasi tuntutan akademik dan kebutuhan hiburan yang dilakukan melalui perangkat yang sama.

Berdasarkan ketiga subtema tersebut, dapat dipahami bahwa ketergantungan smartphone dalam beraktivitas terbentuk melalui penggunaan smartphone untuk memenuhi kebutuhan akademik, memperoleh hiburan dan media sosial, serta penggunaan smartphone dalam durasi yang panjang hingga

menjelang tidur. Ketiga pengalaman tersebut saling berkaitan dan menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa semester akhir. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Karlina dan Gautama (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa memaknai smartphone sebagai kebutuhan utama dalam aktivitas akademik maupun sosial, serta penelitian Ranjan, Pal, dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa smartphone menjadi bagian penting dalam kehidupan individu karena mendukung komunikasi, akses informasi, dan berbagai aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena dilakukan pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, sehingga ketergantungan terhadap smartphone dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik yang disertai kebutuhan memperoleh hiburan sebagai bentuk relaksasi. Secara keseluruhan, smartphone tidak lagi dimaknai hanya sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi perangkat utama yang mendukung aktivitas akademik, sosial, dan kebutuhan pribadi mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir.

4.2.3 Tema 3: Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas tidur

Subtema pertama, yaitu keterlambatan waktu tidur, menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir cenderung menunda waktu tidur karena menggunakan smartphone hingga larut malam untuk mengakses media sosial, mencari informasi, maupun menyelesaikan aktivitas akademik. Kebiasaan tersebut menyebabkan partisipan sering lupa waktu sehingga waktu tidur menjadi lebih malam dari yang direncanakan. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone telah menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan sebelum tidur. Temuan penelitian ini

sejalan dengan penelitian Rahmadani dan Mandagi (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan pada mahasiswa berkaitan dengan kecenderungan menggunakan smartphone dalam waktu yang lama sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone yang tinggi berkontribusi terhadap keterlambatan waktu tidur. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena keterlambatan tidur pada mahasiswa semester akhir juga dipengaruhi oleh tuntutan penyelesaian skripsi yang membuat penggunaan smartphone berlangsung hingga malam hari.

Subtema kedua, yaitu perubahan durasi dan kualitas tidur, menunjukkan bahwa penggunaan smartphone hingga menjelang tidur menyebabkan durasi tidur berkurang, sulit memulai tidur, dan kualitas tidur menjadi kurang baik. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka tetap tidur, tetapi merasa tidurnya kurang nyenyak setelah menggunakan smartphone dalam waktu yang lama. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur memengaruhi kualitas istirahat yang dirasakan mahasiswa. Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Rahmadani dan Mandagi (2021) yang menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan berkurangnya waktu istirahat dan menurunnya kualitas tidur. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa semakin lama penggunaan smartphone sebelum tidur, semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan pada

durasi dan kualitas tidur. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa penurunan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan smartphone untuk hiburan, tetapi juga oleh aktivitas akademik yang dilakukan melalui smartphone pada malam hari.

Subtema ketiga, yaitu rasa lelah dan kurang segar setelah bangun tidur, menunjukkan bahwa mahasiswa sering bangun dalam kondisi lelah, mengantuk, kurang bersemangat, dan merasa tubuh belum mendapatkan istirahat yang cukup setelah menggunakan smartphone hingga larut malam. Kondisi tersebut berdampak pada konsentrasi dan aktivitas akademik selama menjalani perkuliahan maupun penyusunan skripsi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola tidur akibat penggunaan smartphone tidak hanya memengaruhi waktu istirahat, tetapi juga kondisi fisik mahasiswa pada keesokan harinya. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadani dan Mandagi (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menurunkan kualitas tidur sehingga individu lebih mudah mengalami kelelahan pada siang hari. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa berkurangnya kualitas tidur berdampak pada menurunnya kebugaran fisik setelah bangun tidur. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa rasa lelah pada mahasiswa semester akhir juga berkaitan dengan tingginya tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi.

Subtema keempat, yaitu membentuk kebiasaan tidur yang lebih

teratur, menunjukkan bahwa mahasiswa mulai berupaya mengatur jadwal tidur, membatasi penggunaan smartphone pada malam hari, membiasakan tidur lebih awal, serta menyesuaikan penggunaan smartphone dengan aktivitas sehari-hari. Upaya tersebut dilakukan karena mahasiswa menyadari bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan memengaruhi kualitas tidur dan kondisi fisik mereka. Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Rahmadani dan Mandagi (2021) yang menunjukkan bahwa kesadaran terhadap dampak penggunaan smartphone mendorong individu untuk mengendalikan penggunaan smartphone agar tidak mengganggu waktu istirahat. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya kualitas tidur mendorong mahasiswa melakukan perubahan perilaku. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa semester akhir mulai membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur sebagai upaya menjaga kesehatan sekaligus mendukung penyelesaian tugas akhir.

Berdasarkan keempat subtema tersebut, dapat dipahami bahwa dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur ditunjukkan melalui keterlambatan waktu tidur, perubahan durasi dan kualitas tidur, munculnya rasa lelah setelah bangun tidur, serta adanya upaya membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur. Keempat pengalaman tersebut saling berkaitan dan menunjukkan bahwa penggunaan smartphone hingga malam hari memengaruhi pola tidur mahasiswa semester akhir. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Rahmadani

dan Mandagi (2021) yang menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan perubahan pola tidur dan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlangsung dalam durasi yang panjang dapat memengaruhi kualitas istirahat dan kondisi fisik. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena perubahan pola tidur yang dialami mahasiswa semester akhir juga dipengaruhi oleh tuntutan penyelesaian skripsi yang meningkatkan intensitas penggunaan smartphone pada malam hari.

Secara keseluruhan, tema Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur menggambarkan bahwa penggunaan smartphone hingga malam hari memengaruhi kualitas tidur mahasiswa semester akhir. Dampak tersebut ditandai dengan keterlambatan waktu tidur, berkurangnya durasi dan kualitas tidur, munculnya rasa lelah setelah bangun tidur, serta adanya upaya membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur. Smartphone yang digunakan secara terus-menerus tidak hanya memengaruhi pola tidur, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik dan aktivitas akademik mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan smartphone menjadi penting agar mahasiswa tetap memperoleh kualitas tidur yang baik tanpa mengabaikan kebutuhan akademiknya.

4.2.4 Tema 4: Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone

Subtema pertama, yaitu membatasi waktu penggunaan

smartphone, menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir berupaya mengendalikan penggunaan smartphone dengan membatasi durasi penggunaan, menghentikan penggunaan setelah kebutuhan selesai, mengurangi penggunaan yang berlebihan, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih penting. Upaya tersebut dilakukan karena mahasiswa menyadari bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa untuk mengontrol perilaku penggunaan smartphone agar lebih terarah sesuai dengan kebutuhan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Rathakrishnan dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha menerapkan strategi pengendalian diri untuk mengurangi penggunaan smartphone setelah menyadari dampak negatif penggunaan yang berlebihan. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa pembatasan waktu penggunaan smartphone merupakan salah satu strategi yang dilakukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap smartphone. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena pembatasan penggunaan smartphone dilakukan oleh mahasiswa semester akhir sebagai upaya menjaga keseimbangan antara penggunaan smartphone dengan tuntutan penyelesaian skripsi.

Subtema kedua, yaitu mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur, menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya mengurangi penggunaan smartphone pada malam hari dengan membatasi

penggunaan media sosial, menghentikan penggunaan smartphone ketika mulai mengantuk, serta mengutamakan waktu istirahat dibandingkan penggunaan smartphone. Upaya tersebut dilakukan karena mahasiswa menyadari bahwa penggunaan smartphone sebelum tidur dapat menyebabkan waktu tidur menjadi lebih larut dan menurunkan kualitas istirahat. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku mahasiswa dalam mengelola penggunaan smartphone agar tidak mengganggu kesehatan dan aktivitas pada keesokan harinya. Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Rathakrishnan dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur sebagai upaya memperbaiki pola tidur dan mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa pengurangan penggunaan smartphone sebelum tidur menjadi salah satu bentuk pengendalian diri dalam menjaga kualitas istirahat. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena upaya tersebut dilakukan oleh mahasiswa semester akhir untuk mendukung kondisi fisik dan konsentrasi selama menjalani proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan kedua subtema tersebut, dapat dipahami bahwa cara mahasiswa mengatur penggunaan smartphone dilakukan melalui pembatasan waktu penggunaan smartphone dan pengurangan penggunaan smartphone sebelum tidur. Kedua upaya tersebut menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya

mengendalikan penggunaan smartphone agar tidak mengganggu aktivitas akademik, kesehatan, maupun kualitas tidur. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Rathakrishnan dkk. (2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang menyadari dampak penggunaan smartphone yang berlebihan cenderung menerapkan berbagai strategi pengendalian diri untuk mengurangi intensitas penggunaannya. Persamaan tersebut menunjukkan bahwa pengaturan penggunaan smartphone merupakan salah satu bentuk adaptasi dalam menghadapi tingginya kebutuhan penggunaan smartphone sehari-hari. Penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik karena strategi yang dilakukan mahasiswa berfokus pada pengelolaan penggunaan smartphone selama proses penyelesaian skripsi.

Secara keseluruhan, tema Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone menggambarkan bahwa mahasiswa semester akhir berupaya mengelola penggunaan smartphone dengan membatasi waktu penggunaan dan mengurangi penggunaan sebelum tidur. Upaya tersebut dilakukan agar penggunaan smartphone tidak mengganggu aktivitas akademik, kualitas tidur, dan proses penyelesaian skripsi.

BAB 5

PENUTUP

Bab ini menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai jawaban atas tujuan penelitian, serta memberikan gambaran mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir terkait kecemasan ketika tidak dapat mengakses smartphone, ketergantungan smartphone dalam beraktivitas, perubahan pola tidur akibat penggunaan smartphone, serta upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatur penggunaan smartphone.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur, diperoleh empat tema yang menggambarkan pengalaman partisipan.

1. Kecemasan Saat Tidak Bisa Menggunakan Smartphone menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami perasaan cemas, gelisah, tidak nyaman, bingung, dan khawatir ketika tidak dapat mengakses smartphone. Kecemasan tersebut berkaitan dengan kekhawatiran kehilangan informasi dan komunikasi penting yang mendukung aktivitas akademik, terutama selama proses penyusunan skripsi. Smartphone dimaknai sebagai bagian penting dalam memenuhi kebutuhan komunikasi, akses informasi, dan keberlangsungan aktivitas akademik.
2. Ketergantungan Smartphone dalam Beraktivitas menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa semester akhir. Smartphone dimanfaatkan untuk

kebutuhan akademik, komunikasi, hiburan, dan media sosial, serta digunakan dalam durasi yang cukup lama hingga menjelang tidur. Pengalaman tersebut menggambarkan bahwa tingginya tuntutan akademik selama penyusunan skripsi turut memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap smartphone.

3. Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur menunjukkan bahwa penggunaan smartphone hingga malam hari memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Dampak yang dialami meliputi keterlambatan waktu tidur, berkurangnya durasi dan kualitas tidur, munculnya rasa lelah dan kurang segar setelah bangun tidur, serta munculnya upaya membentuk kebiasaan tidur yang lebih teratur sebagai bentuk adaptasi terhadap dampak penggunaan smartphone.
4. Cara Mahasiswa Mengatur Penggunaan Smartphone menunjukkan bahwa mahasiswa berupaya mengelola penggunaan smartphone dengan membatasi waktu penggunaan serta mengurangi penggunaan smartphone sebelum tidur. Upaya tersebut dilakukan sebagai bentuk kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan akademik, aktivitas sehari-hari, dan kualitas tidur selama proses penyelesaian skripsi.

Secara keseluruhan, pengalaman mahasiswa semester akhir menunjukkan bahwa smartphone tidak lagi dimaknai hanya sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi bagian penting dalam mendukung aktivitas akademik, memenuhi kebutuhan informasi, dan menjaga hubungan sosial. Ketergantungan terhadap smartphone memunculkan kecemasan ketika

perangkat tidak dapat diakses, memengaruhi kualitas tidur, serta mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya untuk mengatur penggunaan smartphone agar tetap seimbang dengan kebutuhan akademik dan kesehatan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir terkait penggunaan smartphone dan dampaknya terhadap kualitas tidur, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Mahasiswa Semester Akhir

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan smartphone secara lebih bijak dan teratur agar tidak mengganggu kualitas tidur maupun aktivitas akademik. Mahasiswa dapat membatasi penggunaan smartphone sebelum tidur, mengatur durasi penggunaan, serta memprioritaskan penggunaan smartphone untuk kebutuhan akademik dibandingkan aktivitas hiburan. Selain itu, mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola tidur dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dengan kebutuhan istirahat agar kondisi fisik dan konsentrasi tetap terjaga selama proses penyelesaian studi.

5.2.2 Bagi Dosen dan Pembimbing Akademik

Dosen dan pembimbing akademik diharapkan dapat memberikan pendampingan kepada mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademik agar tidak menimbulkan penggunaan smartphone secara berlebihan, terutama pada malam hari. Dosen

juga diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan manajemen waktu yang baik selama proses penyusunan tugas akhir serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung produktivitas belajar.

5.2.3 Bagi Peneliti

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan akademik yang memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui penyelenggaraan edukasi mengenai penggunaan smartphone secara bijak, manajemen waktu belajar, serta pentingnya menjaga kualitas tidur. Selain itu, institusi pendidikan dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mengelola penggunaan smartphone secara bijaksana sehingga kualitas tidur tetap terjaga dan proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

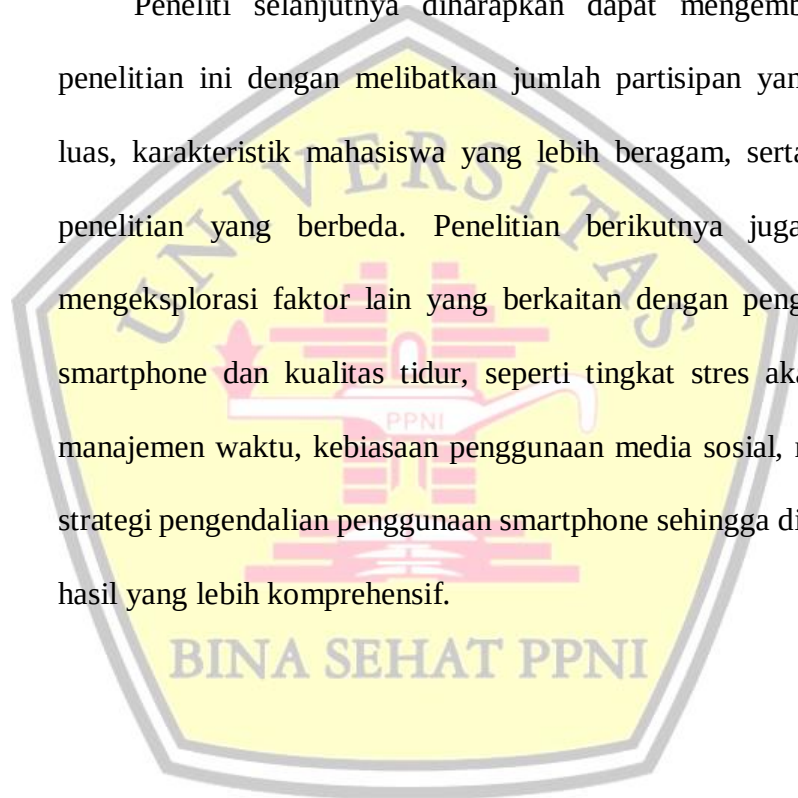
5.2.4 Bagi Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan akademik yang memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mahasiswa. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui penyelenggaraan edukasi mengenai penggunaan smartphone secara bijak, manajemen waktu belajar, serta pentingnya menjaga kualitas tidur. Selain itu, institusi

pendidikan dapat mengembangkan program promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa dalam mengelola penggunaan smartphone secara bijaksana sehingga kualitas tidur tetap terjaga dan proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas, karakteristik mahasiswa yang lebih beragam, serta lokasi penelitian yang berbeda. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi faktor lain yang berkaitan dengan penggunaan smartphone dan kualitas tidur, seperti tingkat stres akademik, manajemen waktu, kebiasaan penggunaan media sosial, maupun strategi pengendalian penggunaan smartphone sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.



DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, F. R., & Murhayati, S. (2025). Penelitian Fenomenologis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13099–13109.
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhan, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>
- Apriyeni, E., Patricia, H., & Rahayuningrum, D. (2023). Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 14(2), 445–453.
- Azizah, N., & Ihsan, M. (2025). Nomophobia Pada Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 284–290.
- Ben-Ezra, M., Sun, S., Hou, W. K., & Goodwin, R. (2020). The association of being in quarantine and related COVID-19 recommended and non-recommended behaviors with psychological distress in Chinese population. *Journal of Affective Disorders*, 275(June), 66–68. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.026>
- Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis of the Correlation Coefficients between Nomophobia and Anxiety, Smartphone Addiction, and Insomnia Symptoms. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
- Denton, F., Power, S., Waddell, A., Birkett, S., Duncan, M., Harwood, A., McGregor, G., Rowley, N., & Broom, D. (2021). Is it really home-based? A commentary on the necessity for accurate definitions across exercise and physical activity programmes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179244>
- Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(4),

917.

<https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.917-928>

Esubalew, D., Delie, A. M., Limenh, L. W., Worku, N. K., Fenta, E. T., Hailu, M., Abie, A., Mehari, M. G., Dagnaw, T. E., & Melese, M. (2024). Poor sleep quality among bedtime smartphone user medical students in Ethiopia, 2024. *Sleep Medicine*, *X*, 8(August), 100134.

<https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2024.100134>

Guerra Ayala, M. J., Alegre de la Rosa, O. M., Chambi Catacora, M. A. del P., Vargas Onofre, E., Cari Checa, E., & Díaz Flores, D. (2024). Nomophobia, phubbing, and deficient sleep patterns in college students. *Frontiers in Education*, *9*(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1421162>

Hellqvist, C. (2021). Promoting self-care in nursing encounters with persons affected by long-term conditions—a proposed model to guide clinical care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052223>

Jahrami, H., Rashed, M., Alrasheed, M. M., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Alhaj, O., Bahammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2021). Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, bmi, or mobile phone screen size in young adults. *Nature and Science of Sleep*, *13*(October), 1931–1941. <https://doi.org/10.2147/NSS.S335462>

Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, *4*(1), 15. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i1.386>

León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLoS ONE*, *16*(5 May), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>

Neubauer, B. E., Witkop, C. T., & Varpio, L. (2019). How phenomenology can help us learn from the experiences of others. *Perspectives on Medical Education*, *8*(2), 90–97. <https://doi.org/10.1007/s40037-019-0509-2>

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction and Health*, *13*(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>

Rahmadani, & Mandagi, A. M. (2021). Nomophobia Pada Mahasiswa Unair (Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fkm Psdku Universitas Airlangga Di Banyuwangi). *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *3*(2), 59–68. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.53>

Ranjan, R., Balhara, Y. P. S., Mishra, B. R., Sarkar, S., Bharti, A., Sinha, M.,

- Ahmad, S., Kumar, P., Jain, M., & Panigrahi, S. (2024). Description of Nomophobia Among College Students: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 46(4), 305–312. <https://doi.org/10.1177/02537176231219195>
- Rathakrishnan, B., Singh, S., Singh, B., Kamaluddin, M. R., & Yahaya, A. (2021). *Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students : An Exploratory Research*.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-guerrero, A.-J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone. *Environmental Research and Public Health Review*, 17, 1–19.
- Schaller, A., Gernert, M., Klas, T., & Lange, M. (2022). Workplace health promotion interventions for nurses in Germany: a systematic review based on the RE-AIM framework. *BMC Nursing*, 21(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00842-0>
- Seniwati. (2025). Jurnal komprehenshif. *Jurnal Komprehenshif*, 3(1), 258–265.
- Shorey, S., & Ng, E. D. (2022). Examining characteristics of descriptive phenomenological nursing studies: A scoping review. *Journal of Advanced Nursing*, 78(7), 1968–1979. <https://doi.org/10.1111/jan.15244>
- Torpil, B., Bahadır Ağce, Z., Güney Yilmaz, G., & Pekçetin, S. (2022). Comparison of Sleep Quality and Sleepiness in University Students with Different Levels of Nomophobia. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.33438/ijdsbs.1056095>
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., Aguilar-Parra, J. M., Méndez-Aguado, C., Rocamora, P., & López-Liria, R. (2020). Validation of the scale of basic psychological needs towards physical exercise, with the inclusion of novelty. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020619>
- Walangitan, R. C., Kalesaran, A. F. C., & Kandou, G. D. (2025). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Negeri 1 Manado. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5406–5412. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.44733>

Lampiran 1 Hasil Wawancara Mahasiswa Semester Akhir

VERBATIM HASIL WAWANCARA MAHASISWA SEMESTER AKHIR PARTISIPAN 1 (P1)

04 Mei 2026 (12.01)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dan sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P1: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani.

P1: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P1 : Baik mbak

(R): Untuk lampiran ketiga, terdapat lembar data demografi. Mohon diisi dengan cara mencentang sesuai kondisi mbak

(R): Saat ini usia mbak berapa?

P1: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P1: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir mbak?

P1: Ilmu keperawatan

(R): Saat ini semester berapa?

P1: Semester 8

(R): Tinggalnya dimana mbak?

P1: Saya ngekos (K1)

(R): Berapa lama penggunaan smartphone per hari?

P1: Sekitar 7–9 jam (K2)

(R): Apakah menggunakan smartphone sebelum tidur?

P1: Kadang-kadang (K3)

(R): Jadi rata-rata waktu tidur malamnya itu?

P1: Kadang kalau begadang ya 5-6 jam (K4), kadang kalau ga begadang bener-bener cape ya 7-8 jam (K5)

(R): Apakah merasa cemas jika tidak membawa smartphone? **P1:** Iya, karena takut ketinggalan informasi penting (K6) **(R):** Apa aktivitas utama saat menggunakan smartphone?

P1: Chat atau komunikasi (K7)

(R): Untuk wawancara ini, tujuannya menggali pengalaman mbak terkait kecemasan saat tidak bisa menggunakan smartphone.

(R): Kalau misalnya mbak tidak membawa smartphone selama 1–2 jam, apa yang

dirasakan?

P1: Paling dominan itu cemas (K8). Soalnya kalau nggak bawa hp biasanya karena ketinggalan atau lupa (K9).

(R): Bagaimana jika posisi smartphone tidak diketahui?

P1: Merasa bingung karena tidak bisa merasakan alarm (K11), sehingga berisiko bangun kesiang (K12)

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen, bagian mana yang membuat bergantung pada smartphone?

P1: Untuk komunikasi dengan dosen (K13), soalnya mengerjakan skripsi itu saya tidak sepenuhnya memakai smartphone lebih sering semakai laptop

(R): Tapi kan smartphone juga bisa buat kayak sharing jurnal, cari referensi, atau di ai mbak

P1: Iya bisa, cuma saya itu kurang efektif. Karena harus bolak-balik dengan laptop (K15)

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur memengaruhi waktu mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P1: Kalau misal pengen begadang gitu ya mungkin mulai tidur saya jadi lebih malam dan kualitas tidur saya jadi berkurang, yang awalnya 7-8 jam bisa-bisa 4 jam gitu tidurnya

(R): Untuk tidur mbak kan ga maksimal nih kondisi tubuh mbak itu kayak gimna mbak dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan tugas akademik hari itu?

(P1): Kalau kualitas tidur saya menurun, jam tidur saya juga berkurang, jadi bangun tidur itu kayak lemas, lelah. Jadi itu kayak benar-benar mempengaruhi aktivitas saya dalam menyelesaikan tugas misal badan dah lemes nih udah ga seger kan untuk memulai hari-hari jadi kayak malas, kayak pengen rebahan aja padahal saya ga ngelakuin apa-apa, tapi kayak cape gitu aja

(R): Untuk di Lampiran 6, yaitu ada 20 pertanyaan, dan ada skala penilehan yaitu ada 7 yang pertama sangat tidak setuju, yang kedua tidak setuju, yang ketiga agak tidak setuju, yang ke-4 neutral, yang ke-5 agak setuju, yang ke-6 setuju, dan yang ke-7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone mbak secara berkala?

P1: Tidak setuju, ya soalnya kegiatan saya bukan cuma ada di hp saja. Jadi kalau misal ga ngecek smartphone kalau ga ada hal yang penting yaudah saya ngelakukan hal yang lainnya

(R): Kegiatan itu seperti apa mbak

P1: Iya misal kalau pagi gitu kan pergi belanja atau masak, jadi ga perlu ngecek smartphone terus saya juga ga cemas-cemas amat

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Iyah tidak nyaman, karena udah kebiasaan (K22) gitu lo jadi misal pagi sampai malam kan rata-rata pegang hp. Jadi kalau ga ada aktivitas kalau nganggur jadi kayak bosan (K23), ga nyaman bingung juga mau ngapain kan

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P1: Saya tidak setuju (K24), karena terhubung dunia melalui smartphone itu cuma kayak gambaran umum aja jadi kita bisa melihat secara langsung

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone itu tadi mbak?

P1: Iyah saya setuju, kalau misal ada jaraknya jauh gitu ya kayak sama temen jarak rumahnya temen ke kos ku itu jauh. Jadikan ga bisa ini kalau ngobrol langsung jadi ngobrol melalui smartphone (K25), tapi kalau misalkan temen-temen sekos atau tetangga-tetangga kos itu ya ga perlu pake smartphone bisa ngomong langsung **(R):** Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone hamper habis ?

P1: Ada 2 kemungkinan kalau saya takut kalau missal ada hal-hal yang penting (K26) yang akan saya lakukan terus yang ke-2 ga takut soalnya saya ga ngapa-ngapain (K27) soalnya saya buka sosmed saja

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika kehabisan paket data atau pulsa?

P1: Engga takut juga, soalnya missal kalau paket data habis uang juga habis kan ga bisa nih beli pulsa minta hospot sama temen (K28)

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet?

P1: Iyah (K29) soalnya gen z ini rata-rata membutuhkan akses internet (K30) yang full ya, rata-rata kemana-mana kalau ngopi butuh wifi gitu kan

(R): Kalau misalkan sinyal itu tadi lagi trobel itu gimana mbak?

P1: Yaudah ditinggal ngobrol aja sama temen-temen (K31)

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Tidak juga, maksudnya hampir semua kebutuhan saya itu bukan cuma di smartphonme saja. Jadi saya ga perlu merasa tertekan-tertekan (K32) banget sih

(R): Tapi kan smartphone itu bagi kalangan gen z itu segala-galanya ya mbak, kenapa mbak itu ga terlalu kayak mereka-mereka?

P1: Soalnya simple aja kalau misal ga bisa menggunakan smartphone yaudah kita aktivitas yang lain aja (K33) biar ga bosan atau biar ga kebingungan gitu lo mau ngapain entah itu keluar, sepedaan, jalan-jalan disekitar rumah atau cuuma ngobrol-ngobrol aja gitu sama keluarga atau temen

(R): Apakah mbak kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Tidak juga (K34), ya alasannya sama aja kayak yang diatas-atas ga terlalu mementingkan smartphone. Jadi kalau ga bisa dibenakan misal entah itu rusak, entah itu kehabisan baterai. Kalau kehabisan baterai yaudah dicas kalau rusak ya tinggal dibenerin

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrai ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Justru kalau saya menggunakan smartphone itu yang tidak konsentrasi (K35), kalau tidak menggunakan saya bisa berkonsentrasi (K36)

(R): Tapi kan kalau smartphone juga bisa mencari refrensi buat mbak seperti di ai, gemini, dll?

P1: Iyah cuma missal kalau kuliah ada dosen nih jelasin terus saya sibuk main smartphone, jadi saya ga bener-bener dengerin (K37) apa penjelasan dosen itu tadi akhirnya ga focus. Jadi konsentrasi yang ada diotak saya itu fokusnya cuma ke smartphone aja bukan ke penjelasan dosen itu tadi, meskipun ngobrol juga kayak gitu kalau focus ke smartphone otomatis jadi ga nyambung gitu kalau diajak bicaranya

(R): Tapi kan mbak juga ngapain main smartphone ketika dosen menerangkan mbak?

P1: Bosen ya (K38), menurut saya ada nih pelajaran yang sangat-sangat menarik, ada juga yang kayak membosankan soalnya ga semangat gitu kan buka smartphone itu cuma kadang lihat wa atau tiktok, tapi tidak keterusan cuma lihat bentar aja **(R):** Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Kalau berita sih iya (K39), kayak misal entah itu berita-berita kayak kemarin BBM naik gitu kan saya kiranya kalau misal cuma dapat berita BBM naik otomatis saya ngiranya pasti BBM lagi naik. Tapi kan setelah banyak-banyak diusut beritanya ternyata ga jadi naik kayak gitu kan

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P1: Kalau misal lagi keluar main nih tiba-tiba ada begal dan saya ga bisa menggunakan smartphone saya untuk menghubungi teman-teman atau keluarga saya, soalnya ga ada paket data atau sinyalnya jelek saya bener-bener merasa tidak aman (K40), ketakutan juga (K41)

(R): Nah itu cara menanganinya kek gimana mbak

P1: Waduh kalau itu ya langsung aja, kalau gabisa bener-bener naik sepeda motor yang bener-bener ahlinya gitu ya kayak pembalap gitu yaudah berpasrah diri

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P1:** Engga aneh (K42), soalnya ga semua yang saya butuhkan ada di smartphone (K43), ga semua kehidupan saya berputar di smartphone itu tadi

(R): Tadi kan mbak bilang bahwa ga semua kehidupan itu ada di smartphone, nah contohnya itu kayak gimana mbak

P1: Contohnya itu kehidupan yang tidak ada di smartphone ya kehidupan sehari-hari saya entah itu berkumpul keluarga, melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari saya. Jadikan itu ga ada nih datanya di smartphone

(R): Tapi kan biasanya kalau ada perkumpulan keluarga itu pastinya direncanakan, nah kalau misalkan keluarga dari jauh dari rumahnya misalkan daerah Malang, Surabaya, dll itu kan pasti ada grup nih. Nah itu kan termasuk ke smartphone ga sih mbak?

P1: Iyah tapi kan misal sebelumnya ada kumpul-kumpul kayak hari raya gitu kan, kalau hari raya kan ga perlu kayak mengabar jadi misal udah kebiasaan nih dari hari raya sebelumnya ke hari-hari yang berikutnya kek gitu langsung ke tempat ini. Jadi kan otomatis sudah kumpul soalnya saya kayak gitu dirumah itu kayak udah kumpul jadi satu ada dirumah nah terus kayak ada yang bicara ayo besok ada acara arisan dirumahnya ini, jadi ga perlu memberitahu lewat smartphone bisa langsung ngomong gitu aja

(R): Nah tapi kan kalau udah pulang nih mbak ya tapi dirasa ada kendala yang mendesak itu kan pasti ngabarin lewat smartphone juga mbak masak langsung ke rumah mbaknya lagi buat ngabarin kalau misalkan besok ini ternyata ada kendala yang mendesak?

P1: Iyah sih, tapi kan kalau saya ga terlalu memakai itu

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone kemana pun mbak pergi?

P1: Iyah lebih nyaman (K44), smartphone kan benda kecil mudah dibawah kemana-mana (K45). Kalau malas bawa charging supaya ga kehabisan baterai kita bisa bawa powerbank

(R): Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak tahu dimana smartphone mbak berada?

P1: Iyah tidak tenang (K46), tapi saya enggak lupaan tapi ya tetep saja tidak tenang

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak?

P1: Engga juga (47), karena kalau misal ada hal penting gitu ya terus temen saya nge chat lewat wa gitu kan. Tapi saya ternyata enggak bisa bales alasannya enggak ada sinyal atau baterai habis atau enggak ada paket data itu saya biasa saja

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P1: Iyah saya agak takut juga (K48), kalau ada hal penting yang ingin saya biacarakan tapi orang penting itu tadi tidak dapat dihubungi. Maksudnya dari saya ga ada kuota, tidak ada sinyal, atau baterai hp habis

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P1: Iyah takut juga (K49), takut missal kalau ada bimbingan dengan kuota besok cuma 5 orang gitu kan ya. Tapi ternyata baterai hp saya lowbet, jadi otomatis saya cas dulu saya tinggal entah itu ngapain kan terus tiba-tiba saya buka smartphone kuotanya sudah full jadi saya ga jadi bimbingan

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat mendapatkan informasi yang dibutuhkan?

P1: Agak takut (K50), soalnya informasi yang bener-bener saya butuhkan missal ada informasi tapi entah itu kabarnya mendadak missal kalau kuliah ada informasi jadwal besok nih ya terus saya ga dapat info lagi digrup juga ga ada yang merubah jadwal itu tadi cuma hanya orang-orang tertentu saja yang tau ternyata dirubah jadwal saya ga dikasih tau. Jadi ya saya takut (K51) missal saya ternyata sudah datang, dosennya ga ada, temen-temen juga ga ada bearti kan saya ketipu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang digunakan?

P1: Iyah takut (K52), kalau misal tiba-tiba eror gitu kan loh gimana nih kok tiba-tiba kayak gini kok ga bisa digunakan kok tiba-tiba keluar sendiri saya jadi takut soalnya hiburan saya ada disitu (K53)

PARTISIPAN 2 (P2)

27 April 2026 (20.00)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P2: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani.

P2: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P2: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P2: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P2: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir?

P2: Ilmu keperawatan

(R): Semester saat ini?

P2: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P2: Saat ini tinggal di kos mbak (K1).

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P2: Mungkin sekitar 4-5 jam lah mbak (K2)

(R): Penggunaan smartphone sebelum tidur seperti apa?

P2: Pasti sering sebelum tidur membuka hp (K3)

(R): Rata-rata waktu tidur malam?

P2: Tidur saya terganggu dan durasinya kurang dari 5 jam (K4).

(R): Jika tidak membawa handphone, apakah merasa cemas atau tidak nyaman?

P2: Saat ini pasti cemas (K5)

(R): Kegiatan utama saat menggunakan smartphone sebelum tidur apa saja? **P2:** Biasanya saya melihat skripsi dan menonton drakor. Namun, sebelum tidur saya lebih sering belajar atau mencari informasi terlebih dahulu (K6).

(R): Baik mbak di lampiran keempat itu ada wawancara mendalam, yaitu bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat mengganggu smartphone.

(R): Saat tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu (1–2 jam), perasaan apa yang paling dominan dan bagaimana menyikapinya?

P2: Perasaan yang dominan adalah cemas. Namun, hal tersebut tergantung situasi. Jika memang tidak terlalu penting, saya tidak terlalu cemas. Tetapi jika lupa

membawa HP padahal penting, saya akan kembali ke kos untuk mengambilnya (K7).

(R): Dalam aktivitas akademik, bagian mana yang membuat mbak bergantung pada smartphone?

P2: Dalam mengerjakan skripsi, saya sangat terbantu dengan AI. Selain itu, komunikasi dengan dosen juga melalui HP, sehingga saya merasa cukup bergantung pada smartphone (K8).

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu dan kualitas tidur?

P2: Penggunaan smartphone sebelum tidur membuat saya semakin lama untuk tidur (K9). Hal ini menyebabkan saya sulit tidur dan kualitas tidur menjadi buruk. Saat bangun, saya merasa tidak segar dan masih mengantuk (K10).

(R): Apakah kondisi tersebut mempengaruhi kemampuan menyelesaikan tugas akademik?

P2: Kondisi tersebut sangat mempengaruhi, karena jika tidur larut saya bangun lebih siang sehingga waktu produktif berkurang dan pengerjaan skripsi lebih banyak dilakukan pada malam hari (K11).

(R): Jadi pola aktivitas menjadi terbalik?

P2: Iya, aktivitas saya menjadi terbalik dan itu sangat mempengaruhi (K12).

(R): untuk di Lampiran 6, yaitu ada 20 pertanyaan, dan ada skala penilehan yaitu ada 7 yang pertama sangat tidak setuju, yang kedua tidak setuju, yang ketiga agak tidak setuju, yang ke-4 neutral, yang ke-5 agak setuju, yang ke-6 setuju, dan yang ke-7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone secara berkala?

P2: Agak setuju. Tingkat kecemasan tergantung pada prioritas. Jika ada hal penting, saya akan merasa cemas (K13).

(R): Apakah merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P2: Agak setuju, terutama saat kondisi mendesak seperti menunggu informasi dari dosen (K14).

(R): Apakah merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P2: Agak setuju, terutama karena penggunaan AI sangat membantu (K15).

(R): Apakah harus selalu terhubung dengan orang lain?

P2: Netral. Saya hanya merasa perlu terhubung jika berkaitan dengan hal penting seperti dosen (K16).

(R): Apakah takut ketika baterai hampir habis?

P2: Agak setuju, terutama saat membutuhkan hp (K17).

(R): Apakah takut ketika kehabisan data atau jaringan internet?

P2: Setuju. Saya lebih bergantung pada WiFi dan akan merasa cemas jika tidak ada koneksi saat dibutuhkan (K18).

(R): Apakah merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P2:** Tidak setuju. Saya masih bisa melepaskan diri dari smartphone (K19). **(R):** Apakah sulit berkonsentrasi tanpa smartphone?

P2: Netral. Smartphone hanya digunakan sebagai bantuan, sehingga tidak selalu mempengaruhi konsentrasi (K20).

(R): Apakah merasa kehilangan banyak hal penting tanpa smartphone? **P2:** Tidak setuju. Saya tidak merasa kehilangan hal penting (K21). **(R):** Apakah merasa tidak aman tanpa smartphone?

P2: Kadang merasa tidak aman, terutama karena adanya penyalahgunaan teknologi seperti penipuan atau konten negative (K22).

(R): Apakah merasa aneh jika tidak menggunakan smartphone?

P2: Tidak. Saya tetap bisa melakukan aktivitas lain seperti belajar atau pergi ke warung (K23).

(R): Apakah merasa nyaman membawa smartphone ke mana-mana? **P2:** Netral, karena saya tidak selalu menggunakan paket data (K24). **(R):** Apakah merasa tidak tenang jika tidak tahu posisi smartphone? **P2:** Setuju. Saya akan mencarinya sampai ketemu (K25).

(R): Apakah takut tidak bisa dihubungi orang lain?

P2: Tidak terlalu, karena saya merasa hanya dihubungi saat penting (K26).

(R): Apakah takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P2: Setuju, terutama terkait dosen pembimbing (K27).

(R): Apakah takut tidak mendapatkan informasi penting?

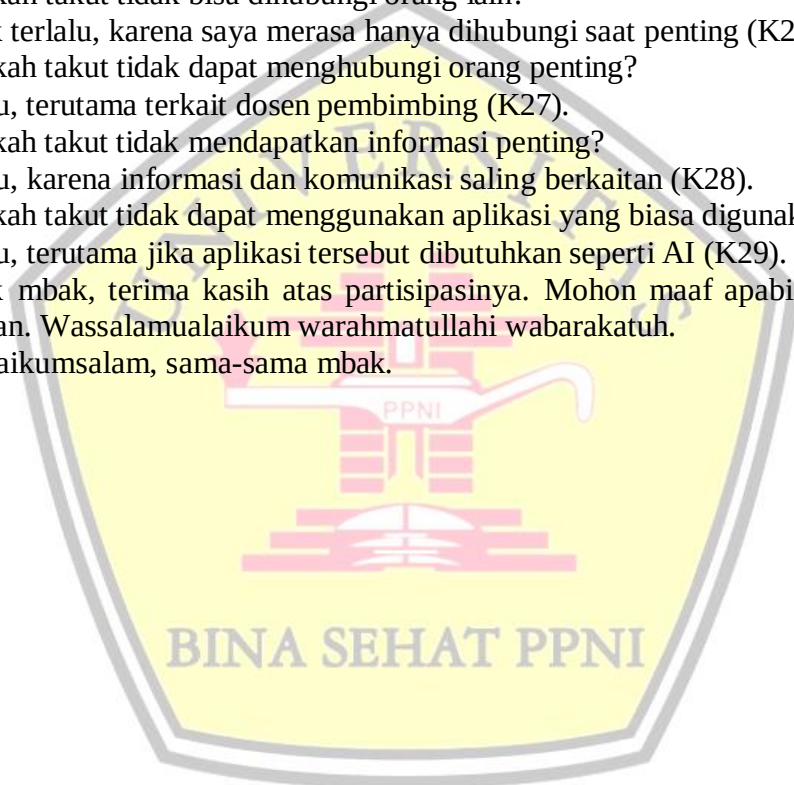
P2: Setuju, karena informasi dan komunikasi saling berkaitan (K28).

(R): Apakah takut tidak dapat menggunakan aplikasi yang biasa digunakan?

P2: Setuju, terutama jika aplikasi tersebut dibutuhkan seperti AI (K29).

(R): Baik mbak, terima kasih atas partisipasinya. Mohon maaf apabila terdapat kekurangan. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

P2: Waalaikumsalam, sama-sama mbak.



PARTISIPAN 3 (P3)

10 Mei 2026 (12.00)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P3: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani.

P3: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P3: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P3: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P3: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P3:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P3: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P3: Sama orang tua

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P3: Sekitar 4–6 jam per hari (K1)

(R): Sebelum tidur, mbak sering menggunakan TikTok. Lalu rata-rata waktu tidur malam berapa jam?

P3: Sekitar 5–6 jam (K2).

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P3: Iya, pasti merasa cemas (K3).

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P3: Biasanya untuk menonton media sosial (K4).

(R): Baik, untuk lampiran keempat ini ada panduan wawancara mendalam yaitu berikutnya atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone.

(R): Ketika mbak tidak membawa smartphone selama 1–2 jam, perasaan apa yang muncul dan bagaimana menyikapinya?

P3: Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen, bagian mana yang membuat mbak paling bergantung pada smartphone?

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen, bagian mana yang membuat mbak paling bergantung pada smartphone?

P3: Saat mencari jurnal dan referensi, sangat bergantung pada smartphone (K5).

(R): Apakah penggunaan smartphone sebelum tidur memengaruhi waktu tidur atau kualitas tidur mbak?

P3: Iya, sejak semester akhir jadi lebih sering membuka HP, sehingga kualitas tidur terganggu dan sering tidur larut malam, apalagi jika ada revisi (K6).

(R): Bagaimana kondisi saat bangun tidur dan pengaruhnya terhadap aktivitas? **P3:** Saya merasa lelah, sehingga kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas (K7).

(R): Apakah rasa lelah tersebut memengaruhi akademik?

P3: Iya, jadi lebih malas untuk mengerjakan tugas (K8).

(R): Untuk di Lampiran 6, yaitu ada 20 pertanyaan, dan ada skala penilehan yaitu ada 7 yang pertama sangat tidak setuju, yang kedua tidak setuju, yang ketiga agak tidak setuju, yang ke-4 neutral, yang ke-5 agak setuju, yang ke-6 setuju, dan yang ke-7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone secara berkala?

P3: Setuju, karena saya terbiasa mengecek informasi secara terus-menerus (K9).

(R): Apakah hal tersebut termasuk kecanduan smartphone?

P3: Iya, bisa dibilang seperti itu (K10).

(R): Bentuk kecanduannya seperti apa?

P3: Lebih ke mencari hiburan, seperti membuka TikTok atau Instagram untuk mengurangi rasa penat (K11).

(R): Apakah mbak melakukan aktivitas lain seperti olahraga atau berkumpul dengan teman?

P3: Jarang, karena teman-teman juga sibuk di semester akhir (K12).

(R): Jadi lebih banyak menggunakan smartphone?

P3: Iyah mbak (K13)

(R): Bagaimana cara mengatasi ketergantungan tersebut?

P3: Biasanya dengan jalan-jalan sore untuk mencari hiburan (K14).

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P3: Iya, karena smartphone sudah menjadi hal penting, jadi bingung jika tidak memegangnya (K15).

(R): Bagaimana tanggapan mbak terkait dampak negatif smartphone? **P3:** Tergantung cara penggunaan, harus bijak dalam mengelola (K16). **(R):** Bagaimana jika menerima link mencurigakan?

P3: Harus dihindari, pastikan dulu sumbernya dan jangan langsung dibuka (K17).

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak terhubung dengan dunia luar melalui smartphone?

P3: Iya, karena takut ketinggalan informasi terbaru (K18).

(R): Bagaimana dengan informasi dari orang lain?

P3: Kadang kurang akurat, jadi lebih percaya jika mencari sendiri (K19).

(R): Menurut mbak, informasi yang akurat seperti apa?

P3: Informasi yang jelas sumbernya dan bukan hoaks (K20).

(R): Apakah mbak merasa perlu selalu terhubung dengan orang lain?

P3: Iya, karena mempermudah komunikasi (K21).

(R): Apakah mbak takut ketika baterai hampir habis? **P3:** Tidak terlalu, karena bisa langsung diisi daya (K22) . **(R):** Apakah takut kehabisan paket data?

P3: Iya, biasanya langsung membeli jika hampir habis (K23).

(R): Bagaimana jika tidak ada sinyal?

P3: Merasa cemas karena tidak bisa mengakses informasi (K24).

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P3: Iya, karena bingung harus melakukan apa (K25).

(R): Apakah merasa kesal?

P3: Iya, misalnya saat memori penuh (K26).

(R): Apakah sulit berkonsentrasi tanpa smartphone?

P3: Iya, karena terbiasa mencari informasi melalui hp (K27).

(R): Apakah mbak merasa kehilangan hal penting tanpa smartphone?

P3: Iya, seperti dokumentasi atau informasi (K28).

(R): Jika tidak bisa menggunakan smartphone, apa yang dilakukan?

P3: Belajar dari orang lain (K29).

(R): Apakah mbak merasa tidak aman tanpa smartphone?

P3: Tergantung situasi, misalnya saat tidak membawa uang tunai (K30).

(R): Apakah lebih nyaman membawa smartphone ke mana pun?

P3: Iya, lebih nyaman (K31).

(R): Kan mbak tadi mengatakan bisa membantu orang tua ketika tidak menggunakan smartphone.

P3: Iya, tapi itu hanya sebagai selingan saja saat tidak ada aktivitas (K32). **(R):** Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P3:** Iya, merasa kesal (K33). Misalnya ketika muncul notifikasi bahwa memori penuh (K34), saya jadi kesal dan berusaha mengatasinya dengan menghapus file atau video yang tidak penting (K35).

(R): Mengapa tidak membeli memori tambahan?

P3: Belum kepikiran mbak (K36).

(R): Padahal mbak sering mengikuti informasi terkini, mengapa belum terpikirkan?

P3: Karena untuk update informasi cukup lewat TikTok atau Instagram (K37). Kalau untuk file seperti foto atau video, saya jarang menyimpan (K38). Biasanya file dipindahkan ke laptop (K39).

(R): Bagaimana jika melihat iklan memori atau flashdisk?

P3: Saya sudah punya flashdisk (K40), tapi untuk memori tambahan belum terpikirkan (K41), karena masih bisa menghapus file yang tidak penting (K42).

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak menggunakan smartphone?

P3: Iya, merasa sulit konsentrasi (K43). Karena biasanya mencari informasi atau jawaban melalui hp (K44), jadi kalau tidak memegang hp terasa bingung (K45).

(R): Bagaimana jika menggunakan laptop?

P3: Laptop tidak selalu dibawa ke mana-mana (K46), berbeda dengan hp yang lebih praktis (K47).

(R): Apakah mbak merasa kehilangan hal penting ketika tidak menggunakan smartphone?

P3: Iya, misalnya untuk dokumentasi seperti foto atau informasi penting (K48).

(R): Jika tidak bisa menggunakan smartphone, apa yang dilakukan?

P3: Belajar dari orang lain atau meminta diajari cara penggunaannya (K49). **(R):** Menurut mbak, bagaimana penggunaan smartphone pada anak zaman sekarang?

P3: Sebaiknya dimanfaatkan untuk hal positif, seperti belajar (K50), karena teknologi sekarang sudah canggih (K51).

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak menggunakan smartphone? **P3:**

Tergantung situasi (K52). Misalnya saat tidak membawa uang tunai (K53), biasanya menggunakan QRIS (K54), jadi kalau tidak ada smartphone akan merasa kesulitan (K55).

(R): Bagaimana jika QRIS atau jaringan bermasalah?

P3: Terpaksa harus tarik tunai (K56)

(R): Jika tidak membawa dompet?

P3: Harus kembali untuk mengambil dompet (K57).

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone ke mana pun?

P3: Iya, lebih nyaman (K58).

(R): Jika smartphone tertinggal?

P3: Jika masih dekat, akan diambil (K59). Jika tidak, mencari informasi dari orang sekitar (K60).

(R): Jika terjadi kendala di perjalanan, misalnya kendaraan mogok?

P3: Mencari bengkel terlebih dahulu (K61), lalu setelah selesai baru mengambil smartphone (K62).

(R): Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak mengetahui keberadaan smartphone?

P3: Iya, biasanya akan dicari sampai ketemu (K63).

(R): Bagaimana cara mencarinya?

P3: Biasanya meminjam HP orang rumah untuk menelpon hp saya (K64) agar terdengar deringnya (K65).

(R): Bagaimana jika HP dalam keadaan silent?

P3: Saya tidak pernah mengaktifkan mode silent (K66)

(R): Bagaimana jika baterai habis?

P3: Biasanya diingat-ingat terakhir menaruh di mana (K67).

(R): Apakah mbak merasa takut jika tidak bisa dihubungi orang lain?

P3: Tidak terlalu (K68), karena jarang dihubungi (K69).

(R): Bagaimana jika ada pesan dari teman?

P3: Biasanya dibalas saat sudah senggang (K70), kadang keesokan harinya (K71).

(R): Mengapa tidak langsung dibalas?

P3: Karena sering ada aktivitas berlanjut (K72), dan saat malam sudah kelelahan (K73) sehingga tidak ada energi untuk membalas pesan (K74).

(R): Bagaimana jika ada tugas dengan deadline?

P3: Tetap dikerjakan (K75), bahkan kadang menggunakan sistem kebut semalam (K76).

(R): Apakah tetap bisa berkonsentrasi?

P3: Iya (K77), malah terkadang ide lebih lancar muncul (K78). **(R):** Apakah mbak takut tidak dapat menghubungi orang penting? **P3:** Iya, terutama orang tua dan teman dekat (K79).

(R): Apakah takut tidak menerima pesan penting?

P3: Iya (K80), terutama informasi dari orang tua, teman, pasangan, atau kampus (K81).

(R): Bagaimana jika menerima pesan penting?

P3: Akan dibalas jika sedang senggang (K82), jika tidak maka dibalas di waktu lain (K83).

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan?

P3: Iya (K84), karena informasi tersebut dianggap penting (K85). **(R):** Jika tidak mendapat informasi tetapi teman mendapatkannya? **P3:** Akan bertanya kepada teman (K86).

(R): Apakah mbak merasa takut jika tidak dapat menggunakan aplikasi?

P3: Iya (K87), biasanya akan mencari tahu penyebabnya (K88), seperti memori penuh atau gangguan aplikasi (K89).

(R): Bagaimana jika karena jaringan?

P3: Jika dari jaringan, ditunggu (K90). Jika paket data habis, akan membeli paket data (K91).

(R): Baik Mbak cukup itu saja yang bisa saya sampaikan kurang lebihnya mohon maaf dan terima kasih sudah menjadi partisipan

P3: Baik mbak



PARTISIPAN 4 (P4)

10 Mei 2026 (12.00)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P4: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani.

P4: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P4: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P4: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P4: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P4:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P4: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P4: Sama orang tua

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P4: Sekitar 4–6 jam per hari (K1)

(R): Sebelum tidur, mbak sering menggunakan TikTok. Lalu rata-rata waktu tidur malam berapa jam?

P4: Sekitar 5–6 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P4: Iya, pasti merasa cemas (K3)

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P4: Biasanya untuk menonton media sosial (K4)

(R): Selanjutnya ada di lampiran keempat ya itu wawancara mendalam. Bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat mengakses smartphone.

(R): Nah saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu misalnya satu sampai dua jam mbak perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya?

P4: Perasaan yang dominan paling muncul itu rasa cemas dan bingung saat tidak ada smartphone (K5) takut jika ada informasi penting dari keluarga yang tidak diketahui (K6). Untuk menyikapinya saya meminta bantuan teman terdekat untuk menghubungi keluarga di rumah (K7)

(R): Nah kalau misalkan emang itu bener hpnya ketinggalan tapi kalau mbak

kelupaannya itu gimana?

P4: Saya meminta bantuan teman untuk menghubungi HP saya di rumah guna memastikan keberadaannya (K8) Jika tidak ada balasan, saya mencoba mengingat kembali tempat yang sudah saya lewati (K9)

(R): Nah kalau misalkan nih orang tua mbk ini udah tua nggak tahu smartphone itu kayak gimana terus cara ngidupinya itu kayak gimana waktu itu smartphone mbak itu dikunci itu gimana mbak?

P4: Ya berarti kalau seumpama hpnya kelupaan saya tinggal kuliah gitu ya kalau di rumah ya nggak apa-apa berarti nanti pas pulang kuliah (K10) baru saya cek lagi di rumah apa nggak.

(R): kalau misalkan emak udah mikir-mikir nih mbak bener dari ini nggak ada dari sini nggak ada tapi kalau misalkan ketemunya di tempat lainnya itu gimana?

P4: Di tempat lain yang saya lewati (K11) tadi gitu ya. Alhamdulillah sih kalau ketemu soalnya kan kalau udah coba nyari yang ketempat saya lewati terus nggak ada berarti itu takdir bila hpnya hilang (K12) kalau ketemu ya alhamdulillah.

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone?

P4: Yang paling utama itu ya untuk mencari referensi jurnal artikel (K13) gitu kak yang kedua untuk komunikasi dengan dosen pembimbing (K14)

(R): Nah kalau misalkan dari mbak kan cari referensi ya waktu cari referensi itu aplikasinya nggak bisa dibuka nih itu gimana mbak?

P4: Saya tanya ke seumpama kayak AI, GPT, Gemini (K15) gitu ya referensi aplikasi jurnal yang lain-lain yang nggak bisa itu tadi

(R): Kalau misalkan berbayar gitu gimana mbak?

P4: Saya usahakan cari yang tidak berbayar (K16) kalau tidak ada ya baru nggak apa-apa yang berbayar (K17).

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu Mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P4: Sering sekali itu tadi kak saya gak bisa tidur kalau gak ada hp soalnya saya butuh suara untuk menemani tidur (K18).

(R): Kalau misalkan mbak kan suka ditemani sama handphone yang pokoknya ada bunyinya ya itu tiba-tiba hpnya mbak itu gak ada suaranya atau gak hpnya itu kemasukan air itu gimana mbak?

P4: Berarti ya emang gak bisa kak kalau emang hpnya udah gak bisa ya. Saya mau gak mau tidurnya gak pake suara gak pake ditemenin lagi (K19).

(R): Tapi bisa mbak?

P4: Bisa, tetapi terasa sulit untuk tidur (K20).

(R): Itu paling lama ya tidurnya itu jam berapa?

P4: Paling lama ya, kalau malam itu kan susah tidur kak jam 1 baru tidur bangunnya itu kak jam 10 siang (K21). Jadi kayak mempengaruhi bangunnya gitu gak bisa bangun pagi (K22)

(R): Nah waktu itu kan bangunnya siang ya mbak? Kondisi tubuh mbaknya itu gimana? Lagi kayak capek banget atau kayak gimana? Dan itu bisa mempengaruhi gak dengan kemampuan mbak menyelesaikan tugas akademik itu tadi?

P4: Kalau tidurnya kayak begadang tadi yang gak bisa tidur itu bangunnya tuh

merasanya kayak gak seger gak bisa fresh (K23) gitu. Nanti mengerjakan sekripsi, bimbingan, ataupun penititan di rumah sakit (K24) itu terganggu kayak kurang tenaga, kurang semangat untuk menjalani hari-harinya (K25).

(R): Nah untuk kualitas tidur mbak itu tadi kan menurun ya insomnia? Kenapa mbak gak buat jadwal ulang biar kualitas tidur mbak itu tadi bisa membaik dari sebelumnya gitu?

P4: Sudah saya coba untuk kayak memperbaiki jam tidur saya, gitu ya jam 9 tidur gak bisa kak. Kalau jam 9 tidur jam 2 atau jam 1-nya kebangun (K26)

(R): Itu berarti mbak itu begadangnya buat nonton video dan drakor atau menyelesaikan tugas sekripsi?

P4: Kalau akhir-akhir ini begadangnya karena tugas sekripsi (K27) kak. Kalau biasanya tuh begadangnya tuh kayak terpaksa karena gak bisa tidur gitu loh jadi dibuat nonton (K28)

(R): Itu biasanya mbak ya kalau misalkan tugas sekripsi ini deadline besok ya, detailan besok tapi masih banyak karena terhalang jaringan internet nih. Itu gimana mbak?

P4: Saya coba ganti minta hpnya di saya yang ada kuatnya buat tethering (K29).

(R): Nah kalau misalkan hp adiknya lagi lowbe itu gimana mbak?

P4: Ya saya coba cas sampai penuh, nanti saya tethering (K30) untuk mengumpulkan detailan tugas saya.

(R): Tapi berarti nunggu baterai hpnya itu full ya mbak?

P4: Ya juga sih ya untuk deadline

(R): Baik mbak untuk di lampiran ke 6 ini ada 20 pertanyaannya mbak. Jadi di sini ada skala penilaiannya itu ada 1 sampai 7. Yang 1 itu sangat tidak setuju. Yang 2 tidak setuju. Yang 3 tidak setuju. Yang 4 netral yang ke 5 tidak setuju. Yang 6 setuju dan yang terakhir 7 sangat

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone mbak secara berkala?

P4: Cemasnya itu karena kayak nanti kalau ada info penting gimana kalau tidak bisa lihat hp secara berkalanya (K31)

(R): Nah kalau misalkan tidak ada info sama sekali itu gimana?

P4: Gak apa kan saya sudah usaha, kalau kan saya sekarang terbebani skripsi Jadi kalau ada info penting itu kadang pas gitu loh kalau tidak bisa cek hp secara berkala (K32).

(R): Bearti mbak sama halnya dengan kayak kecandaan smartphone dong mbak?

P4: Bisa dibilang seperti itu (K33)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P4: Netral sih mbak, saya bisa tanpa hp kalau ada yang teman yang ajak ngobrol (K34).

(R): Nah kalau misalkan mbak lagi sendirian gitu gimana?

P4: Kalau sendirian biasanya kalau sudah main hp udah gak tau mau ngapain di hp itu saya buat tidur (K35).

(R): Nah kalau misalkan nih mbak mbak sendirian kelarnya waktu itu hpnya ini lowbet atau gak ada kendala di jaringan itu lagi trouble itu gimana mbak?

P4: Mungkin saya melampir ke tempat yang bisa cas hp untuk tadi biar bisa bayar lewat mobile banking (K36) gitu kak

(R): Nah kalau misalnya tidak ada untuk mengecas smartphone mbaknya tadi gimana mbak?

P4: Saya ambil uang lewat kartu atm untuk bisa untuk transaksi (K37) di luar kan saya gak bawa case tapi saya bawa kartu atm jadi bisa lewat kartu atm

(R): Nah kalau misalkan mbak lupa nih gak bawa kartu atm itu gimana?

P4: Mau gak mau saya harus pulang dulu (K38).

(R): Tapi itu jauh loh mbak dari rumahnya mbak?

P4: Gak apa-apa, soalnya kalau minta tolong temen kadang sungkan kak

(R): Kan maksudnya mbaknya ini kan lagi jauh dari temen-temennya juga terus kan jauh dari rumahnya. Masak mbak pulang gitu aja?

P4: Gak apa-apa kak, kan yang penting kalau urusannya bisa ditunda dulu saya pulang

(R): Nah kalau misalkan di jalan itu ada kendala?

P4: Misalkan di jalan ada kendala kak. Saya gak bawa case, gak bawa kartu, hp saya lowbet. Mungkin saya tetap akan pulang.

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P4: Setuju, kayak contoh mbak tadi misalnya ada apa-apa gitu saya gak bawa case kan bisa dari hp sih. Ada uang yang bisa ngambil banking terus kemudian bisa komunikasi sama orang tua kalau ada apa kan di jalan (K39).

(R): Kalau misalkan gelisahnya itu gimana kak?

P4: Gelisahnya ya kayak gimana kalau gak ada banyak bantuan saya gitu kan di jalan di tempat yang saya kurang tahu gitu.

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P4: Karena kalau saya keluar gitu kak saya kan bisa mengabari saya di sini. Saya lagi ngapain gitu biar orang tua gak cemas, kemudian orang yang seperti pasangan (K40) saya tuh gak nyariin gitu loh kak

(R): Apakah mbak merasa takut ketika gak bisa pakai data atau pulsa?

P4: Setuju soalnya paket data atau pulsa itu penting banget kalau buat akses ke komunikasi buat dosen pembimbing, ke temen-temen, ke orang tua (K41).

(R): Nah kalau misalkan Kakak ini jauh ya terus gada paket data, gada konter itu gimana mbak?

P4: Sebisa mungkin saya cari kuota buat cadangan (K42)

(R): Sedangkan mbak sendiri saldonya lagi kosong ini

P4: Saya kan tipe orang yang gabisa minta tolong ke temen ya sungkan gitu lo kak yah pulang dulu ambil uang

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P4: Netral, saya tidak terlalu tertekan jika ada teman di sekitar saya (K43)

(R): Kenapa mbak?

P4: Soalnya itu tadi, kalau ada temen saya bisa tanpa hp

(R): Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P4:** Netral kak, karena tidak dapat menggunakan smartphone itu tidak sampek merasa kesal (K44) kak. Soalnya kan hp untuk sekedar hiburan aja

(R): Apakah mbak sulit berkonsentrasi Ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P4: Netral, saya bisa membedakan waktu untuk belajar dan menggunakan hp (K45) juga

(R): Cara membedakannya gimana mbak?

P4: Kalau waktu belajar gitu kak ya hp saya mode silent (K46), saya focus untuk mengerjakan skripsi misalnya. Mengerjakan bab 1 saya focus ke laptop (K47) hpnya saya singgah dulu

(R): Kalau misalkan hp mbak kan di silent, tapia da temen mbak yang mau kasih informasi penting itu gimana mbak sedangkan mbak sendiri lagi mode serius ni?

P4: Kalau waktu belajar ya belajar, kalau ada urusan penting bearti selesai belajar baru saya respon

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P4: Netral kak, ga sekehilangan itu ya smartphone kan hanya untuk komunikasi, belajar. Hal penting mungkin ya kayak info-info penting dari dosen, dari grup penelitian (K48) saya itu aja

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P4: Saya merasa netral dan tidak terlalu tidak aman tanpa smartphone (K49)

(R): Apa tanggapan mbak tentang kalau misalkan smartphone ini banyak hal negatifnya dari pada positifnya mbak nah penggunaan itu digunakan sama anak dibawah umur yang gatau smartphone itu gunanya buat apa asal pencet aja pastikan ada notif yang langsung keluar kek gitu

P4: Kalau anak kecil tergantung pada orang tuanya atau yang penanggung jawab anak kecil itu membatasi bagaimana apasih yang dibuka pada saat main hp ini. Misalkan hp kan ada control orang tua bisa pake itu

(R): Kalau misalkan ada anak umur 2 thn kecanduan sampe dibawah ke puskesmas terdekat atau rs terdekat sampe dia disebabkan matanya memerah itu gimana mbak?

P4: Mungkin itu kelalaian orang tua sih kak kalau aku nganggapnya, mungkin kedepannya lebih diawasi lagi kalau bermain hp, mungkin anak kecil jangan dikasih hp dulu untuk anak seumur gitu ya atau bisa diajak main aja

(R): Tapi sekarang lagi musimnya udah kecil dikasih smartphone ni padahalkan masih kecil kan gatau mana positif sama negatifnya

P4: Bearti itu tergantung pada cara mendidik orang tua pada anaknya masing-masing kak

(R): Kalau misalkan orang tuanya sudah tua itu gimana mbak?

P4: Mungkin saudara terdekat yang masih muda kak

(R): Ya kalau misalkan saudaranya pada kerja semua terus hanya nenek atau kakeknya yaudah sih biar anteng ga kemana-mana kebanyakan gitu kan di kaum awam itu gimana mbak?

P4: Mungkin kalau anak kecilnya sudah sekolah gurunya bisa ngasih edukasi kalau main hp itu jangan berlebihan yang boleh dibuka apa aja yang boleh dimainkan apa aja gitu sih

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak menggunakan smartphone?

P4: Netral kak, saya bisa tanpa smartphone saat saya ada kegiatan, ada temen gitu,

ada yang ngajak ngobrol (K50)

(R): Apakah mbak merasa nyaman membawa smartphone kemana pun mbak pergi?

P4: Iyah agak setuju, smartphone memudahkan dokumentasi dan komunikasi dengan orang lain (K51)

(R): Selebihnya buat apa mbak?

P4: Selebihnya untuk komunikasi ke orang tua, temen, dosen misal kalau bimbingan gitu

(R): Apakah mbak meras tidak tau dimana smartphone mbak berada?

P4: Sangat setuju, saya merasa kayak panik (K52) gitu kak kalau hpnya tiba-tiba gada, lupa taruh dimana atau hilang gitu

(R): Kalau misalkan kayak mbaknya taruh dilaci ternyata ada di lemari dengan mode silenet atau ga lagi lowbet

P4: Saya coba cari kemana pun saya habis lewat itu atau ga pada saat saya disitu melihat hp saya ga

(R): Tapi kalau mbaknya sendirian gimana?

P4: Saya cari berusaha mungkin sampek ketemu (K53)

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak?

P4: Agak setuju, saya takut jika dosen pembimbing atau pasangan tidak bisa menghubungi saya (K54)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak menerima pesan penting?

P4: Iyah kak soalnya semisalnya ada urgent gitu ya ada pesan penting kalau lagi gabawa hp itu takut (K55)

(R): Takutnya kenapa mbak?

P4: Takut gabisa langsung pergi gitu lo kak kalau ada apa-apa

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan **P4:** Netral sih mbak, saya bisa cari tahu kalau informasi (K56) yang saya butuhin itu apa saja

(R): Kalau misalkan ketinggalan informasi itu gimana?

P4: Kalau menyangkut skripsi saya bisa tanya ke temen, seangkatan, segrup itu. Kalau ke orang tua saya bisa tanya langsung

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang digunakan?

P4: Iyah kak setuju, soalnya saya itu tadi insomnia (K57) kan kalau tidur butuh temen atau ada suara yang ngobrol gitu kak. Kalau ga ada itu susah banget tidurnya

(R): Cukup itu saja kurang lebihnya mohon maaf dan terimakasih sudah menjadi partisipan dalam penelitian saya, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P4: Baik kak, waalaikum salam warahmatullahi wabarakatuH

PARTISIPAN 5 (P5)

29 April 2026 (21.15)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P5: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani.

P5: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P5: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P5: 21 tahun

(R): Jenis kelamin?

P5: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P5:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P5: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P5: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P5: Sekitar 7-9 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P5: Sering mbak

(R): Sebelum tidur, mbak sering menggunakan TikTok. Lalu rata-rata waktu tidur malam berapa jam?

P5: Sekitar <5 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P5: Iya kadang kalau ga bawa hp itu kadang ga enak gitu (K3)

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P5: Biasanya untuk media sosial (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bersujuan untuk menggali pengalaman subjektif masuk. semis terakhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu misalnya 1 jam sampai 2 jam, perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana?

P5: Kalau saya pas sendirian itu paling saya bosan (K5). Cara menyikapi ya paling cari aktivitas lain sih mbak (K6) tapi kalau pas saya sama teman-teman teman-teman meskipun 2 jam kak bawa smartphone itu masih bisa

(R): Kalau misalkan mbak kan tadi kalau sendiri itu cari aktivitas lain, contohnya kayak gimana mbak?

P5: Contohnya itu kayak cari temen ngobrol mbak (K7)

(R): Nah waktu mbak lagi sendirian, teman-teman kos udah pada pulkam gitu gimana mbak?

P5: Kalau ga ada smartphone, ya palingan itu tidur (K8)

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan orang lain, dosen, bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone.

P5: Kalau komunikasinya itu ya untuk bimbingan sama dosen (K9), terus patung tanya-tanya temen gitu mbak (K10)

(R): Kalau misalkan di apa namanya buat yang lain itu nggak pernah mbak?

P5: Buat yang lain gimana ya mbak?

(R): Buat kayak nonton apa drakor kayak gitu

P5: Enggak saya nggak suka sih mbak

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu mbak mulai tidur? atau kualitas tidur?

P5: Kalau penggunaan smartphone itu gak mempengaruhi kualitas diri saya (K11) soalnya meskipun saya tidurnya itu larut, tetap bangun pagi mbak

(R): Nah itu kan berarti kualitas tidurnya lagi menurun mbak

P5: Iya, tapi saya nggak ngerasa ngantuk paginya tetap fresh (K12).

(R): Berarti ketika bangun itu tadi mbak merasa segar ya mbak ya? dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan mbak menyelesaikan tugas akademik pada hari itu

P5: Misalkan pas tidur udah pusing banget lho mbak ngerjain skripsi udah pusing banget itu malem-malem tersu tak pakai tidur besok paginya itu fresh, jadi lebih semangat ngerjain terus skripsinya gitu (K13)

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone ini?

P5: Agak setuju ya mbak?

(R): Kenapa mbak?

P5: Nah tentu ya ngerasa cemas gitu loh mbak kalau gak bisa ngecek smartphone gak buka smartphone kadang cemas (K14)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P5: Agak setuju mbak karena saya itu kalau ga menggunakan smartphone itu kadang bingung mau ngapain (K15)

(R): Kan tadi mbak katanya bisa untuk aktivitas lain

P5: Tapi kalau aktivitas lain itu kayak udah kepepet gitu loh mbak, gak ada hp. Jadi saya itu cari aktivitas lain kalau ada hp masih main smartphone (K16)

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P5: Agak setuju ya mbak, kan kadang itu gak bisa komunikasi gitu loh mbak. Jadi

kan gelisah (K17).

(R): Kan bisa pinjam teman

P5: Ya bisa tapi kan ya kalau gak milik sendiri itu kurang se mbak (K18)

(R): Tapi kalau misalkan mbak dirasa lagi urgent itu gimana mbak? kalau nggak milik sendiri itu nggak enak lagi urgent nih, nah waktu mbak lagi arjen nih butuh banget

P5: Ya kalau urgent ya berhak pinjam tapi kan yang komunikasi yang kayak Kalau urgent kayak yang penting banget ya mbak. Terus kalau saya gak pegang hp sama sekali tuh kurang enak sih mbak

(R): Jadi harus Selalu pegang gitu, meskipun tidak ada paket data

P5: Harus ada paket datanya (K19)

(R): Kalau misalkan mbaknya nggak ada paket data

P5: Cari wifi (K20)

(R): Misalkan wifi dari pusatnya itu lagi trouble?

P5: Cari teman saya buat diminta hospot (K21)

(R): Nah kalau misalkan teman mba ini lagi gak ada paket data, maksudnya mau habis itu gimana?

P5: Ya udah itu kak, kalau gitu kalau mainnya paling cuma buat game offline-offline (K22)

(R): Terus kalau misalkan ada pasangan atau orang tua yang mbak yang harus dihubungi itu gimana mbak?

P5: Ya itu palingan kalau masih bisa diusahakan ya saya cari wifi, Wifi tadi itu kalau ga bisa ya sudah nunggu sampe ada jaringan (K23)

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P5: Agak setuju ya mbak, soalnya itu kadang merasa kalau nggak ada kabar itu juga ga enak

(R): Kan bisa mbak, kalau ngekos itu kan dari teman kos bisa offline.

P5: Maksudnya mbak?

(R): Ini kan pertanyaannya, Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P5: Iya maksudnya ini kalau saya itu kalau sama orang tua saya kan jauh sih mba itu jadi harus tiap hari itu harus ada komunikasi gitu lho mbak (K24)

(R): Kan bisa mbak pinjem handphone temen buat ngebarin orang tua mbak tadi

P5: Iya, tapi kalau punya sendiri lebih enak (K25)

(R): Nah ini kan masalahnya lagi urgent nih mbak

P5: Kalau urgent ya kepepet gak mau pinjem gitu tapi tetap ngabarin gitu

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone mbak hampir habis? **P5:** Gak terlalu sih mbak, soalnya kalau saya itu mesti 20% itu udah saya cas lagi (K26)

(R): Apakah mbak pernah menggunakan smartphone dalam keadaan dicharger mbak?

P5: Pernah mbak

(R): Nah itu kan bahaya mbak

P5: Iya sih bahaya, tapi gimana lagi mbak kepepet (K27)

(R): Kan ada powerbank mbak

P5: Kalau menurut saya powerbank itu kadang lama mbak ngisinya

(R): Berarti itu kualitasnya dari power banknya?

P5: Tidak tahu ya mbak, saya tidak terlalu suka pakai lower bank soalnya hp saya dulu itu kalau pakai powerbank itu lebih cepet mbak, tapi lebih fast charging nya pakai ini charger biasa

(R): Apakah mbak merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa

P5: Kalau paket data sama pulsa habis itu ga terlalu takut mbak, karena masih ada wifi gitu (K28)

(R): Misalkan pakai data mbak ini lagi masa tenggang. Tapi mbak itu baru tau kalau masa tenggangnya itu hari ini. Itu gimana mbak?

P5: Saya biarin dan saya itu sering dapat sms gitu tentang masa tenggang, tapi masih tetep bisa digunakan sih mbak sampek sekarang

(R): Tapi kalau misalkan mentok gak bisa digunain itu mbak lebih memilih mengurus nomor baru atau sama nomor yang lama itu tadi

P5: Nomer baru mbak (K29)

(R): Tapi kan data-data mbak itu terdaftarnya di nomer yang lama mbak

P5: Soalnya sekarang saya juga pake nomer baru, tapi wa saya tetep nomer lama mbak

(R): Jadi mbak lebih memilih mengurus data-data baru gitu ya mbak

P5: Iyah mbak

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet? **P5:** Kadang itu cemas mbak kalau gada akses internet dan bingung mau ngapain (K30)

(R): Bingungnya kenapa mbak?

P5: Soalnya kan kalau penggunaan media sosial itu butuh internet, nah kalau gada internet itu gimana? (K31)

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P5: Ya enggak sih mbak kadang-kadang saja sih, ga tertekan-tertekan banget ya udah. Aku pernah itu sebulan nggak pegang hp ya sudah dan nggak ngapain gitu (K33).

(R): Nah itu kalau satu bulan gak megang hp tuh ya mbak ya. Apakah mbak gak khawatir dengan teman-teman mbak atau udah janji sama udah dospem tapi gimana atau hilang jejak gitu dicari dospemnya itu gimana mbak?

P5: Pas belum bimbingan ya mbak, itu semester 5 aku pakai wa di laptop. Kalau ya ya buka laptop gitu aja kalau enggak ya udah ditutup

(R): Berarti tidak sampai bawa kemana-mana laptop buat buka wa ya mbak

P5: Kadang ya mbak tak bawa makanya pas itu gak ada smartphone lain, cuma ada satu terus kebetulan itu rusak terus pas benerinya itu lama

(R): Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P5: Enggak sih mbak ya biasa aja, kalau gak urgent-urgent banget ya gak apa-apa (K34)

(R): Soalnya kan ada nih biasanya kalau udah jadi sama temen tapi dirasa smartphone mbak itu lagi error atau mbak lebih memilih ke conter buat benerin smartphone tersebut atau batalin perjanjian sama teman-teman ini tadi

P5: Mungkin tak batalin sih mbak

(R): Tapi kan udah janji sama temen-temen?

P5: Kalau engga ya sudah tetap siap-siap janji itu, lalu ketemuan tanpa bawa smartphone

(R): Nah itu mbak, bersama teman-teman nih mbak doang yang ga bawah smartphone itu gimana mbak?

P5: Gapapa, biasanya juga kalau lagi kumpul hpnya ditaruh lebih sering ngerumpi sih (K35)

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone.

P5: Enggak juga sih mbak malah kadang smartphone itu malah lebih gak konsen (K36)

(R): Berarti harus ditaruh ya mbak ya?

P5: Tapi tergantung, itu dulu kalau buat mengerjakan tugas sih gak apa-apa. Tapi kalau ada yang telepon atau apa itu biasanya akak ke distrect (K37)

(R): Kalau misalkan konsentrasi tanpa menggunakan smartphone itu tadi kan mbak nah waktu mbak belajar, kan udah gak megang hp. Nah tapi ada notif dari temen urgent minta tolong itu gimana mbak

P5: Tak baca mbak

(R): Bearti berhenti dulu buat nolongin temen ini tadi

P5: Iyah belajarnya buat nolongin (K38)

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P5: Enggak ya kan ga semua itu ada di smartphone (K39)

(R): Kalau sekarang itu kan semuanya itu dilingkup smartphone mbak

P5: Tapi ga semua sih mbak kalau menurut saya

(R): Soalnya kan mbak tadi bilang juga smartphone juga bisa sosmed, bisa bayar lewat qris and banking, dll

P5: Tapi kan masih bisa diatasi kalau qris masih bisa pake cash, kalau sosmed kan juga bisa ketemu langsung sama teman-teman (K40)

(R): Bearti harus janjiian dulu dong mbak

P5: Kan janjiian bisa waktu kuliah terus ngomong sore ngopi yuk

(R): Nah kalau mendadak gitu gimana mbak?

P5: Untuk saya tuh gak pernah mendadak mbak mesti ada planning dulu (K41) **(R):** Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P5: Bisa jadi, kalau pas keluar sendiri, terus kalau ada apa-apa kayak kehabisan bensin atau ada kerusakan di motor gitu kan bingung. Kalau minta bantuan gitu lo mbak dan minta bantuan orang rumah, kalau gak ada smartphone gimana (K42)

(R): Kalau misalkan mbak sekarang kan lagi canggih-canggihnya smartphone ya, sehingga bisa disalahgunakan untuk berbagi link dan misalkan mbak bangun tidur tiba-tiba mencet link itu tanpa sadar yang habis dibagikan sama teman mbak. Nah link itu berisi hal-hal negatif seperti pornografi dan lain sebagainya.

P5: Jarang sih mbak kalau aku ngecek link-link gitu, soalnya udah tak antisipasi dulu kalau emang aku gak tau linknya apa itu gak tak pencet (K43)

(R): Kalau misalkan soal penipuan lewat sosial media kayak duplikat suara kita itu gimana mbak?

P5: Belum pernah sih mbak, kebetulan saya belum pernah mengalami itu

(R): Soalnya kan ada juga yang menggunakan foto kita buat ini itu gimana tanggapan mbak?

P5: Iyah kalau digunakan yamau gimana lagi, tap ikan bukan kita jadi yaudah mau gimana lagi (K44)

(R): Berarti taruhannya nama baik mbak dong?

P5: Ya klarifikasi kalau itu bukan kita

(R): Caranya itu gimana nunjukinnya mbak

P5: Ya kalau udah kesebar nih yaudah, klarifikasi di sosmed atau apa g itu kalau bukan kita

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak menggunakan smartphone?

P5: Ya, ga aneh-aneh banget sih mbak

(R): Maksudnya gimana mbak?

P5: Kalau ga menggunakan smartphone yaudah gapapa (K45)

(R): Bearti ga ketergantungan banget pada smartphone itu tadi ya mbak ya

P5: Enggak tapi ya kalau butuh ya butuh tapi gak banget gitu loh mbak (K46) **(R):** Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak tahu di mana smartphone mbak berada?

P5: Iya sih mbak kalau lupa naruh itu mikir nih mana yang menaruhnya takutnya itu hilang gitu ya nah (K47)

(R): Tapi kalau misalkan mbak pernah enggak Naruh smartphone itu misalkan di tas tapi seingat mbak itu dibawa bantal itu mbak cari nggak ada dan posisi smartphone mbak itu lagi di silent atau enggak lagi lowbet itu gimana?

P5: Pernah, ya panik mbak dicari aja terus sampe dapat (K48).

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak?

P5: Iyah takut, soalnya kan kehabisan kuota terus orang rumah itu gabisa menghubungi saya. Jadikan saya khawatir dikira saya kemana-mana atau kenapa-napa (K49)

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone kemanapun mbak pergi?

P5: Lebih nyaman membawa smartphone (K50)

(R): Kalau misalkan kelupaan, ketinggalan gitu gimana?

P5: Sangat jarang sekali mbak kalau smartphone itu

(R): Karena kan ada nih beberapa teman saya itu. Udah di kampus tapi dicari di tas. atau nggak di motornya nggak ada. Itu ternyata ketinggalan.

P5: Kalau saya itu sebelum berangkat kuliah itu mesti saya pripare dulu mbak charger sama hp itu mesti saya taruh sebelum berangkat itu saya cek (K51) **(R):** Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P5: Iyah saya takut.

(R): Takutnya kenapa mbak?

P5: Orang penting disini tuh maksudnya gimana mbak. Kayak misalkan dosen.

(R): Kayak misalkan dosen.

P5: Ya takut kalau Anak kalau bimbingan kalau di saya itu harus janji dulu gitu loh mbak lewat wa kalau ga janji kan nanti gak tahu waktu ibunya itu ada apa engga (K52)

(R): Apakah mbak pernah kayak udah janji nih sama dospem, tapi malah diprank, tiba-tiba mendadak reschedule itu gimana mbak?

P5: Kebetulan saya tidak pernah sih mbak

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P5: Pesan penting ya

(R): Misalkan dari dospem besoknya bisa untuk membimbing mbak tapi posisi smartphone mbak itu tadi lagi error atau gimana

P5: Iyah itu saya takut mbak gatau jadwal (K53)

(R): Jadi apa mbak lakukan waktu itu?

P5: Kebetulan saya ga pernah mbak

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan?

P5: Iya, saya takut (K54)

(R): Takutnya kenapa?

P5: Ini informasi gimana mbak?

(R): Informasi yang dibutuhkan misalnya tentang berita terupdate terkini kalau masalah kita.

P5: Kalau masalah berita itu tidak terlalu senang, tidak terlalu takut. Kayak yaudah, kalau tahu ya enggak (K55).

(R): Berarti nggak terlalu update-update banget ya mbak ya

P5: Iyah sudah

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau sosial media yang biasa menggunakan?

P5: Belum pernah sih mbak tapi kan semisal seperti tiktok ada error gitu kan bingung mau ngapain lagi mbak (K56)

(R): Kalau misalkan nih mbak kan sekarang kan lagi masa sekripsi ya mbak ya? waktu mbak cari referensi di Google, tapi posisi gak tau dari jaringan yang trouble atau gak dari smartphone mbak yang masih loading. Itu kan pasti lama ya mbak ya lama itu kan pasti banyak itu pasti jengkel dan mencet buat kembali tapi kembalinya itu ke halaman yang pertama itu gimana mbak?

P5: Yaudah ikhlas mbak kalau kek gitu

(R): Tapi kan mbak udah mantep nih sama jawaban yang mbak cari yang pertama itu gimana?

P5: Berusaha cari lagi tapi kalau emang nggak ketemu ya udah (K57)

(R): Kalau misalkan mbak ada di daerah pelosok posisi apa namanya pengen tahu tentang update terkini tapi dengan keadaan smartphone itu tadi gak ada sinyal

P5: Kalau daerah plosok gada sinyal gada sinyal mungkin sulit ya mbak untuk update ya udah kayak ya terima aja terima nasib aja (K58)

(R): Jadi tidak terlalu ini ya, mengejar. berita-berita terkini

(R): Cukup itu yang bisa saya sampaikan. Kurang lebihnya mohon maaf dan terima kasih sudah menjadi partisipan dalam penelitian skripsi saya, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P5: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh

PARTISIPAN 6 (P6)

29 April 2026 (21.15)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P6: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani dibawah ini.

P6: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P6: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P6: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P6: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P6:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P6: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P6: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P6: Sekitar 4-6 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P6: Sering mbak

(R): Sebelum tidur, mbak sering menggunakan TikTok. Lalu rata-rata waktu tidur malam berapa jam?

P6: Sekitar 7-8 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P6: Iya bingung soalnya (K3)

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P6: Menonton media sosial (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bersujuan untuk menggali pengalaman subjektif masuk. semis terakhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu, misalnya 1-2 jam perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya

P6: Bingung ya? (K5)

(R): Bingungnya bisa dijelaskan nggak mbak?

P6: Harus ada yang dikabarin makanya bingung takut ada informasi-informasi dari grup (K6)

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen. Bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone?

P6: Mengerjakan skripsi, karena kalau sourcing ke Google ke GPT (K7)

(R): Searchingnya itu tadi tentang apa mbak

P6: Tentang bahan komunikasi skripsi (K8)

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu enggak mulai tidur dan kualitas di tidur mbak?

P6: Nggak ada sih selalu tidur (K9)

(R): Kan sekarang kan lagi message subscripsi itu mbak, gaya belajarnya itu yang seperti apa mbak?

P6: Seperti melihat sosial media biar sampai nonton (K10)

(R): Kan ada nih temen-temen itu biasanya itu kalau itu rentan sulit untuk belajar dan focus. Biasanya kan di malam hari, kalau mbak sendiri itu gimana,mbak?

P6: Sama aja di malam hari

(R): Jadi gunanya itu di malam hari belajar sama secara sosial media

P6: Tapi secara matinya mau tidur

(R): Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh mbak? segar atau nola dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan menyelesaikan tugas asa dari hari itu.

P6: Lebih segar iya, kadang sakit badan iya.

(R): Kalau yang lebih dominan yang mana mbak?

P6: Segar (K11)

(R): Bisa dijelaskan segarnya itu seperti apa.

P6: Ya, lega aja tidurnya pules (K12).

(R): Berarti nggak pernah kualitas tidurnya itu menurun ya mbak?

P6: Enggak (K13)

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone ini?

P6: Setuju, ya karena itu ada yang harus dikabarin dan mungkin ada kepentingan kegiatan (K14)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P6: Biasa aja, tergantung kalau gak terpakai kan yaudah biasa aja kalau rusak yaudah di di bawah conter biasa aja sih (K15)

(R): Biasa ajanya itu yang seperti apa ya mbak soalnya saya kurang paham.

P6: Netral aja, maksudnya meskipun gak megang hp itu tidak masalah. Biasanya kalau mau lowbet dicas terus ditinggal tidur

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone mbak

P6: Iya, karena smartphone itu aslinya penting tapi tidak boleh kecandungan juga dari smartphone kita dapat informasi-informasi melalui sosial media (K17)

(R): Kan ada juga yang bisa melalui lewat offline mbak

P6: Kan jarang dengar itu dari mulut-kemulut

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubuk dengan orang lain melalui smartphone?

P6: Ya, karena menghubungi seseorang tanpa lewat smartphone dulu itu sangat susah harus lewat telfon, chat dulu atau janji (K18)

(R): Tapi kalau temen kos gitu kan gausah melalui smartphone mbak

P6: Aku jarang bersosial dengan anak kos (K19)

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone mbak ambil habis? **P6:** Enggak takut tapi kalau udah mau lowbetek atau baterainya tinggal sedikit ya dicas (K20)

(R): Apakah mbak merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa?

P6: Engga takut, tinggal beli di conter (K21)

(R): Kalau conternya jauh dari kosan atau rumah mbak itu gimana?

P6: Kan dikosak ada wifi, kalau gak ada wifi ya udah diem main workplace atau apa (K22)

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet?

P6: Ya karena harus mengabari orang-orang yang saying (K23)

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P6: Agak iya, karena tidak ada yang dilakukan lagi. Tv ga ada selain handphone dan laptop, ya main hp itu aja mbak (K24)

(R): Kan bisa nonton youtube lewat laptop

P6: Laptopnya ga ada

(R): Itu tadi kan mbak barusan bilang ada laptop

P6: Iya tapi gak terlalu suka terlalu besar soalnya (K25)

(R): Apakah mbak kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P6: Maksudnya dalam artian apa, dikarenakan rusak atau kehabisan paket data. Kalau kehabisan paket data biasa aja, kalau rusak ya dibenerin tapia gak cemas sih (K26)

(R): Dalam artian mbak lagi urgent tapi posisi tuh nge-lag banget gitu lho mbak dari sananya trouble gitu gimana

P6: Ya jengkel sih, karena nggak bisa lagi penting-pentingnya butuh handphone harus ngabarin ini itu tapi tidak bisa punya ngelag atau kehabisan paket (K27) **(R):** Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P6: Engga sih mbak (K28)

(R): Bisa dijelaskan nggak nggak?

P6: Tetep konsentrasi mbak, kalau misalkan lagi mengerjakan skripsi butuh hp untuk searcing selain itu ya enggak (K29)

(R): Kalau misalkan lagi tugas tapi kan ada temen yang minta tolong Archie itu gimana mbak?

P6: Ya ditolongin (K30)

(R): Berarti mbak berhenti dulu nolongin

P6: Kalau semisal urgent, semisal bisa dilakukan sendiri silahkan gausah minta tolong

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan spasifik?

P6: Balanced lah, kadang fyp aku keluar viral-viral tapi kadang enggak kehilangan

enggak sih (K31)

(R): Berarti mbak ini orangnya selalu up to date ya mbak ya

P6: Iyah mbak

(R): Kalau kehilangan berita sedikitpun itu langsung kayak kenapa enggak tahu, kayak gitu mungkin.

P6: Iyah mbak (K32)

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P6: Tidak aman kalau ada urgent semisal seumpama aku butuh apa-apa di jalan terus minta tolong tapi hpnya gabisa gitu (K33)

(R): Kalau misalkan sekarang kan lagi marak-maraknya penipuan dalam hal bisa duplikatin suara kita terus pakai foto kita itu gimana?

P6: Jadi menurut saya ya ai kan lagi marak semua hal bisa duplikat suara bisa duplikat foto bisa, jadi yang menerima suara atau foto yang sama persis dengan aslinya berarti harus hati-hati (K34) kalau menerima itu semua

(R): Nah, itu apakah mbak tidak mengklarifikasi itu semua mbak?

P6: Kalau saya tahu ya saya klarifikasi karena saya tidak memperbuat itu semua (K35)

(R): Apa tanggapan mbak tentang temen mbak ngirim link dan menujunya ke hal negative, seperti ponografi, dll itu gimana mbak?

P6: Harus jalur hukum (K36)

(R): Kok bisa jalur hukum mbak?

P6: Karena tidak senonoh

(R): Kan dari temennya mbak kan dapat kiriman dari temennya, jadi kan sama-sama nggak tahu nih mbak.

P6: Ya diusut sampai ketemu orang yang mengirim itu berawal dari siapa? Lebih baik sih gak usah dibuka ya linknya ya

(R): Tapi kan kalau misalkan ngirimnya itu waktu mbak bangun tidur kan nyawa kan belum terkumpul jadi kan asal pencet aja, gitu kan pasti kan muncul kayak iklan-iklan langsung ke hal-hal gitu kan mbak

P6: Kalau aku sih sadar dulu sih ngumpulin nyawa terus buka chat (K37)

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak menggunakan smartphone?

P6: Aneh sih iya karena kan kita butuh smartphone tapi gak kecanduan (K38), karena di dalam handphone itu ada yang harus dikabarin ada apa namanya hmm sosial media kita tidak mempunyai tv

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa telepon kemanapun?

P6: Iyah betul mbak (K39)

(R): Nyamannya yang kayak gimana mbak?

P6: Praktis (K40)

(R): Maksudnya praktis itu bisa dijelaskan gak mbak?

P6: Ya maksudku ya lebih ke handphone kan bisa dibawa kemana-kemana Emang bisa dibawa kemana-kemana, bisa juga menghubungi orang bisa juga dengan janji (K41) dengan orang

(R): Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak tahu di mana smartphone mbak berada?

P6: Iyah lupa biasanya taruhnya dimana, tapi setelah itu ya dicari sampai ketemu

(K42)

(R): Meskipun dalam keadaan mati mbak

P6: Maksudnya nggak bisa ditelepon kita? Tetap dicari meskipun tidak bisa dihubungi, tapi kalau di maling yaudah biarin beli lagi (K43)

(R): Berarti enggak sampai kayak dicari gitu ya mbak

P6: Kalau beda ya? Di begal ya gadicari, tapi kalau hilangnya dikamar kesingsal ya dicari

(R): Dan untuk data-data pribadinya mbak sendiri kayak gmail itu gimana mbak?

P6: Gmailnya di simpan baik-baik, diingat sandinya dikumpulin semua di gmail, biar bisa back up lagi di hp yang baru (K44)

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak? **P6:** Enggak sih, biasanya temen-temenku kalau butuh aja menghubungi saya (K45) dan saya juga begitu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P6: Orang penting dalam kata dosen ya

(R): Iyah

P6: Iyah soalnya harus konsul, harus minta jadwal kapan bisanya ketemu (K46)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P6: Semisal urgent ya harus dong, misal jika dosen yang tidak bisa, terus kita tidak menerima pesan itu (K47). Kalau dosen tidak bisa dan kita tetap datang sangat kecewa

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan?

P6: Iyah takut (K48)

(R): Takutnya bisa dijelaskan nggak mbak

P6: Salah posisi, salah kostum, salah informasi yang awalnya gini terus juga bisa gini itu sangat penting karena bisa berubah-ubah kapanpun informasi (K49)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang biasa digunakan?

P6: Engga sih biasa aja ada aplikasi lain (K50)

(R): Maksudnya kayak gimana ya mbak

P6: Ya meskipun nggak pakai aplikasi itu ya nggak apa-apa pake aplikasi lain

(R): Tapi kalau hanya aplikasi itu yang bisa membantu mbak itu

P6: Ya download yang lain atau enggak ditunggu sampai koneksinya bisa (K51) nggak ada gangguan

(R): Kalau dirasa lama apakah mbak masih tetap menunggu?

P6: Iya tetap menunggu (K52)

(R): Baik mbak cukup itu yang bisa saya sampaikan dan terima kasih sudah menjadi partisipan penelitian sekripsi saya kurang lebihnya mohon maaf. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

P6: Baik mbak, waalaikumsalam

PARTISIPAN 7 (P7)

06 Mei 2026 (10.06)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia menjadi responden, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P7: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani dibawah ini ya mbak.

P7: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P7: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P7: 23 tahun

(R): Jenis kelamin?

P7: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P7:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P7: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P7: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P7: Sekitar >9 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P7: Sering mbak

(R): Sebelum tidur, mbak sering menggunakan TikTok. Lalu rata-rata waktu tidur malam berapa jam?

P7: Sekitar 5-6 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P7: Sering, karena saya jadi gabisa ngabarin orang-orang yang mungkin mau saya ketemu orang itu atau enggak melakukan transaksi gitu atau kayak buat pesen gojek kan saya gabawah kendaraan (K3)

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P7: Menonton media sosial (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bersujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu, misalnya 1-2 jam perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya

P7: Yang pasti bosan ya kalau ga bawah hp terus bingung mau ngapain gitu (K5) kalau lagi nunggu kan karena biasanya lagi nunggu ngeskrol hp (K6), nah ini kan

gada terus kalau mislkan lagi ga bawah hp mungkin liatin sekitar gitu aja

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen. Bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone?

P7: Yang menghubungi dosen itu sih (K7), kalau misalkan bagi saya yang paling penting terus sama mencari informasi kayak misalkan skripsi saya bingung dalam pengerjaan skripsi kayak gitu

(R): Maksudnya bingung dalam ngerjain skripsi itu gimana mbak?

P7: Cari tau caranya di ai gitu aja gpt atau apa atau di google (K8), cara pengerjaan skripsi gitu biasanya kan bingung gimana cara mengolah data atau mengolah kata-kata gitu (K9)

(R): Nah kalau misalkan mbak tadi kan bingung ya untuk pengerjaan skripsi biasanya kan mbak lihat di chat gpt kadang kan chat gpt itu krtika kayak lagi eror atau loadingnya lama, kita kan pasti jengkel ya mbak dan tau-tau itu kembali ke halaman semula sehingga yang mbak cari itu tadi udah hilang gitu mbak. Menurut mbak gimana?

P7: Iya sih jengkel pasti (K10), tapi mau gimana lagi. Jadi saya nyoba lagi biar dapat hasilnya tadi (K11)

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P7: Sering sih kalau kata saya sih ya, itu tadi kayak misalkan saya sudah ngantuk tapi tetep saya paksa buat hpan (K12) karena keinginan saya itu tadi masih pengen hpan (K13) karena dalam sehari itu mungkin saya kurang megang hpnya kurang lama gitu

(R): Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh mbak? misalkan segar atau lelah dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan mbak menyelesaikan tugas pada hari itu.

P7: Kalau bangun sih ga ngerasa lelah sih ya biasa aja gitu kayak segar gitu aja (K14), tapi untuk menyelesaikan tugas akademik untungnya terselesaikan dengan baik (K15) gada yang terganggu dari kualitas tidur itu tadi dengan kondisi tubuh saya

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone ini?

P7: Sangat setuju, karena saya gabisa lepas jauh dari hp saya kayak harus ada yang saya genggam (K16) gitu gatau udah kek terbiasa pegang hp jadi kalau gada hp kayak ngerasa kurang gitu aja

(R): Nah kalau misalkan nih mbak posisi hpnya mbak lagi eror atau ngelag itu gimana mbak?

P7: Saya ga masalah yang penting ditangan atau ditas itu ada hp saya jadi ga jauh-jauh gitu (K17)

(R): Jadi kalau misalkan ga berfungsi masih tetep gapapa ya mbak

P7: Iyah masih gapapa

(R): Terus kalau misalkan udah ga berfungsi tapi tetep dibawah aja itu gunanya untuk

apa mbak?

P7: Buat pegangan (K18)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Iyah saya ga nyaman kalau lagi ga pake smartphone (K19), sangat setuju

(R): Ga nyamannya itu karena apa mbak

P7: Karena ya itu tadi saya sudah bergantung pada hp, saya orangnya kadang ga nyimpen uang tunai gitu loh. Jadi bayarnya pake qris (K20), kalau gada hp buat bayar gitu keknya gabisa jajan gitu

(R): Nah kalau misalkan mbak kan sering jajannya lewat qris atau m-banking, m-bankingnya dirasa lagi ada trobel dari pusat atau ga qrisnya lagi eror seperti aplikasi dana, gopay, dll itu gimana mbak?

P7: Kalau misalkan saya keluar sendiri saya usahakan cari atm terdekat (K21) terus kalau misalkan saya lagi sama temen saya gitu saya pinjam uang dulu ketemen saya buat bayarin nanti kalau misalkan ga trobel saya transfer balik ke dia gitu (K22)

(R): Nah kalau misalkan mbak lagi sendiri tapi mbak gabawh atm atau uang cash gitu gimana mbak?

P7: Ga jajan pulang aja gitu (K23)

(R): Nah kalau misalkan punya temen ini sama-sama saldonya kosong terus uang cashnya gada sama-sama kayak mbaknya gitu gimana

P7: Bearti kita ga jajan dan dua-duanya ga jajan

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung melalui dunia smartphone?

P7: Gelisahnya engga juga biasa aja sih kalau saya, jadinya ya netral aja

(R): Kenapa mbak ga gelisah banget kalau tidak dapat terhubung melalui dunia smartphone ini tadi mbak

P7: Ini di dunia sosial media gitukah atau gimana

(R): Ya sosial media itu tadi mbak

P7: Oh engga sih saya ga ngerasa gelisah karena saya orangnya ga terlalu update banget ke sosial media (K24), jadi kek yaudah biasa aja gitu. Saya lebih suka ke kehidupan nyatanya (K25) kalau dihp ya paling buat nonton, ngegame ga yang main sosial media banget gitu

(R): Jadi kalau misalkan ada beritanya udah lama tapi mbak baru tahu itu gapapa banget bearti

P7: Iyah mbak

(R): Apakah mbak harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P7: Sangat setuju, karena yaitu cuman smartphone aja yang bisa menghubungkan saya dengan keluarga yang lain dan yang jauh dari tempat saya ini (K26)

(R): Nah kalau misalkan keluarga mbak ini dari plosok gada sinyal gitu gimana ya mbak

P7: Mungkin pake surat menyurat kali ya atau ga saya yang datang kesana pas lagi liburan kayak gitu (K27)

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone mbak hamper habis?

P7: Tidak setuju, karena kalau baterai habis yaudah biarin aja (K28) gitu saya tetep bisa melakukan aktivitas saya yang bisa saya lakuin. Jadi ya gapapa sih kalau baterai habis ga takut juga

(R): Contoh aktivitas lain saat smartphone lagi habis baterainya apa mbak

P7: Kalau misalkan saya lagi dikos saya sih pake buat kegiatan bersih-bersih kamar ya mungkin nyuci baju, nyetrika (K29) kayak gitu sih mungkin masak juga. Kalau misalkan diluar saya biasanya diem aja gitu liatin orang-orang gitu, tapi kalau misalkan ada temen saya lebih banyak ngomong

(R): Apakah mbak merasa takut kehabisan paket data atau pulsa?

P7: Takut kalau misalkan saya lagi keluar dan posisi gada wifi (K30) gitu jadi saya susah buat itu tadi kek buat pembayaran pulangnya gitu

(R): Kalau misalkan mbak pake jaringan itu kartu ya mbak dan kartu mbak lagi masa tenggang ini menurut mbak itu gimana

P7: Kan biasanya kalau msa tenggang itu disuruh isi pulsa kan nah paling saya tetep isi pulsa itu tadi (K31)

(R): Nah kalau misalkan saldo mbak kurang cukup

P7: Minta papa paling (K32)

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Enggak terlalu sih saya, karena ya itu tadi saya yang penting ada hp aja dideket saya (K33). Jadi mau dipake atau engga dipake ga ngerasa tertekan gitu aja

(R): Apa tanggapan mbak ketika temen mbak membagikan link gatau itu link apa tapi ngarahnya itu ke hal-hal negative dan temen mbak itu hanya disuruh ngeshare aja itu gimana mbak, semisal kayak pornografi atau hal ap aitu kan kalau kita mencet linknya itu tadi kan pasti notifnya akan terus menerus ad aitu gimana mbak?

P7: Sebisa mungkin link yang dikasih ga saya pencet dulu sih saya cari tau (K34) kan biasanya kalau link-link gitu linknya dah aneh dari awal. Jadi gimana link yang ga resmi itu bukan yang kayak link website atau https gitu awalnya (K35), jadi sebisa mungkin saya engga ngeklik terus saya nanya dulu ke temen saya ini link apa gitu kalau misalkan dijawab udah aneh jadi saya ga ngeklik gitu

(R): Nah itu kan mbak sadar, kalau misalkan mbak ga sadar waktu bangun tidur itu gimana mbak

P7: Diliat dulu nanti kan biasanya kalau udah keklik linknya terus yang seperti mbak bilang ada notifikasi segala macam itu sebisa mungkin di blokir sih (K36) kan sebenarnya dipengaturan hp juga bisa ngeblokir notifikasi- notifikasi kayak gitu

(R): Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Kalau lagi diperlukan sekali saya sangat kesal (K37), tapi kalau lagi ga terlalu dibutuhkan saya ga terlalu kesal

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Tidak setuju sih, saya masih bisa berkonsentrasi kalau ga pake hp (K38)

(R): Kalau misalkan mbak lagi belajar nih dan posisi hpnya mbak posisi di silent atau lagi lowbet banget ada temen mbak mau ngasih kabar penting ke mbak, tapi mbaknya gatau itu gimana mbak

P7: Kalau saya lagi ngerjain sesuatu lagi focus banget terus dapat kabar kayak gitu sih ya jelas ga saya gubris dulu ya kalau misalkan saya gatau ada notifikasi itu, tapi kalau pas tau ada notifikasinya saya langsung bales pesan dari temen saya itu (K39)

(R): Bearti mbak ga berkonsentrasi dong dalam belajar

P7: Konsentrasi tapi kan saya belajarnya kadang dilaptop kan, nah biasanya laptop

kan ada notifikasi wa gitu masuk nah kalau disitu keliatan bearti saya bales, tapi kalau ga keliatan saya engga bales

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Engga sih kalau saya, saya ga setuju karena ga ngerasa kehilangan banyak hal penting juga (K40)

(R): Engga setuju itu karena apanya mbak

P7: Kalau misalkan lagi kumpul-kumpul gitu terus momentnya kan biasanya orang ngumpul-ngumpul ditangkep pake hp difoto, videoin. Tapi saya ga terlalu suka ngevideoin, ngefoto gitu jadi kek saya lebih suka menikmati moment itu dengan mata kepala saya (K41) jadi ga terlalu ngaruh juga gitu

(R): Tapi kan kalau gen z sekarang gitu kan kalau ga dokumentasi itu kan ga enak mbak apalgai ciwi-ciwi

P7: Tapi gatau saya itu orangnya ga terlalu suka ngevideo, ngefoto gitu. Jadi yaudah kalau ngefoto jarang aja sih ga terlalu tiap ketemu temen atau lagi keluar gitu ngefoto gitu engga

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P7: Saya ga setuju, saya ngerasa aman-aman aja kalau ga pake hp itu (K42) gatau gada yang mempengaruhi aja. Mungkin karena kurang nyaman kalau misalkan ga pegang hp aja pokoknya ga ditangan gitu saya ngerasa gelisah aja gitu ga enak

(R): Kalau misalkan si a lagi sendiri dan kebetulan itu ga deket sama temen, jauh dari rumah, jauh dari kosan dan disitu ada kayak orang yang mencurigakan kayak mau mengambil hpnya si a itu tadi. Menurut mbak itu gimana?

P7: Kalau misalkan ada orang yang mengambil hp saya ya saya mengamankan hp saya ga saya pegang secara langsung mungkin saya kantongin, saya masukin tas (K43) gitu terus kalau misalkan lihat orang yang mencurigakan disekitar situ yang mau mengambil motor itu tadi saya mungkin kalau misalkan disitu ada satpam saya pasti ngomong dulu kesatpam atau ga ke orang-orang sekitar situ ngasih tau kalau orang ini mencurigakan gitu kalau misalkan orangnya sudah beraksi atau gimana saya langsung lapor polisi (K44)

(R): Nah kalau misalkan cara mbak mengamankan hp itu tadi gimana mbak posisi orang yang mencurigakan itu lebih dari mbak

P7: Kalau itu saya berusaha semaksimal mungkin biar orang ga mengambil hp saya kayak misalkan saya jalan dipinggir jalan gitu nah sebisa mungkin hpnya ga saya pegang, jadi saya masukin tas atau saya kantongin kan saya tau kalau hp saya udah ada ditas atau dimana gitu

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak menggunakan smartphone?

P7: Agak merasa aneh kalau misalkan lagi ga megang hp (K45), tapi masih bisa teratasi, masih bisa ga megang gitu

(R): Anehnya itu apa mbak

P7: Mungkin sudah terbiasa hpan gitu kan, jadi kalau ga hpan itu kayak ada yang kurang gitu (K46)

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak?

P7: Iyah kalau misalkan itu penting banget danga bisa dihubungi (K47), jadi saya takut gabisa dihubungi gitu

(R): Takutnya itu karena mbaknya gabisa menghubungi orang lain itu tadi apa gimana mbak

P7: Takutnya ya itu tadi orang lain ga bisa menghubungi saya kayak lagi penting banget mungkin mau mengabari sesuatu gitu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P7: Iyah saya takut kalau misalkan saya lagi butuh banget buat ngehubungi orang itu (K48), jadi takut ga bisa menghubungi selagi butuh

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P7: Iyah takut, saya takutnya ga tau kabar terkini (K49) mungkin yang saya tunggu informasinya itu atau dari mana saya gatau

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan? **P7:** Agak takut, karena kalau misalkan saya ga bisa cari informasi itu selain lewat smartphone (K50) saya takut. Tapi kalau misalkan masih bisa di cari informasi ga melalui smartphone ya saya biasa aja gitu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang biasa digunakan?

P7: Saya ga merasa takut, karena pastinya ga semua media sosial yang saya pake ga bisa dipake semuanya kan. Kalau misalkan semuanya ga bisa dipake seenggaknya ada game jadi saya masih bisa ngegame atau ga nonton itu tadi (K51)

(R): Jadi sebisa mungkin kita ga jauh dari smartphone itu tadi ya mbak?

P7: Iyah ga jauh-jauh dari smartphone terus kayak biar ga bosan aja gitu (K52)

(R): Baik mbak terima kasih sudah menjadi partisipan dalam penelitian skripsi saya, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P7: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh



PARTISIPAN 8 (P8)

06 Mei 2026 (10.06)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P8: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani dibawah ini ya mbak.

P8: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P8: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P8: 22 tahun

(R): Jenis kelamin?

P8: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P8:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P8: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P8: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P8: Sekitar 7-9 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P8: Sering mbak

(R): Waktu tidur malam rata-rata berapa jam?

P8: Sekitar <5 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P8: Iyah cemas (K3)

(R): Cemasnya kenapa mbak?

P8: Iya gelisah gitu gada yang bisa dilihat

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P8: Lihat video atau streaming (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu, misalnya 1-2 jam perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya?

P8: Perasaan yang dominan muncul itu biasanya, kalau misal disuatu tempat ya saya keluar ga bawa hp itu pengen buru-buru pulang gitu lo pengen ngambil hp

(R): Kenapa mbak

P8: Gatau cemas aja, kayak gelisah gitu (K5)

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen. Bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone?

P8: Iyah ini komunikasi ke dosen takutnya kan dosennya konfirmasi aku pas ga bawah hp (K6)

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P8: Penggunaan smartphone pasti mempengaruhi ini ya mbak kualitas tidur saya (K7), soalnya kadang saya ga liat jam kan kalau nonton itu (K7). Nah kalau dirasa udah waktunya terlalu malam itu saya langsung ini sih nyalain music tidur, soalnya biasanya saya kalau tidur itu dengerin dengerin music biasanya

(R): Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh mbak? misalkan segar atau lelah dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan mbak menyelesaikan tugas akademik pada hari itu.

P8: Contohnya hari kayak hari ini deh, tadi malam saya tu tidur jam setengah 2 dan sekarang saya ngantuk, cape, gada seger-segernya (K8), dan buat ngerjain tugas hari ini kayak ga terlalu focus sih (K8). Soalnya lebih focus ke ngantuknya

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone secara berkala mbak?

P8: Agak setuju, iyah cemas sih mbak kayak udah jadi hebit gitu liat smartphone gini diem-diem liat smartphone meskipun gada notif lo (K9)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P8: Tergantung sih kondisional, kalau misalkan lagi sibuk ya ga masalah. Tapi kalau lagi free ya ga nyaman sih ga nyaman banget (K10)

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P8: Kalau itu sih ga terlalu gelisahya mbak, soalnya saya sendiri ga terlalu deket gitu lo sama temen-temen saya yang luar kota

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P8: Iyah mungkin sih takutnya kan nanti ada informasi penting yang akan dikasih tau ke saya (K11) gitu

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone hamper habis?

P8: Pasti langsung panik, langsung cari charger langsung cari stop kontak (K12)

(R): Kalau ga bawah gitu gimana mbak

P8: Pinjem

(R): Apakah mbak merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa?

P8: Iyah takut biasanya tu kalau kurang 1jam atau setengah jam gitu langsung tak isi lagi paketannya (K13) kalau punya uang

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet? **P8:** Engga terlalu cemas banget sih kalau tau ditempat sana tu gada sinyal atau akses internetnya susah, soalnya mau gimana lagi kan emang dari sananya gitu

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P8: Kalau kayak kasus gada internet tadi sih ga terlalu tertekan sih, tapi kalau masalahnya dari hpnya sendiri kayak missal tiba-tiba ngehang gitu (K14) kan dan saya bakal cari masalahnya itu dimana

(R): Caranya gimana mbak

P8: Ke conter, ke servis hp

(R): Kalau misalkan ke servis hpnya lagi tutup

P8: Iya saya melakukan sebisa saya sih gatau deh diapain entar dicharger kek **(R):**

Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P8:** Iyah, kalau problemnya dari hpnya agak kesel ya mbak soalnya pas lagi penting-pentingnya kok malah bermasalah (K15) gitu ya

(R): Nah itu solusi utamanya gimana mbak

P8: Iyah biasanya ya saya matiin dulu tunggu dingin dulu baru dipake lagi gitu **(R):** Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone ?

P8: Iya misalkan saya focus lagi ngerjain skripsi ini, ya saya mesti lihat laptop dong kalau saya lihat hp saya lihat hp pasti kedingin (16) malah dracin yang ada **(R):** Kalau misalkan itu ada informasi dari dospem atau temen itu gimana

P8: Yaudah sekedar bales gitu aja langsung matiin dan focus lagi ke laptop

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P8: Tergantung sih mbak kalau semisal digrup kerjaan rame ya say aini kehilangan banyak hal penting (K17), tapi kalau gurunya sepi ya biasa aja

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P8: Untuk sekarang kan emang marak kasus kayak gitu ya mbak, mungkin kan bagi kita pasti tau orang ini mau tipu apa engga, tapi kalau buat anak kecil itu sih takutnya mungkin pihak sekolah itu bisa mengedukasi terkait penggunaan hp, terus control penggunaan hpnya, terus orang tuanya juga disuruh mengontrol aktivitas hp si anak itu tadi biar ga kejadian kayak kasus itu

(R): Kalau misalkan temen mbak bangun tidur terus temen mbak lagi ngirim link dan linknya itu mengarah ke pornografi mbak salah pencet gitu gimana mbak

P8: Iyah pasti tanyak dulu sih itu link apa ya engga asal pencet

(R): Kalau misalkan udah kepencet itu gimana mbak

P8: Kalau tiba-tiba kepencet pasti reflek ngembaliin sih mbak

(R): Nah disitu kan pasti bermunculan kayak iklan-iklan tentang hal-hal kayak gitu

P8: Iyah saya bakal sharing sih cara menangani hal itu (K18)

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P8:** Aneh sih mbak dizaman digitalisasi ini kalau engga menggunakan hp itu kayak aneh gitu (K19)

(R): Anehnya itu kenapa mbak

P8: Aneh aja sih soalnya kan kita sudah modern yam asak kita ga make hp

(R): Kalau misalkan ada nenek yang kudet itu gimana mbak **P8:** Yaudah biarin kan

emang bukan zamannya mereka **(R):** Tapi dia itu pengen tau tentang update terkini itu apa

P8: Iyah kita kasih tau berita-berita yang positif aja sih ke kakek nenek kita kayak missal ini lo kemarin rs soetomo kebakaran kayak gitu jangan hal-hal yang buruk

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone ke manapun mbak pergi?

P8: Iyah itu tadi takut ketinggalan informasi makannya harus selalu saya bawah kemana-mana (K20)

(R): Kalau misalkan kelupaan bangun tidur naruhnya dimeja atau dilemari, tapi seingat mbak itu ada ditas terus dicari gada itu gimana mbak?

P8: Iyah pasti diingat-ingat kalau ga gitu ya dicari diseluruh ruangan itu tadi (K21)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P8: Iyah semisal saya butuh beliau eh pas hari itu tidak bisa dihubungi ya takut sih kayak panik gitu (K22)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P8: Iyah takut sih mbak barangkali ada bimbingan sama dospem (K23) dan posisi hp kita lagi lowbet, kita kan gatau beliaunya itu bisa apa engga kayak gitu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan ?

P8: Iyah misalnya aku butuh nih sama informasi itu terus ternyata, missal ada beberapa info yang saya butuhin banget ternyata saya ga nerima itu maksudnya belum bisa dapat jawaban itu karena entah lowbet, paketannya habis, atau gada sinyal gitu pasti panik banget sih (K24)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang biasa digunakan?

P8: Takut sih pastinya iya, soalnya kan aplikasinya kan udah buat kebiasaan hari-hari udah dipake sehari-hari gitu. Jadi kalau tiba-tiba gabisa dibuka itu kek ada apa ini, kenapa ini gitu (K25)

(R): Cukup itu yang bisa saya sampaikan kurang lebihnya mohon maaf, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P8: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh

PARTISIPAN 9 (P9)

30 April 2026 (12.18)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P9: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani dibawah ini ya mbak.

P9: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P9: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P9: 21 tahun

(R): Jenis kelamin?

P9: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P9:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P9: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P9: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P9: Sekitar 4-6 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P9: Sering mbak

(R): Waktu tidur malam rata-rata berapa jam?

P9: Sekitar 7-8 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P9: Iyah cemas (K3)

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P9: Belajar atau mencari informasi (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu, misalnya 1-2 jam perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya?

P9: Menurut saya itu cemas, karena Ketika saya tidak membawah smartphone itu kan takutnya nanti ada yang mencari saya atau ada balasan dari dosen Ketika saya mengontrak untuk bimbingan selanjutnya

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen. Bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada

smartphone?

P9: Yang pasti Ketika menghubungi dosen untuk mengontrak waktu bimbingan dengan beliau

(R): Maksudnya gimana ya mbak

P9: Misalnya saya mau bimbingan kan udah pasti kontrak bimbingan dengan dosen, nah itu sangat bergantung sekali pada smartphone

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P9: Untuk memulai tidur sih berpengaruh, karena saya kalau lihat hp itu sering ngantuk juga. Jadi semakin saya lihat hp semakin cepet untuk tidur dan kualitas tidur saya jadi lelap kalau sudah main hp

(R): Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh mbak? misalkan segar atau lelah dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan mbak menyelesaikan tugas akademik pada hari itu.

P9: Kondisi tubuh saya segar karena itu tadi kualitas tidur saya baik dan istirahatnya juga cukup, jadi ketika menyelesaikan tugas akademik untuk hari selanjutnya saya bisa mengerjakan dengan fresh dan segar

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone secara berkala mbak?

P9: Setuju karena saya takut ketinggalan informasi yang saya dapat

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Sangat setuju, karena ketika menggunakan smartphone saya dapat mengetahui banyak informasi

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P9: Sangat setuju, karena di smartphone ini kan banyak informasi yang didapatkan ya. Jadi kalau misal ga ada smartphone ya saya merasa gelisah aja karena takut tidak tau apa-apa

(R): Kan bisa mbak dapat informasi selain dari smartphone itu tadi

P9: Kalau dari smartphone kan kita koneksinya tuh gampang sih mbak, kalau dari yang lain-lain seperti koran atau apa agak susah, agak lambat ya kalau di smartphone kan cepet kita mendapatkan informasinya

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P9: Iyah harus, karena kan kita berjauhan ya jadi salah satu cara kita untuk saling berhubungan sama orang lain itu ya melalui smartphone itu tadi

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone hampir habis?

P9: Iyah saya merasa takut, karena ketika baterai smartphone saya habis, saya takut ketinggalan informasi yang harusnya saya dapatkan

(R): Kenapa ga bawa powerbank atau charger aja mbak

P9: Terkadang saya lupa untuk membawanya

(R): Apakah mbak merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa?

P9: Setuju saya takut, karena ketika saya kehabisan paket data atau pulsa saya tidak bisa mengakses internet untuk mendapatkan informasi-informasi yang saya dapatkan

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak ada sinyal atau akses internet? **P9:** Netral sih mbak, karena kan kalau sinyal dan akses internet itu kan tergantung pas kitanya dimana. Jadikan ga nentu dan ga sering juga kalau lagi trobel gitu **(R):** Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak smartphone?

P9: Tertekan sih mbak, karena saya sangat bergantung pada smartphone

(R): Nah kalau misalkan smartphone mbak itu lagi eror atau rusak gitu gimana mbak

P9: Sudah pasti saya panik dan buru-buru buat benerin smartphonennya

(R): Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Netral sih mbak, karena kan ga semua kegiatan itu pake smartphone ya

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Netral sih mbak, karena kan semua kegiatan saya kan tidak harus memakai smartphone. Jadi kalau missal ada kegiatan yang tidak membutuhkan smartphone saya tetep bisa berkonsentrasi melakukan kegiatan tersebut

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Netral sih mbak, karena kan itu tadi semua hal itu tidak bergantung pada smartphone ada juga kegiatan tidak mengharuskan smartphone. Jadi saya tidak terlalu merasa kehilangan banyak hal ketika tidak menggunakan smartphone

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Setuju sih mbak, karena kan kalau missal saya berada di suatu tempat gitu kan saya harus mengasih kabar ke orang-orang terdekat saya untuk keamanan saya juga

(R): Menurut mbak ini, ketika teman mbak ngirim link contohnya pornografi itu gimana mbak?

P9: Maksudnya gimana mbak yah

(R): Maksudnya kayak mbak kan bangun tidur terus itu waktu buka smartphone itu tadi kan ada temen mbak yang ngirim link. Nah mbak itu gatau kalau mengarahnya ke pornografi gitu lo mbak ga sengaja mbak pencet itu masuknya kan kek git uterus kan ada notif-notif dari hal hal negative pornografiitu tadi, itu menurut mbak itu kayak gimana ya

P9: Saya kurang suka sih mba ya saya langsung buru-buru untuk menghapus semua itu biar tidak muncul-muncul lagi

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P9: Aneh aja sih mbak, karena kan sehari-hari juga sering megang smartphone. Jadi merasa aneh kalau tidak menggunakan smartphone

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone ke mana pun mbak pergi?

P9: Iyah lebih nyaman sih mbak, karena kan di smartphone kan ada banyak-banyak fitur seperti ada google maps, terus juga ada mbangking ketika saya lupa membawa cash bisa juga bayar melalui qris

(R): Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak tahu dimana smartphone mbak berada?

P9: Iyah tentu saja saya merasa tidak tenang, karena saya takut smartphone saya hilang ga tahu kemana

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak?

P9: Iya tentu saja, karena kan takutnya orang lain menghubungi say aitu takutnya ada hal-hal penting yang mau disampaikan gitu

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P9: Iyah tentu saja, karena kan orang tersebut kan penting ya

(R): Maksudnya kayak gimana ya mbak

P9: Misalnya entah dosen saya mencari saya kan pasti ada sesuatu hal yang penting yang akan disampaikan, jadi saya takut ketinggalan hal-hal penting tersebut

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

P9: Iyah tentu saja, karena kan pesan tersebut bersifat penting ya mbak takutnya saya kan harus melaksanakan hal tersebut

(R): Apakah mbak merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan?

P9: Iyah saya merasa takut, karena ketika saya tidak megang smartphone tadi kan missal kalau besok ada bimbingan saya kan tidak mengetahui informasi tersebut dan kalau missal bimbingan tersebut biasanya kan memiliki kuota missal hanya memiliki 5 kuota terus ketika saya tidak memegang hp otomatis kan saya ketinggalan. Jadi saya tidak termasuk 5 kuota tersebut

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau media sosial yang digunakan ?

P9: Iyah saya meras takut, karena di sosial media yang biasa saya gunakan itu kan banyak informasi-informasi yang saya dapat dari media sosial tersebut

(R): Baik terimakasih mbak sudah menjadi partisipan dalam penelitian skripsi saya dan mohon maaf bila ada kekurangan, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P9: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh

BINA SEHAT PPNI

PARTISIPAN 10 (P10)

24 Mei 2026 (13.43)

(R): Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, saya mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa semester akhir terkait nomophobia dan kualitas tidur.

(R): Jika mbak bersedia, silakan menandatangani lembar persetujuan di bawah ini.

P10: Baik mbak.

(R): Selanjutnya, pada lampiran kedua terdapat lembar persetujuan menjadi informan. Jika bersedia, silakan ditandatangani dibawah ini ya mbak.

P10: Baik mbak

(R): Pada lampiran ketiga terdapat lembar demografi yang berisi beberapa pertanyaan umum. Silakan dicentang sesuai dengan kondisi mbak.

P10: Baik mbak

(R): Usia mbak berapa tahun?

P10: 21 tahun

(R): Jenis kelamin?

P10: Perempuan

(R): Pendidikan terakhir? **P10:** Ilmu keperawatan **(R):** Semester saat ini?

P10: Semester 8

(R): Status tempat tinggal?

P10: Kos

(R): Rata-rata penggunaan smartphone perharinya berapa jam mbak?

P10: Sekitar 7-9 jam per hari (K1)

(R): Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur?

P10: Sering mbak

(R): Waktu tidur malam rata-rata berapa jam?

P10: Sekitar 5-6 jam (K2)

(R): Apakah mbak pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?

P10: Iyah cemas (K3)

(R): Cemasnya kenapa mbak?

P10: Iya gelisah gitu gada yang bisa dilihat

(R): Apa kegiatan utama saat menggunakan smartphone?

P10: Lihat video atau streaming (K4)

(R): Untuk lampiran ke-4 ada wawancara mendalam yaitu bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir, terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat menghasilkan smartphone tersebut.

(R): Saat mbak tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu, misalnya 1-2 jam perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana mbak menyikapinya?

P10: Kayak perasaan tidak nyaman (K5) kayak ada yang kurang gitu (K6)

(R): Kurangnya itu bisa diceritain ga mbak

P10: Kayak lebih gabut gitu (K7) mbak, karena ga megang hp biasanya main terus

tiba-tiba ga bawah

(R): Dalam aktivitas akademik seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen. Bagian mana yang paling membuat mbak merasa bergantung pada smartphone?

P10: Untuk browsing tentang materi yang akan ditaruh diskripsi (K8) kayak di google scholar, dipencarian jurnal seperti itu (K9)

(R): Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur mempengaruhi waktu mbak mulai tidur atau kualitas tidur mbak?

P10: Terganggu karena kalau liat hp itu ngantuk terus tiba-tiba liat hp ga ngantuk (K10), jadi sering begadang (K11)

(R): Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh mbak? misalkan segar atau lelah dan bagaimana hal itu mempengaruhi kemampuan mbak menyelesaikan tugas akademik pada hari itu.

P10: Kalau malamnya terlalu banyak main hp paginya itu tidurnya kayak kurang enak (K12) gitu mbak kadang pusing (K13), sakit (K14), jadi agak mengganggu kalau untuk saat aktivitas perkuliahan (K15)

(R): Di lampiran ke-6 ini ada 20 pertanyaan. Dan disitu ada skala penilaian yang 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 agak tidak setuju, 4 netral, 5 agak setuju. 6, dan 7 sangat setuju

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak dapat memeriksa smartphone secara berkala mbak?

P10: Sangat setuju, karena ya itu tadi kalau ga megang hp itu kayak ada yang kurang (K16)

(R): Apakah mbak merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P10: Setuju sih, kayak ada yang kurang aja (K17) walupun ga dibuat main ya. Kalau ga dipegang terus kayak gimana gitu (K18)

(R): Apakah mbak merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone?

P10: Kalau ini netral aja sih, soalnya saya ga terlalu mengikuti yang viral-viral gitu (K19)

(R): Apakah mbak merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone?

P10: Iyah soalnya saya tidak bisa kalau tidak dikasih kabar (K20)

(R): Apakah mbak merasa takut ketika baterai smartphone hampir habis?

P10: Kalau ini netral

(R): Apakah mbak merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa?

P10: Netral sih soalnya kadang kalau dalam hal penting urgent itu butuh banget sih (K21)

(R): Apakah mbak merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet? **P10:** Setuju sih, karena kalau ga ada internet percuma megang hp (K22) ga bisa menghubungi orang lain (K23), ga bisa digunakan hpnya

(R): Tapi kan bisa pake wifi atau hospot temen mbak

P10: Saya orangnya bukan minta-minta (K24)

(R): Apakah mbak merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P10: Netral, karena tergantung kebutuhan aja (K25)

(R): Maksudnya kebutuhan itu yang gimana mbak

P10: Kalau emang lagi sama temen-temen bareng ya engga terlalu dipake banget (K26), baru kalau emang lagi sendiri itu yang butuh (K27)

(R): Apakah mbak merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone, misalkan kayak mbak udah janji nih sama teman mbak besok itu kumpul jam segini tapi ternyata smartphone mbak itu lagi ga bisa atau lagi eror itu gimana mbak ?

P10: Enggak sih kan karena bisa telfon temen dulu (K28)

(R): Telfon temen itu pake hpnya siapa mbak

P10: Hpnya temen maksudnya kan kumpul bareng bisa pake hp temen dulu kalau emang penting kalau ga penting ya gapapa sih

(R): Apakah mbak merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P10: Netral aja, karena kadang smartphone juga bikin ga konsentrasi sebenarnya (K29)

(R): Apakah mbak merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P10: Kalau pemakaian dalam jangka waktu yang lama tidak pegang biasanya iyah setuju (K30), karena kadang ada beberapa temen yang wa terus tiba-tiba kita ga bawa (K31) kan kayak kasian gitu karena kan kita jadi ga tau apa dia butuh sesuatu atau bagaimana gitu

(R): Apakah mbak merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone?

P10: Iyah setuju, karena kalau diluar kan kita ga tau apa yang terjadi (K32), terus tiba-tiba kita ga bawah hp itu kan penting banget ya (K33). Semisal nih kayak kita jatuh dan tiba-tiba ga ada buat hubungi seseorang gitu kan agak susah (K34)

(R): Kalau misalkan menurut mbak ini tentang kayak sekarang kan lagi fomo-fomonya penipuan dengan cara apapun itu contohnya suara kita juga bisa diduplikatin lewat ai terus kayak nyamar apalagi kayak pake foto-foto kita itu gimana

P10: Itu lebih ke pinter-pinter kita aja sih, pinter memilah mana yang bener dan enggak (K35) gitu aja sih

(R): Kalau misalkan mbak bangun tidur nih dapat link dari temen, temen itu gatau dari temennya juga. Jadi kayak menjalar gitu loh mbak nyampeknnya ke mbak waktu bangun tidur itu gatau mbak ini link apa akhirnya link itu mengarah ke hal negative seperti pornografi itu gimana mbak

P10: Saya orangnya ga pernah asal pencet sih mbak (K36), walaupun bangun tidur soalnya jadi lebih hati-hati aja sih (K37)

(R): Apakah mbak merasa aneh ketika tidak dapat menggunakan smartphone? **P10:** Iyah, kalau kita ga megang hp rasanya kayak hampa (K38) bingung mau ngapain (K39). Kecuali kalau memang ga megang hp kalau pas kumpul-kumpul itu ga masalah (K40)

(R): Apakah mbak merasa lebih nyaman membawa smartphone ke mana pun mbak pergi?

P10: Iyah setuju (K41)

(R): Kalau missal ketinggalan itu gimana mbak

P10: Kalau ketinggalan itu kadang saya balik lagi buat ngambil (K42)

(R): Apakah mbak merasa tidak tenang ketika tidak tahu smartphone mbak berada?

P10: Iyah setuju (K43), karena biasanya kalau lupa itu saya buru-buru cari temen buat miscall hpnya (K44)

(R): Kalau misal smartphone lagi di silent atau lowbet gitu gimana mbak

P10: Kalau lowbet sih kayaknya enggak yak arena saya ga pernah membiarkan hp saya lowbet (K45) dan hp saya ga pernah silent (K46)

(R): Apakah mbak merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi mbak? **P10:** Setuju, karena kan biasanya ada kebutuhan urgent temen gitu minta tolong atau apa (K47) jadi ini saya agak takut orang lain tidak dapat menghubungi saya **(R):** Apakah mbak merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting?

P10: Iyah terutama sekarang kan masa-masa skripsi ya (K48), jadi kalau kita tiba-tiba ga bisa menghubungi dosen itu kayak gimana gitu (K49)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menerima pesan penting?

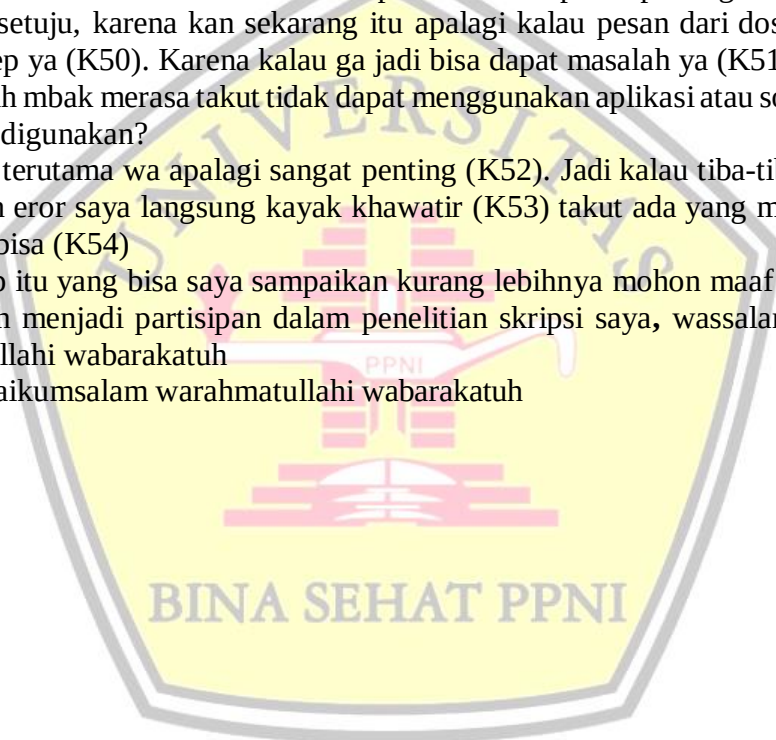
P10: Iyah setuju, karena kan sekarang itu apalagi kalau pesan dari dosen itu kita harus gercep ya (K50). Karena kalau ga jadi bisa dapat masalah ya (K51)

(R): Apakah mbak merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi atau sosial media yang biasa digunakan?

P10: Iyah, terutama wa apalagi sangat penting (K52). Jadi kalau tiba-tiba wa saya kadang kan eror saya langsung kayak khawatir (K53) takut ada yang menghubungi saya tidak bisa (K54)

(R): Cukup itu yang bisa saya sampaikan kurang lebihnya mohon maaf dan terima kasih sudah menjadi partisipan dalam penelitian skripsi saya, wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

P10: Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh



Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian

No	Tujuan Khusus	Kata Kunci	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	Field note	Kategori	Subtema	Tema
1.	Mengidentifikasi pengaruh penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur	“Pasti sering sebelum tidur membuka hp.”		√									Nada tenang	Penggunaan smartphone sebelum tidur	Perubahan pola dan durasi tidur	Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur
		“Tidur saya terganggu dan durasinya kurang dari 5 jam.”		√									Nada pelan	Penurunan durasi tidur		
		“Penggunaan smartphone sebelum tidur membuat saya semakin lama untuk tidur.”		√									Berpikir sejenak	Kesulitan memulai tidur		

		<i>“Sekitar <5 jam.”</i>								√			Menja wab singkat	Durasi tidur berkurang		
2.	Mengidentifikasi dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas istirahat	<i>“Hal ini menyebabkan saya sulit tidur dan kualitas tidur menjadi buruk.”</i>		√									Nada pelan	Penurun an kualitas tidur	Dampak penggunaan smartphone terhadap kualitas istirahat	Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur
		<i>“Saat bangun saya merasa tidak segar dan masih mengantuk.”</i>		√									Menari k napas	Kondisi tubuh setelah tidur		

		<i>“Jika tidur larut saya bangun lebih siang sehingga waktu produktif</i>		√										Nada serius	Penurunan produktivitas	
--	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	----------------------------	--



		<i>berkurang.”</i>																	
		<i>“Pengerjaan skripsi lebih banyak dilakukan pada malam hari.</i>		√									Berpikir sejenak	Perubahan pola aktivitas					
		<i>“Aktivitas saya menjadi terbalik dan itu sangat mempengaruhi .”</i>		√									Menunduk	Perubahan ritme aktivitas					

3.	Mengidentifikasi persepsi mahasiswa terhadap pengaruh smartphone pada kualitas tidur	<i>“Kalau penggunaan smartphone itu gak mempengaruhi kualitas tidur</i>					√							Nada yakin	Persepsi tidak ada pengaruh	Persepsi kualitas istirahat	Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur
----	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	------------	-----------------------------	-----------------------------	--



		<i>saya... meskipun tidurnya larut tetap bangun pagi.”</i>																	
		<i>“Saya nggak ngerasa ngantuk paginya tetap fresh.”</i>				√								Nada santai	Persepsi kondisi tubuh				
		<i>“Kalau tidur udah pusing banget... besok paginya fresh jadi lebih semangat ngerjain skripsi.”</i>				√								Nada lebih semanga t	Pemulihan kondisi tubuh	Dampak tidur terhadap aktivitas			

4.	Mengidentifikasi perubahan aktivitas akibat kualitas tidur	<i>“Jika tidur larut saya bangun lebih siang sehingga waktu produktif berkurang.”</i>	√								Nada serius	Gangguan aktivitas harian	Dampak kualitas tidur terhadap aktivitas sehari-hari	Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kualitas Tidur
		<i>“Pengerjaan skripsi lebih banyak dilakukan pada malam hari.</i>	√								Berpikir sejenak	Pergeseran waktu aktivitas		
		<i>“Aktivitas saya menjadi terbalik dan itu sangat mempengaruhi .”</i>	√								Menu nduk	Perubahan ritme aktivitas		

Lampiran 3 Informed Consent

Kepada Yth

Calon Informan Penelitian Mahasiswa Semester Akhir

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Saya adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Penelitian ini bertujuan untuk memahami “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis.”

Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara dengan mahasiswa semester akhir di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Partisipasi saudara/i diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti serta turut mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan.

Peneliti mengharapkan jawaban yang diberikan sesuai dengan pengalaman nyata saudara/i, tanpa pengaruh atau paksaan dari pihak manapun. Partisipasi bersifat sukarela, artinya saudara/i bebas untuk ikut atau tidak ikut dalam penelitian ini tanpa adanya sanksi atau konsekuensi apapun. Jika bersedia, saudara/i dipersilakan menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Segala informasi atau keterangan yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Setelah penelitian selesai, pernyataan saudara/i tidak akan digunakan untuk tujuan lain selain kepentingan akademik

Yang menjelaskan,

Yang dijelaskan,

EKA ANGGUN PRASETYA

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Informan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai informan dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dengan identitas:

Nama : EKA ANGGUN PRASETYA

NIM : 202201078

Yang berjudul “Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir terkait Nomophobia dan Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis.” Tanda tangan saya menunjukkan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan mengenai penelitian ini serta peran saya sebagai informan.
2. Saya memahami bahwa seluruh catatan dan data terkait penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya. Identitas dan jawaban saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data penelitian.
3. Saya memahami bahwa penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa semester akhir dalam menghadapi nomophobia serta implikasinya terhadap kualitas tidur.

Oleh karena itu saya secara sukarela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini.

Yang menjelaskan

Mojokerto, Juli 2026

Yang dijelaskan,

EKA ANGGUN PRASETYA

Lampiran 5 Lembar Data Demografi

Nomor Kode :

Informan :

Tanggal Pengisian :

Petunjuk Pengisian

1. Lembar diisi oleh responden
2. Berilah tanda check list (✓) pada kotak yang telah disediakan untuk identitas
3. Kolom kode tetap dibiarkan kosong
4. Apabila kurang jelas saudara berhak bertanya kepada peneliti
5. Mohon diteliti ulang agar tidak ada pertanyaan yang terlewatkan

Data Demografi Responden			KODE
1.	Usia	: ☐ 18 – 21 tahun ☐ 22 – 25 tahun ☐ > 25 tahun	
2.	Jenis Kelamin	: ☐ Laki – laki ☐ Perempuan	
3.	Pendidikan Terakhir	: ☐ Ilmu Keperawatan ☐ Ilmu Kebidanan	
4.	Semester Saat Ini	: ☐ Semester 8	
5.	Status Tempat Tinggal	: ☐ Bersama orang tua ☐ kontrakan ☐ Kost	

6.	Rata-rata penggunaan smartphone per hari	:	☐ < 4 jam ☐ 4 – 6 jam ☐ 7 – 9 jam ☐ > 9 jam	
7.	Frekuensi penggunaan smartphone sebelum tidur	:	☐ Jarang ☐ Kadang – kadang ☐ Sering	
8	Waktu tidur malam rata-rata		☐ < 5 jam ☐ 5 – 6 jam ☐ 7 – 8 jam ☐ > 8 jam	
9	Apakah pernah merasa cemas atau tidak nyaman ketika tidak membawa smartphone?		☐ Ya ☐ Tidak	
10	Kegiatan utama saat menggunakan smartphone sebelum tidur		☐ Media sosial Menonton ☐ video / streaming ☐ Belajar / mencari informasi ☐ Chat / komunikasi	

Lampiran 6 Panduan Wawancara Mendalam Tujuan Wawancara

Wawancara mendalam ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa semester akhir terkait nomophobia atau kecemasan ketika tidak dapat mengakses smartphone, serta bagaimana pengalaman tersebut dialami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, wawancara ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana kondisi tersebut memengaruhi pola tidur dan kualitas tidur mahasiswa. Wawancara dilakukan secara fleksibel dan terbuka agar partisipan dapat menceritakan pengalaman, perasaan, serta makna yang mereka rasakan terkait penggunaan smartphone dan dampaknya terhadap kualitas tidur secara lebih mendalam.

PEDOMAN WAWANCARA IN-DEPTH PENGALAMAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

1. Saat Anda tidak membawa smartphone dalam waktu tertentu (misalnya 1-2 jam), perasaan apa yang paling dominan muncul dan bagaimana Anda menyikapinya?
2. Dalam aktivitas akademik (seperti mengerjakan skripsi atau komunikasi dengan dosen), bagian mana yang paling membuat Anda merasa bergantung pada smartphone?

**PEDOMAN WAWANCARA IN-DEPTH PENGALAMAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

1. Seberapa sering penggunaan smartphone sebelum tidur memengaruhi waktu Anda mulai tidur atau kualitas tidur Anda?
2. Ketika bangun tidur, bagaimana kondisi tubuh Anda (segar/lelah) dan bagaimana hal itu memengaruhi kemampuan Anda menyelesaikan tugas akademik hari itu?



Lampiran 7 Format Lembar Observasi (Field Note)

Kode Informan : Tempat Wawancara : Waktu Wawancara :

Suasana Wawancara :
Gambaran Informan :
Posisi Informan dengan Peneliti :
Respon Nonverbal :
Kondisi Partisipan :
Interaksi Sosial:
Respon saat Terminasi:
Catatan Tambahan :

Lampiran 8 Kuesioner Nomophobia

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7
1.	Apakah anda merasa cemas ketika dapat memeriksa smartphone saya secara berkala							
2.	Apakah anda merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan smartphone							
3.	Apakah anda merasa gelisah ketika tidak dapat terhubung dengan dunia melalui smartphone							
4.	Apakah anda merasa harus selalu terhubung dengan orang lain melalui smartphone							
5.	Apakah anda merasa takut ketika baterai smartphone hampir habis							
6.	Apakah anda merasa takut ketika kehabisan paket data atau pulsa							
7.	Apakah anda merasa cemas ketika tidak ada sinyal atau akses internet							
8.	Apakah anda merasa tertekan ketika tidak dapat menggunakan smartphone							
9.	Apakah anda merasa kesal ketika tidak dapat menggunakan smartphone							
10.	Apakah anda merasa sulit berkonsentrasi ketika tidak dapat menggunakan smartphone							

11.	Apakah anda merasa kehilangan banyak hal penting ketika tidak dapat menggunakan smartphone							
12.	Apakah anda merasa tidak aman ketika tidak dapat menggunakan smartphone							
13.	Apakah anda merasa aneh ketika tidak menggunakan smartphone							
14.	Apakah anda merasa lebih nyaman membawa smartphone ke mana pun saya pergi							
15.	Apakah anda merasa tidak tenang ketika tidak tahu di mana smartphone saya berada							
16.	Apakah anda merasa takut orang lain tidak dapat menghubungi saya							
17.	Apakah anda merasa takut tidak dapat menghubungi orang penting							
18.	Apakah anda merasa takut tidak dapat menerima pesan penting							
19.	Apakah anda merasa takut tidak mendapatkan informasi yang dibutuhkan							
20.	Apakah anda merasa takut tidak dapat menggunakan aplikasi/media sosial yang biasa digunakan							

Lampiran 9 Lembar Pengajuan Judul Skripsi



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id> ☎ 0321-390203
fikes@ubs-ppni.ac.id 📍 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Pengajuan Judul Skripsi

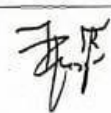
Judul proposal Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,

Judul Proposal : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Menopause dan Dampaknya Terhadap Kualitas Tidur: Studi Fenomenologi.

Nama Mahasiswa : Fika Anggun Prasetya

NIM : 2022 01078

Disetujui oleh:

Pembimbing	Nama Pembimbing	Tanggal Disetujui	Tanda Tangan
I	<u>Amar Achbar S.Kep.,Ns.,M.Kec.P.H.D</u> NIK. 162 601 100	<u>5/2 2026.</u>	
II	<u>Dr. Imam Zamruni S.Kep.Ns.,M.Kec</u> NIK. 162 601 022	<u>9/2 26</u>	

Ace Panitia Skrining Judul

5/2 2026





FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Proposal Skripsi



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>

fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203

Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya

NIM : 202201078

Judul Skripsi : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Nomophobia Serta Implikasinya Terhadap Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis

Pembimbing : Amar Akbar S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	29/01/2026	1. Pre Conference	
2.	03/02/2026	1. Konsultasi Mapping dan Analisa Jurnal	
3.	04/02/2026	1. Revisi Telaah Jurnal	
4.	04/02/2026	1. Revisi Telaah Jurnal 2. ACC Judul 3. Lanjut BAB 1,2,3	
5.	20/02/2026	1. Menambahkan Lampiran (depan & belakang). 2. Memperjelas latar belakang berdasarkan hasil studi pendahuluan 3. Menambahkan penguatan teori yang relevan dengan variable penelitian	
6.	21/02/2026	1. Perbaiki nomer halaman 2. Kerangka konsep berkaitan dengan pedoman wawancara 3. Periksa dan sesuaikan kembali jarak sitasi	
7.	01/03/2026	1. Menambahkan GAP metode 2. Jumlah partisipannya dicantumkan 3. Menambahkan analisa data sitasi di BAB 3	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya
NIM : 202201078
Judul Skripsi : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Nomophobia Serta Implikasinya Terhadap Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis
Pembimbing : Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns.,M.Kes



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	28/01/2026	1. Konsultasi pico dan penentuan tema	
2.	02/02/2026	1. Revisi pico dan mapping jurnal 2. Acc judul	
3.	10/02/2026	1. Revisi latar belakang pada bagian tujuan umum dan khusus	
4.	24/02/2026	1. Bab 2 (ditambahkan dibagian konsep pengalaman)	
5.	27/02/2026	1. Perbaiki penyusunan BAB 3 sesuai buku panduan 2. BAB 3 (ditambahkan pedoman wawancara)	
6.	28/02/2026	1. Acc, lanjut sidang proposal	

Lampiran 11 Lembar Bimbingan Revisi



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id> 0321-390203
fikes@ubs-ppni.ac.id Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi

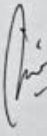


Proposal Skripsi ini telah diujikan,

Judul Proposal : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi
 Nomophobia serta Implikasinya terhadap Kualitas Tidur: Studi
 Fenomenologis

Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya
NIM : 202201078
Tanggal Ujian : Jum'at, 13 Maret 2026

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	Penguji I: Umi Azizah K, S.Kep, Ns., M. Kep	1. Judul penelitian perlu diperjelas, khususnya terkait makna "pengalaman deskriptif" serta bagaimana bentuk pengalaman tersebut dijelaskan secara ilmiah. 2. Sumber pengalaman harus ditegaskan berasal dari mahasiswa sebagai subjek penelitian. 3. Alasan pemilihan mahasiswa semester akhir perlu diperkuat dengan dasar teoritis atau fenomena yang relevan. 4. Fenomena penelitian perlu dipertajam, terutama terkait alasan fokus pada mahasiswa semester akhir dalam konteks nomophobia 5. Bab I perlu direvisi kembali agar sesuai dengan pedoman penulisan skripsi. 6. Perlu dibedakan antara proses seleksi partisipan dengan penetapan kriteria inklusi dan eksklusi. 7. Pemilihan partisipan perlu dijelaskan secara rinci, termasuk cara membedakan partisipan yang mengalami nomophobia. 8. Metode identifikasi partisipan (screening awal) perlu dijelaskan dengan jelas. 9. Kriteria eksklusi perlu diperjelas, tidak	8 April 2024 



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikesa@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

		hanya terbatas pada kondisi perawatan, tetapi juga kondisi lain seperti penggunaan obat tidur atau gangguan kecemasan. 10. Implikasi terhadap kualitas tidur perlu dijelaskan secara lebih rinci, termasuk kemungkinan hubungan sebab-akibat. 11. Kerangka berpikir perlu ditinjau kembali agar lebih sistematis dan terarah. 12. Penulisan dan penomoran perlu disesuaikan dengan buku pedoman yang berlaku. 13. Metode penelitian (Bab III) perlu ditegaskan apakah menggunakan pendekatan fenomenologi atau deskriptif. 14. Pada halaman tertentu (misalnya halaman 34), tidak disarankan menggunakan simbol yang tidak perlu. 15. Proses <i>deep interview</i> perlu dijelaskan secara rinci, mulai dari tahap persiapan hingga analisis data. 16. Wawancara harus memiliki dasar teori yang jelas serta dijelaskan upaya menjaga validitas data.	
2	Penguji II: Amar Akbar S.Kep.,Ns.M.Kes.Ph.D	1. Pada latar belakang, khususnya paragraf pertama, perlu diperjelas dan diperkuat agar lebih sistematis serta sesuai dengan alur penulisan ilmiah. 2. Pada Bab II, perlu ditambahkan penjelasan terkait alat ukur <i>nomophobia</i>, termasuk bagaimana instrumen tersebut dikembangkan. 3. Perlu dijelaskan upaya atau metode yang digunakan dalam proses menyeleksi partisipan penelitian. 4. Bab I perlu direvisi kembali agar lebih sesuai dengan pedoman penulisan skripsi. 5. Bab II masih perlu dilengkapi karena dinilai belum cukup (kurang), terutama pada bagian teori dan kajian pustaka. 6. Panduan wawancara perlu ditinjau ulang karena masih kurang sesuai, serta perlu disesuaikan dengan tujuan	

FAKULTAS ILMU KESEHATAN



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203

Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

		penelitian. 7. Disarankan untuk memberikan kategori dalam wawancara guna memudahkan proses analisis data. 8. Kategori yang dapat digunakan, misalnya: • Nomophobia ringan • Nomophobia sedang • Nomophobia berat	
3	Penguji III : Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns.,M.Kes	1. Pada halaman 47 perlu dilakukan pengecekan kembali. 2. Bab I perlu dibaca ulang dan diperjelas, terutama terkait rumusan masalah penelitian. 3. Kriteria partisipan harus konsisten, misalnya hanya difokuskan pada mahasiswa semester 8 saja. 4. Perlu mempertajam alasan dalam mengambil fenomena penelitian. Pada bagian <i>introduction</i>, perlu ditambahkan justifikasi berupa: • Data angka prevalensi • Kronologi fenomena • Solusi yang ditawarkan 5. Perlu dijelaskan perbedaan antara nomophobia dan adiksi (ketergantungan). 6. Pada halaman 2 perlu ditambahkan sub-sub pembahasan agar lebih sistematis. 7. Populasi penelitian harus diperjelas, meliputi: • Siapa subjeknya • Berapa jumlahnya • Di mana lokasi penelitian • Program studi yang diteliti 8. Dari jumlah populasi (misalnya 200 mahasiswa), perlu dijelaskan cara menyeleksi hingga menjadi 10-15 partisipan. 9. Sistematika penulisan perlu dicek kembali agar sesuai dengan pedoman. 10. Tulisan daftar pustaka perludi perbaiki, termasuk pengaturan <i>hanging indent</i>. 11. Pada halaman 34 (penelitian kualitatif), perlu diperhatikan bahwa	

FAKULTAS ILMU KESEHATAN



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

		penelitian kualitatif tidak menggunakan batasan waktu yang kaku. 12. Jika menggunakan alat perekam, perlu dicantumkan hingga proses <i>informed consent</i>. 13. Pedoman wawancara perlu ditinjau ulang dan disesuaikan kembali. 14. Variabel kecemasan akademik disarankan untuk dihilangkan atau diubah, cukup difokuskan pada pengalaman akademik saja.	
--	--	--	--

Lampiran 12 Surat Studi Pendahuluan dan Penelitian



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

- <http://www.ubs-ppnl.ec.id>
- info@ubs-ppnl.ec.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Nomor : IV.u/078/SP-Fikes/ 02/ 2026
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian

Yth. Pimpinan : UBS ppni Mojokerto
di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian Tugas Akhir/Skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO, kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami tersebut di bawah ini:

Nama : EKA ANGGUN PRASETYA
NIM : 202201078
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN
Jenjang : S-1
No. Telepon : 081359552363

Untuk melakukan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data Penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun judul penelitian yang akan diangkat adalah:

"Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Nomophobia serta Implikasinya terhadap Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis"

Kegiatan ini direncanakan akan berlangsung pada ar 24 F sampai dengan 20 08 J. Data yang diperoleh semata-mata hanya akan digunakan untuk kepentingan akademis.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Bapak/Tbu, kami ucapkan terima kasih.

Makerto, 27 Februari 2026



Lampiran 13 Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian

156



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id> 0321-390203
fikes@ubs-ppni.ac.id Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Mojokerto, 09 Juni 2026

Nomor : 280 / Dk.FIKes / 071109 / 2026
 Lampiran : -
 Hal : Ijin Studi Pendahuluan

Yth. Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan Dengan penyelesaian tugas akhir/skripsi mahasiswa prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, bahwa diperlukan pengambilan data dukung yang dapat dijadikan dasar dalam pembuatan skripsi. Terkait dengan hal tersebut kami berharap Bapak/Ibu Pimpinan berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami dalam memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Adapun data mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Eka Anggun Prasetya
 NIM : 202201078
 Judul : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Nomophobia serta Implikasinya terhadap Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.


 Dekan
 Fakultas Ilmu Kesehatan
 Universitas Bina Sehat PPNI
 Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep., Ns., M.Kes
 NIK. 162 601 015

Tembusan:

1. Ka. Prodi S1 Keperawatan
2. Arsip

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 14 Surat Layak Etik



Surat Layak Etik

Research Ethics Approval

No.190/KEP/UBS-PPNI/VI/2026

Peneliti Utama : Eka Anggun Prasetya

Peneliti Anggota : 1. Amar Akbar S.Kep., Ns. M. Kes. Ph.D
2. Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns., M.Kes

Instansi asal : UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

Judul Penelitian : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait Nomophobia Dan Kualitas Tidur : Studi Fenomenologis

Komite Etik Penelitian (KEP) menyatakan bahwa usulan protokol penelitian ini telah memenuhi kelayakan etik, berdasarkan 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO tahun 2011 serta merujuk pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (terlampir).

Kelayakan etik ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal diterbitkannya surat ini. Apabila penelitian belum selesai dalam kurun waktu tersebut, maka permohonan perpanjangan harus diajukan kembali. Setiap perkembangan dan penyelesaian penelitian diwajibkan untuk dilaporkan.

Segala bentuk perubahan beserta alasannya, termasuk potensi implikasi etik (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) yang dialami partisipan beserta langkah penanganannya, serta peristiwa atau perkembangan tak terduga lainnya yang relevan, wajib dilaporkan. Termasuk pula perubahan personel dalam tim peneliti yang tidak dapat dihindari, harus diinformasikan kepada Komite Etik.

Mojokerto, 18 Juni 2026

Ketua KEP UBS PPNI


Amar Akbar, S.Kep. Ns. M. Kes Ph.D.

Masa berlaku:
18 Juni 2026 - 18 Juni 2027

Lampiran 15 Lembar Bimbingan Skripsi



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>

fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203

Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Skripsi

Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya

NIM : 202201078

Judul Skripsi : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait
Nomophobia Dan Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis

Pembimbing : Amar Akbar S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	05/05/2026	1. Pertanyaan wawancara perlu lebih dieksplorasi, karena hasil eksplorasi yang dilakukan belum sepenuhnya sesuai dengan pedoman atau skrip wawancara yang telah disusun 2. Dilengkapi BAB 1,2,3, dan lampiran	
2.	22/06/2026	1. Menghapus spasi pada kutipan sehingga menjadi 1 spasi sesuai dengan pedoman 2. Menyederhanakan pembahasan pada bagian tema agar lebih ringkas, jelas, dan mudah dipahami 3. Mengganti isi pembahasan pada setiap tema dengan format FTO, agar pembahasan lebih sistematis dan sesuai dengan hasil penelitian 4. Menambahkan bagian abstrak dan halaman persembahan untuk melengkapi penyusunan skripsi	
3.	25/06/2026	1. ACC, lanjut sidang hasil penelitian	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

Lembar Bimbingan Skripsi

Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya
NIM : 202201078
Judul Skripsi : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait
 Nomophobia Dan Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis
Pembimbing : Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns.,M.Kes



No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1.	04/05/2026	1. Penulisan mahasiswa diganti partisipan 2. Uraian hasil disusun berdasarkan kategori yang berasal dari partisipan. 3. Pertanyaan wawancara harus lebih eksplorasi 4. Jangan langsung berpindah ke pertanyaan berikutnya 5. Lakukan eksplorasi hingga data cukup untuk membentuk subtema dan tema (data sudah jenuh)	
2.	11/05/2026	1. Fokuskan pedoman wawancara sesuai tujuan penelitian 2. Pisahkan demografi dari pedoman wawancara 3. Sesuaikan pedoman wawancara dengan blueprint/kisi-kisi serta ringkas hanya pada pertanyaan inti	
3.	20/06/2026	1. Perbaiki alur hubungan antara kategori, subtema, dan tema agar sesuai 2. Tinjau kembali penamaan tema agar mencerminkan hasil penelitian 3. Pastikan tema sesuai dengan subtema dan kategori yang membentuknya	
4.	26/06/2026	1. ACC, lanjut sidang hasil penelitian	

Lampiran 16 Formulir Uji Kemiripan (SIMILARITAS)

	YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO FAKULTAS ILMU KESEHATAN	
	http://www.ubs-ppni.ac.id fikes@ubs-ppni.ac.id	0321-390203 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

FORMULIR UJI KEMIRIPAN (SIMILARITAS)

Identitas

Nama : Eka anggun prasetya
 NIM : 202201078
 Fakultas : Ilmu kesehatan
 Prodi : S1 KEPERAWATAN
 Email : ekaandunprsty@gmail.com
 Telpn/HP : 083128010323
 Pembimbing 1 : Amar Akbar S.Kep., Ns. M.Kes.Ph.D
 Pembimbing 2 : Dr. Imam Zainuri, S.Kep., Ns., M.Kes

Materi Uji:

Jenis : a. TA ☒ b. Skripsi c. Tesis d. Disertasi
 e. KIAN f. CoC g. Lain – Lain

Judul : PENGALAMAN MAHASISWA SEMESTER AKHIR TERKAIT NOMOPHOBIA DAN KUALITAS TIDUR:
 STUDI FENOMENOLOGIS

Mengetahui	Mojokerto, 7/6/2026
Pembimbing 1	Pemohon
	Mahasiswa
Amar Akbar S.Kep., Ns. M.Kes.Ph.D	
NIK. NIK. 162 601 100	(Eka anggun prasetya)

Validasi Similaritas	
Besaran similaritas	13 %
Tanggal Pemeriksaan	30 JUN 2026
Diperiksa oleh	ARIF BUDHI CATAMA

Diisi oleh petugas perpustakaan

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Lampiran 17 Lembar Bimbingan Revisi



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id> 0321-390203
fikes@ubs-ppni.ac.id Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

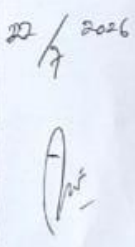
Lembar Revisi Ujian Skripsi



Skripsi ini telah diujikan,

Judul Proposal : Pengalaman Mahasiswa Semester Akhir Terkait
 Nomophobia Dan Kualitas Tidur: Studi Fenomenologis
Nama Mahasiswa : Eka Anggun Prasetya
NIM : 202201078
Tanggal Ujian : Senin, 06 Juli 2026

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

No	Nama Penguji	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan
1	Penguji I: Umi Azizah K, S.Kep, Ns., M. Kep	1.Perbaiki konsistensi kategori, subtema, tema, dan deskripsi tema. 2.Pastikan kutipan partisipan sesuai dengan tema yang dibahas. 3.Jelaskan populasi, partisipan, dan kriteria partisipan dengan jelas. 4.Proses pemilihan partisipan harus sesuai proposal, bukan karena kedekatan atau kemudahan ditemui. 5.Pahami dan jelaskan member checking serta triangulasi. 6.Sesuaikan isi skripsi dengan pelaksanaan penelitian yang sebenarnya. 7.Perbaiki format penulisan (kutipan, spasi, dan konsistensi naskah). 8.Kesimpulan dan saran harus sesuai dengan hasil eksplorasi penelitian.	
2	Penguji II: Amar Akbar S.Kep.,Ns.M.Kes.Ph.D	1. Jelaskan proses memperoleh partisipan menggunakan purposive sampling hingga data saturation. 2.Jelaskan fungsi instrumen penelitian dan jangan mencampurkan wawancara dengan kuesioner. 3.Kuasai proses analisis hingga terbentuknya tema. 4.Bandingkan hasil penelitian dengan penelitian terdahulu (persamaan, perbedaan, dan novelty).	



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA PERAWATAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

<http://www.ubs-ppni.ac.id>
fikes@ubs-ppni.ac.id

0321-390203
 Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

		5. Perkuat pembahasan dengan jurnal yang relevan. 6. Pastikan metode sesuai dengan pelaksanaan penelitian dan siap menjelaskannya saat sidang. 7. Kesimpulan dan saran harus berdasarkan hasil penelitian	
3	Penguji III : Dr. Imam Zainuri S.Kep., Ns.,M.Kes	1. Konsisten dalam penamaan dan penyusunan tema sesuai hasil analisis. 2. Jelaskan proses pemilihan partisipan berdasarkan kriteria, purposive sampling, dan data saturation. 3. Konsisten menjelaskan penggunaan instrumen (pedoman wawancara, lembar demografi, dan screening bila ada). 4. Jangan mencampurkan konsep penelitian kualitatif dengan kuantitatif. 5. Perkuat analisis dengan hasil observasi dan data pendukung. 6. Pastikan metode, hasil, pembahasan, kesimpulan, dan saran saling konsisten.	23/7 04

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian

Keterangan:



Hasil wawancara dapat diakses melalui tautan berikut:

https://drive.google.com/folderview?id=1j2WtUHFumkRmp_-Q4zn-WVjt7thZLOI9