JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 2059-2070
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.3023

HUBUNGAN NOMOPHOBIA DENGAN *EATING BEHAVIOUR* PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN

Rafi Mahardika[1], Heri Ridwan[2*], & Rafika Rosyda[3]

[1,2*,3] Rafi Mahardika: Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia,
e-Mail: heriridwan@upi.edu

Submit Tgl: 19-Oktober-2026 Diterima Tgl: 06-November-2026 Diterbitkan Tgl: 09-November-2026

Abstrak: Nomophobia pada mahasiswa keperawatan tergolong tinggi dan berpeluang berkaitan dengan perilaku makan, tetapi penelitian yang menghubungkan keduanya dengan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat *nomophobia* dan *eating behaviour* pada mahasiswa S1 Keperawatan. Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 131 mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2023–2025 yang dipilih dengan *proportionate stratified random sampling*. *Nomophobia* diukur dengan NMP-Q dan *eating behaviour* dengan DEBQ, kemudian data dianalisis dengan uji korelasi Pearson, dan penelitian telah memperoleh persetujuan etik. Sebagian besar responden mengalami *nomophobia* kategori berat (50,4%) dan sedang (48,9%), dan tidak ada yang bebas dari nomophobia. Dimensi eating behaviour tertinggi adalah *external eating* (rerata 3,253), diikuti restrained eating (2,545) dan *emotional eating* (2,531). Terdapat hubungan positif berkekuatan lemah antara nomophobia dan eating behaviour (r = 0,234; p = 0,007). Semakin tinggi nomophobia, semakin tinggi skor eating behaviour mahasiswa, tanpa menunjukkan hubungan sebab akibat. Edukasi penggunaan *smartphone* yang bijak dan perilaku makan yang sadar perlu diberikan kepada mahasiswa.

Kata Kunci: Eating Behaviour; Mahasiswa Keperawatan; Nomophobia; Smartphone

Abstract: *Nomophobia is common among nursing students and may be related to eating behaviour, yet studies linking the two using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) among Indonesian nursing students remain limited. This study aimed to determine the relationship between nomophobia and eating behaviour in undergraduate nursing students. This quantitative correlational study with a cross-sectional approach involved 131 undergraduate nursing students from the 2023–2025 cohorts, selected by proportionate stratified random sampling. Nomophobia was measured with the NMP-Q and eating behaviour with the DEBQ. Data were analysed using Pearson correlation, and the study obtained ethical approval. Most respondents had severe (50.4%) or moderate (48.9%) nomophobia, and none were free of nomophobia. External eating was the highest eating behaviour dimension (mean 3.253), followed by restrained eating (2.545) and emotional eating (2.531). There was a weak positive correlation between nomophobia and eating behaviour (r = 0.234; p = 0.007). Higher nomophobia was associated with higher eating behaviour scores, without implying causality. Education on wise smartphone use and mindful eating is needed for students.*

Keywords: *Eating Behaviour; Nomophobia; Nursing Students; Smartphone*

Cara mengutip Mahardika, R., Ridwan, H., & Rosyda, A. (2026). Hubungan Nomophobia dengan Eating Behaviour pada Mahsiswa S1 Keperawatan. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 2059–2070. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.3023

Copyright©2025: Rafi Mahardika, Heri Ridwan, & Rafika Rosyda

PENDAHULUAN

Dalam dua dekade terakhir, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan mendasar masyarakat modern, termasuk mahasiswa. Di balik manfaatnya, penggunaan smartphone yang berlebihan memunculkan fenomena psikologis yang mengkhawatirkan, yakni *nomophobia* (no mobile phone phobia) (Yildirim & Correia, 2015). Tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 23 studi melaporkan bahwa prevalensi nomophobia pada mahasiswa ilmu kesehatan mencapai 25% untuk kategori ringan, 59% untuk kategori sedang, dan 15% untuk kategori berat (Tuco et al., 2023). Studi cross-sectional pada 585 mahasiswa di Bangladesh mencatat rerata skor nomophobia sebesar 88,55 dari 140 poin, dengan kategori sedang 56,1% dan berat 34,5% (Dashti et al., 2023)(Al-Mamun et al., 2023).

Kondisi di Indonesia tidak jauh berbeda. Kajian literatur terhadap 14 artikel menyimpulkan bahwa tidak ada mahasiswa Indonesia yang bebas dari nomophobia, seluruhnya berada pada rentang ringan hingga berat (Dewi dan Putri, 2023). Penelitian pada mahasiswa keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda menemukan 50,3% responden berada pada kategori nomophobia tinggi (Kholifah et al., 2020), sedangkan pada mahasiswa lintas jurusan non-kesehatan di Kota Makassar angkanya 44% (Hutapea et al., 2024). Perbedaan ini dapat mengindikasikan bahwa mahasiswa keperawatan cenderung memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi, kemungkinan karena tuntutan akademik dan klinis yang mengharuskan mereka tetap terhubung dengan smartphone. Tingginya prevalensi tersebut berpeluang berdampak pada perilaku kesehatan, salah satunya perilaku makan (*eating behaviour*). Perilaku makan tidak sehat berupa *emotional eating* (makan akibat dorongan emosi), *external eating* (makan akibat rangsangan eksternal), dan *restrained eating* (pembatasan makan) banyak ditemukan pada mahasiswa institusi pendidikan kesehatan (Nurdiani et al., 2023). Keterkaitan antara penggunaan *smartphone* dan perilaku makan sudah mulai diteliti. Pada 108 *emerging adults* di Surabaya, intensitas penggunaan *smartphone* berkorelasi searah dan signifikan dengan perilaku makan yang diukur menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) ($r = 0{,}294$; $p < 0{,}05$) (Wijaya, 2019). Studi di Tunisia menemukan hubungan signifikan antara adiksi *smartphone* dan gangguan makan pada mahasiswa (Turki et al., 2023). Studi longitudinal satu tahun di China menunjukkan bahwa penggunaan ponsel bermasalah memprediksi gejala gangguan makan dengan mediasi rendahnya *resilience* (Li et al., 2022). Pada pasien rawat jalan di Italia, penderita gangguan makan memiliki skor *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Marcolini et al., 2025).

Meskipun demikian, masih ada kesenjangan penelitian. Pertama, sebagian besar studi memakai intensitas atau adiksi penggunaan smartphone sebagai prediktor (Li et al., 2022; Turki et al., 2023; Wijaya, 2019), bukan nomophobia yang secara spesifik mengukur kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan akibat ketidaktersediaan ponsel (Yildirim dan Correia, 2015). Kedua, kajian nomophobia pada mahasiswa keperawatan lebih banyak mengaitkannya dengan kualitas tidur, stres, distraksi saat praktik klinik, dan kebiasaan hidup seperti kepatuhan diet Mediterania (Aguilera-Manrique et al., 2018; Bernabé-Mateo et al., 2025; Hatami et al., 2025), sedangkan pola perilaku makan emotional, external, dan restrained eating belum banyak dikaji. Ketiga, studi nomophobia pada mahasiswa di Indonesia umumnya masih bersifat deskriptif tingkat nomophobia (Dewi dan Putri, 2023;

Haryati et al., 2020; Kholifah et al., 2020), dan penelitian yang menghubungkannya dengan eating behaviour pada mahasiswa keperawatan masih sangat terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian langsung hubungan nomophobia yang diukur dengan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) dan perilaku makan yang diukur dengan DEBQ, yang mencakup tiga dimensi: emotional eating, external eating, dan restrained eating.

Urgensi penelitian ini terlihat dari sisi individu dan profesi. Secara individu, nomophobia yang tidak tertangani dapat memicu kecemasan kronis yang berpotensi berkaitan dengan perilaku makan bermasalah, sehingga meningkatkan risiko masalah gizi, gangguan metabolik, dan eating disorder (Marcolini et al., 2025). Secara profesi, mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan membutuhkan kondisi kesehatan dan pola makan yang baik (Bernabé-Mateo et al., 2025), sehingga pencegahan sebaiknya dilakukan sejak masa pendidikan (Dewi dan Putri, 2023). Studi pendahuluan pada 15 Juni 2026 terhadap perwakilan mahasiswa S1 Keperawatan UPI Kampus Sumedang secara acak menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa merasa tidak nyaman ketika jauh dari smartphone, 7 dari 10 merasa kurang jika makan tanpa mengakses smartphone, dan 8 dari 10 sering menunda makan karena asyik bermain smartphone. Penelitian serupa belum pernah dilakukan di institusi tersebut. Berdasarkan uraian ini, penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat nomophobia dan eating behaviour pada mahasiswa S1 Keperawatan, dengan mengidentifikasi tingkat nomophobia dan menilai gambaran eating behaviour mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Metode kuantitatif dipakai untuk mengolah data numerik guna menilai hubungan antarvariabel melalui analisis statistik (Wajdi et al., 2024), sedangkan pendekatan *cross-sectional* merupakan studi observasional yang mengukur faktor risiko dan luaran pada satu titik waktu (Setia, 2016). Nomophobia ditetapkan sebagai variabel independen dan *eating behaviour* sebagai variabel dependen. Hipotesis nol (H0) menyatakan tidak ada hubungan antara nomophobia dan eating behaviour pada mahasiswa S1 Keperawatan, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) menyatakan ada hubungan. Penelitian dilaksanakan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang pada September hingga Oktober 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2023, 2024, dan 2025 sebanyak 461 orang (Wajdi et al., 2024). Ukuran sampel minimal dihitung dengan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.4 melalui a priori power analysis untuk korelasi bivariat (bivariate normal model) pada taraf signifikansi 0,05, power 0,95, dan effect size 0,294 (Wijaya, 2019) dengan uji satu arah, sehingga diperoleh sampel minimal 120 orang. Jumlah tersebut ditambah 10% untuk mengantisipasi kuesioner yang tidak lengkap, sehingga ditetapkan 132 orang. Sampel diambil dengan teknik proportionate stratified random sampling, dengan 11 kelas dari tiga angkatan sebagai strata dan jumlah sampel tiap kelas ditentukan proporsional terhadap jumlah populasinya (Sugiyono, 2022). Responden pada tiap kelas dipilih secara acak sederhana menggunakan undian atau aplikasi

pengacak angka. Kriteria inklusi adalah mahasiswa aktif S1 Keperawatan angkatan 2023, 2024, dan 2025, menggunakan smartphone secara aktif minimal satu tahun, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani diet khusus atas indikasi medis, seperti diet diabetes, diet rendah purin, atau diet terapeutik lainnya. Dari 132 responden terpilih, satu orang dieksklusi karena sedang menjalani diet khusus atas indikasi medis dan tidak diganti, sehingga 131 responden dianalisis. Jumlah ini masih memenuhi sampel minimal.

Instrumen Penelitian

Nomophobia diukur dengan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Triwahyuni (2019). Kuesioner ini terdiri atas 20 item dalam empat dimensi, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Setiap item dinilai dengan skala Likert 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju), sehingga skor total berkisar 20–140. Skor dikategorikan menjadi tidak ada (≤20), ringan (21–59), sedang (60–99), dan berat (100–140) (Triwahyuni, 2019). Pada pengujian Triwahyuni (2019) terhadap 301 mahasiswa, seluruh item valid (r hitung > r tabel 0,113) dan reliabilitas sangat baik (Cronbach's alpha > 0,945).

Eating behaviour diukur dengan Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien et al (1986) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Noerfitri dan Aulia (2021). Versi yang dipakai terdiri atas 30 item dalam tiga dimensi, yaitu emotional eating (12 item), external eating (9 item), dan restrained eating (9 item), dengan skala Likert 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Pada uji (Noerfitri dan Aulia (2021), 30 dari 33 item dinyatakan valid, dengan Cronbach's alpha 0,901 untuk emotional eating, 0,848 untuk restrained eating, dan 0,761 untuk external eating. Skor tiap dimensi dihitung sebagai rerata, dan semakin tinggi rerata, semakin dominan dimensi tersebut.

Pengumpulan dan Pengolahan Data

Sebelum pengumpulan data, responden mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) pada Google Form, kemudian mengisi kuesioner NMP-Q dan DEBQ. Peneliti memastikan seluruh item terisi lengkap sebelum data diolah (Sugiyono, 2020). Pengolahan data meliputi tiga tahap. Tahap editing memeriksa kelengkapan setiap butir jawaban (Notoatmodjo, 2018). Tahap coding memberi kode numerik pada jawaban, yaitu 1–7 untuk NMP-Q yang skor totalnya dikelompokkan ke dalam empat kategori, dan 1–5 untuk DEBQ yang dihitung sebagai rerata skor tiap dimensi dan diperlakukan sebagai data kontinu. Tahap tabulating memasukkan data ke perangkat lunak komputer untuk disusun dalam tabel distribusi.

Analisis Data

Analisis univariat menyajikan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, dan angkatan), kategori nomophobia, serta eating behaviour pada ketiga dimensinya. Data disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan nilai maksimum. Persentase diinterpretasikan menurut Riduwan (2022), yaitu 81–100% sangat tinggi, 61–80% tinggi, 41–60% sedang, 21–40% rendah, dan 0–20% sangat rendah. Normalitas data diuji dengan Kolmogorov-Smirnov karena sampel berukuran besar (N > 50), dengan data dinyatakan normal bila p > 0,05. Hubungan antara nomophobia dan eating behaviour dianalisis dengan uji korelasi Pearson, dengan asumsi kedua data berdistribusi normal, pada tingkat kepercayaan 95% (α = 0,05). Hubungan dinyatakan bermakna bila p <

0,05, dan kekuatannya diinterpretasikan menurut Sugiyono (2017), yaitu 0,00–0,199 sangat lemah, 0,20–0,399 lemah, 0,40–0,599 sedang, 0,60–0,799 kuat, dan 0,80–1,000 sangat kuat.

Pengendalian Bias

Dalam penelitian ini, Potensi bias dalam penelitian ini dikendalikan melalui empat langkah utama. Untuk menghindari bias seleksi, pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan teknik proportionate stratified random sampling dengan pengacakan per kelas, serta memastikan jumlah sampel yang memadai melalui perhitungan G*Power dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. Selanjutnya, bias pengukuran diminimalkan dengan menggunakan instrumen kuesioner baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu NMP-Q dan DEBQ versi Indonesia. Guna mengatasi bias jawaban akibat kecenderungan responden yang tidak jujur atau menjawab sesuai harapan sosial, peneliti menerapkan prinsip anonimitas tanpa mencantumkan nama asli dan menjelaskan bahwa data murni digunakan untuk kepentingan penelitian. Terakhir, antisipasi terhadap data hilang atau non-response dikendalikan melalui tahapan editing untuk memeriksa kelengkapan jawaban, mewajibkan seluruh butir kuesioner diisi, serta menyiapkan tambahan sampel cadangan sebesar 10%.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik *(ethical clearance*) dari Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan (FITKes) Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nomor 038A/KEPK/FITKes-Unjani/IX/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang angkatan 2023, 2024, dan 2025, dan sebanyak 131 responden dianalisis. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (n = 131)

Variabel	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	16,03
Perempuan	110	83,97
Usia		
18–19 tahun	40	30,53
20–21 tahun	72	54,96
22–23 tahun	19	14,50
Angkatan		
2023	45	34,35
2024	42	32,06
2025	44	33,59

Responden perempuan mendominasi (110 orang; 83,97%), tergolong sangat tinggi menurut kriteria Riduwan (2022), sedangkan laki-laki hanya 21 orang (16,03%) atau sangat rendah. Kelompok usia terbesar adalah 20–21 tahun (72 orang; 54,96%; sedang), diikuti usia 18–19 tahun (40 orang; 30,53%; rendah) dan 22–23 tahun (19 orang; 14,50%; sangat rendah). Sebaran angkatan relatif merata dengan selisih kurang dari 3%, sehingga tidak ada angkatan yang dominan.

Tingkat Nomophobia

Distribusi tingkat *nomophobia* disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nomophobia (n = 131)

Kategori nomophobia	n	%
Berat	66	50,4
Sedang	64	48,9
Ringan	1	0,8
Tidak ada	0	0
Total	131	100

Nomophobia terkonsentrasi pada dua kategori tertinggi, yaitu berat pada 66 responden (50,4%) dan sedang pada 64 responden (48,9%), dengan selisih hanya dua responden. Bila digabungkan, 130 dari 131 responden (99,2%) mengalami *nomophobia* sedang hingga berat atau tergolong sangat tinggi. Hanya satu responden (0,8%) berada pada kategori ringan dan tidak ada responden (0%) yang bebas dari *nomophobia*.

Gambaran Eating Behaviour

Statistik deskriptif ketiga dimensi *eating behaviour* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Statistik deskriptif dimensi eating behaviour (n = 131)

Dimensi Perilaku Makan	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Emotional eating	2,531	0,731	1,000	4,833
External eating	3,253	0,649	1,222	4,778
Restrained eating	2,545	0,948	1,000	4,556

Dimensi *external eating* paling menonjol dengan rerata 3,253 (SD = 0,649). Bila rerata dikonversi menjadi persentase terhadap skor maksimum (skala 1–5), nilainya 65,06% dan tergolong tinggi menurut Riduwan (2022). *Restrained eating* berada pada urutan kedua dengan rerata 2,545 (50,90%; sedang) dan memiliki variasi terbesar (SD = 0,948), yang berarti kebiasaan membatasi makan sangat beragam antarresponden. *Emotional eating* memiliki rerata terendah, yaitu 2,531 (50,62%; sedang).

Hubungan Nomophobia dengan Eating Behaviour

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data *nomophobia* (p = 0,452) dan *eating behaviour* (p = 0,672) berdistribusi normal, sehingga hubungan keduanya dianalisis dengan uji korelasi Pearson (Tabel 4).

Tabel 4. Hubungan nomophobia dengan eating behaviour (n = 131)

Variable yang diuji	Koefisien korelasi	*p*
Nomophobia dengan Eating Behaviour	0,234	0,007

Nilai p sebesar 0,007 (p < 0,05) menunjukkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, yaitu terdapat hubungan antara *nomophobia* dan *eating behaviour* pada mahasiswa S1 Keperawatan. Koefisien korelasi (r) sebesar 0,234 menunjukkan hubungan berkekuatan lemah (rentang 0,20–0,399) dengan arah positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *nomophobia*, semakin tinggi pula skor *eating behaviour* mahasiswa.

Beberapa jalur dapat menjelaskan hubungan antara nomophobia dan perilaku makan (eating behaviour), khususnya pada dimensi external dan emotional eating. Pertama, jalur psikologis: nomophobia memicu stres, kecemasan kronis, dan rasa takut tertinggal (fear of missing out) akibat terputusnya konektivitas. Ketidaknyamanan emosional ini sering kali dikompensasi dengan mekanisme koping maladaptif, di mana individu mencari pelarian

melalui makanan sebagai sumber kenyamanan sementara (comfort food), yang sejalan dengan dorongan emotional eating (Evers et al., 2018; Konttinen et al., 2010). Kedua, jalur lingkungan digital: keterikatan yang tinggi pada smartphone secara otomatis meningkatkan durasi paparan terhadap konten media sosial, iklan kuliner yang agresif, dan tren makanan. Isyarat visual dan sosial yang terus-menerus ini sangat kuat menstimulasi external eating, di mana dorongan makan muncul semata-mata karena melihat makanan, bukan karena lapar fisiologis (Sina et al., 2022). Ketiga, jalur perilaku: penggunaan smartphone secara intensif, terutama saat makan (distracted eating) dan menjelang tidur, dapat mengaburkan sinyal kenyang di otak serta mengganggu ritme sirkadian dan hormon pengatur nafsu makan (ghrelin dan leptin) (Dashti et al., 2015; Robinson et al., 2013). Kondisi ini pada akhirnya mempersulit upaya regulasi atau pembatasan asupan makanan (restrained eating).

Dalam kerangka *Theory of Planned Behaviour* (Ajzen, 1991), temuan ini mendukung gagasan bahwa ketergantungan perangkat (nomophobia) dapat mendistorsi kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*), di mana kecemasan yang muncul menurunkan kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan dorongan makan yang impulsif. Penjelasan jalur di atas bersifat teoretis karena penelitian ini tidak mengukur mekanisme mediator tersebut secara langsung. Selain itu, rancangan *cross-sectional* tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat. Hubungan timbal balik mungkin saja terjadi, yaitu ketidakmampuan meregulasi emosi dan perilaku makan yang buruk justru membuat individu lebih rentan melarikan diri ke dalam dunia maya secara obsesif. Dengan $r = 0{,}234$, nomophobia secara kasar hanya memprediksi sekitar 5,5% variasi perilaku makan ($r^2 \approx 0{,}055$), sehingga sebagian besar variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor pemicu yang lebih kompleks. Karena tidak ada satu pun responden yang bebas dari nomophobia (mayoritas berada di kategori sedang dan berat), hubungan ini terutama menggambarkan perbedaan pada spektrum keparahan kecemasan digital, bukan perbandingan mutlak antara individu dengan dan tanpa nomophobia.

Untuk memperbaiki regulasi perilaku makan pada mahasiswa keperawatan, edukasi mengenai mindful eating yakni makan dengan kesadaran penuh tanpa distraksi *layer* dan manajemen stres yang adaptif sangat direkomendasikan. Pembatasan penggunaan smartphone melalui literasi digital yang bijak juga perlu diintegrasikan ke dalam program pembinaan mahasiswa, mengingat mereka adalah calon tenaga kesehatan yang dituntut memiliki pola hidup sehat. Efektivitas pendekatan intervensi tersebut terhadap perbaikan perilaku makan dan penurunan kecemasan digital belum diuji dalam penelitian ini, sehingga membuka peluang bagi riset eksperimental di masa mendatang.

KESIMPULAN

Mayoritas mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang mengalami *nomophobia* pada kategori berat dan sedang (99,2%), dan tidak ada responden yang bebas dari *nomophobia*. Dimensi *eating behaviour* yang paling dominan adalah *external eating*, diikuti *restrained eating* dan *emotional eating*. Terdapat hubungan positif dengan kekuatan lemah antara tingkat *nomophobia* dan *eating behaviour* (r = 0,234; p = 0,007), yang berarti semakin tinggi tingkat *nomophobia*, semakin tinggi pula skor *eating behaviour* mahasiswa, tanpa menunjukkan hubungan sebab akibat. Mahasiswa disarankan membatasi penggunaan *smartphone* di luar kebutuhan akademik dan menerapkan *mindful eating* tanpa distraksi layar, sedangkan institusi pendidikan disarankan menyelenggarakan

edukasi kesehatan mental dan gizi, termasuk pengelolaan waktu layar yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan meneliti variabel lain yang lebih berpengaruh terhadap perilaku makan, seperti stres akademik, kualitas tidur, citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi, serta menganalisis hubungan pada setiap dimensi DEBQ.

DAFTAR PUSTAKA

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

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). e14400. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14400

Bernabé-Mateo, M. E., Onieva-Zafra, M. D., Muñoz-Rodriguez, J. R., Bermejo-Cantarero, A., & Romero-Blanco, C. (2025). The hidden costs of nomophobia: associations with sleep, diet, anxiety, alcohol consumption, and lifestyle patterns among nursing students. *BMC Nursing*, *24*(1), 603. https://doi.org/10.1186/s12912-025-02100-x

Dashti, H. S., Scheer, F. A. J. L., Jacques, P. F., Lamon-Fava, S., & Ordovás, J. M. (2015). Short sleep duration and dietary intake: epidemiologic evidence, mechanisms, and health implications. *Advances in Nutrition*, *6*(6), 648–659. https://doi.org/10.3945/an.115.008623

Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, *14*(1), 53. https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53

Dewi, V., & Putri, T. H. (2023). Studi Literatur: Nomophobia pada Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, *11*(4), 917–928. https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.917-928

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *63*, 509–516. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079

Ergün, A., Çelik, M., & Özdemir, H. (2023). The effect of anxiety symptoms on emotional and external eating behaviors among university students in Turkey. *Appetite*, *185*, 106530. https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106530

Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling bad or feeling good, does emotion affect your consumption of food? A meta-analysis of the experimental evidence. *Neuroscience \& Biobehavioral Reviews*, *92*, 195–208. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.05.024

Falconet, E. B., Iluis, C. A., & Iwag, G. M. (2025). Food Choice Motives and Eating Behavior among College Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *9*(3), 334–347. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90300028

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship

between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, *4*(2), 358–374. https://doi.org/10.21890/ijres.383153

Gutiérrez-Puertas, V., Márquez-Hernández, V. V, São-Julião, L. G., Aguilera-Manrique, G., Gutiérrez-Puertas, L., & Granados-Gámez, G. (2020). Nomophobia among nursing students: Prevalence and associated factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22), 8303. https://doi.org/10.3390/ijerph17228303

Haryati, E. A., Widianti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *6*(2). 163–171. https://doi.org/10.17509/jpki.v6i2.24546

Hatami, F., & Saeedeh, A. (2025). Nomophobia and its association with sleep quality, communication skills, and stress among nursing students: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, *19*(4), e165432. https://doi.org/10.5812/ijpbs-165432

Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, *43*(4), 647–660. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x

Hutapea, S. P., Purwasetiawatik, T. F., & Hayati, S. (2024). Tingkat kecenderungan nomophobia pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(2), 651–658.https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3744

Ibrahim, N., & Saad, M. A. M. (2022). The relationship between social media addiction, stress, and eating behaviors among university students in Malaysia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, *22*(1), 45–53. https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.22/no.1/art.1060

Kholifah, S., Khalid, I., & Rusdi, R. (2020). Studi deskriptif: tingkat nomophobia (no mobile-phone phobia) pada mahasiswa keperawatan itkes wiyata husada samarinda. *Psychiatry*, *2*(2), 73. https://doi.org/10.20473/pnj.v2i2.22400

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, *23*(1), 52–54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Männistö, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *92*(5), 1031–1039. https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29653

Li, S., Cui, G., Yin, Y., Tang, K., Chen, L., & Liu, X. (2022). Prospective association between problematic mobile phone use and eating disorder symptoms and the mediating effect of resilience in Chinese college students: a 1-year longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, *10*, 857246. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.857246

Marcolini, F., Buffa, G., Ferrari, B., De Ronchi, D., & Atti, A. R. (2025). The Anxiety of the

21st Century: The Paradox of Nomophobia. A Critical Examination of the Phenomenon in a Population with Eating Disorders. *European Psychiatry*, *68*(Suppl 1), S204. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.568

McDermott, M. S., Oliver, M., Svenson, A., Simnadis, T., Beck, E. J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P., & Sharma, R. (2015). The theory of planned behaviour and discrete food choices: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*(1), 162. https://doi.org/10.1186/s12966-015-0324-z

Nawaz, S., Bhowmik, J., Linden, T., & Mitchell, M. (2025). Exploring the impact of smartphone dependency on real-life recreational activities: A theory of planned behaviour study. *Entertainment Computing*, *52*, 100906. https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100906

Noerfitri, N., & Aulia, P. A. (2021). Perilaku makan dan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"), 13*, 94–99. https://doi.org/10.33846/sf13nk116

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Nurdiani, R., Rahman, N. A. S., & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa: Emotional, External, and Restrained Eating Behavior Related to Body Mass Index in College Students. (2023) *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), pp. 59–65. doi:10.25182/jigd.2023.2.1.59-65.

Polivy, J., & Herman, C. P. (2020). Overeating in restrained and unrestrained eaters. *Frontiers in Nutrition*, *7*, 513340.https://doi.org/10.3389/fnut.2020.513340

Riduwan, M. B. A. (2022). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Robinson, E., Aveyard, P., Daley, A., Jolly, K., Lewis, A., Lycett, D., & Higgs, S. (2013). Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *97*(4), 728–742.https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045245

Santa María Alegría, A. (2023). Relación entre nomofobia y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Médica Herediana*, *34*(1), 21–28. https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4449

Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology*, *61*(3), 261.https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410

Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., & Hebestreit, A. (2022). Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, *13*(3), 913–937. https://doi.org/10.1093/advances/nmac018

Stunkard, A. J., & Messick, S. (1985). The three-factor eating questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, *29*(1),

71–83.https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90010-8

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R\&D* (7th ed.). Bandung:Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R\&D*. Bandung:Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung:Alfabeta.

Triwahyuni, N. N. I. (2019). Dinamika penderita nomophobia berat. *Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*.

Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthc Inform Res*, *29*(1), 40–53. https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40

Tuncer, G. Z., & Duman, Z. Ç. (2024). Investigation of emotional eating, uncontrolled eating and mindful eating behaviors in female nursing students: A cross-sectional study. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, *8*(2), 227–235. https://doi.org/10.30621/jbachs.1207604

Turki, M., Mhiri, H. E., Samet, A., Halouani, N., Ellouze, S., Aloulou, J., & others. (2023). Smartphone addiction among university students in Tunisia. *European Psychiatry*, *66*(S1), S655--S656.https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1362

Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, *5*(2), 295–315. **https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T**

Wajdi, H. F., Seplyana, D., Juliastuti, M. P., Rumahlewang, E., Fatchiatuzahro, M. P. I., Halisa, N. N., Sinta Rusmalinda Sab, M. M., Retna Kristiana, S. T., Mm, M. T., Niam, M. F., & others. (2024). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Penerbit Widina.

Wardle, J. (1987). Compulsive eating and dietary restraint. *British Journal of Clinical Psychology*, *26*(1), 47–55. https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1987.tb00726.x

Wijaya, K. (2019). Hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan perilaku makan pada emerging adults. *Calyptra*, *8*(1), 1606–1616. https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3833

Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Nutrition College*, *8*(1), 1–8.https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yilmaz, M., Koç, A., & Demir, B. (2025). Nomophobia, mindful eating, and dietary intake among university students: A cross-sectional analysis in Turkey. *Journal of Eating*

Disorders, *13*(1), 12. https://doi.org/10.1186/s40337-025-01042-8

Yue, H., Li, C., Liu, M., Jin, R., & Bao, H. (2022). Validity test of the theory of planned behavior in college students' withdrawal from smartphone dependence. *Current Psychology*, *41*(8), 5524–5531. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01068-6