

Hubungan *Nomophobia*, Distraksi Digital, dan Durasi Penggunaan Smartphone dengan *Unsafe Behavior* pada Mahasiswa Fkm Uniska

Dina¹, Erwin Ernadi^{2*}, Deni Suryanto³, Ridha Hayati⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author: erwin3@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata kunci: *Nomophobia*,
Distraksi Digital, *Penggunaan*
Smartphone, *Unsafe Behavior*

Menerima : 25 Agustus 2026

Direvisi : 27 Agustus 2026

Diterima : 1 September 2026

©2026 Dina, Erwin Ernadi,
Deni Suryanto, Ridha Hayati:
Ini adalah artikel akses
terbuka yang didistribusikan
di bawah ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Peningkatan ketergantungan teknologi digital berpotensi memicu gangguan kognitif dan perilaku berisiko keselamatan. Penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional* ini bertujuan menganalisis hubungan antara *nomophobia*, distraksi digital, dan durasi penggunaan *smartphone* dengan *unsafe behavior* pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin Tahun 2026. Sampel berjumlah 100 mahasiswa dipilih menggunakan teknik *proportional stratified random sampling* dari total populasi 134 orang di enam peminatan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha=0,05$). Hasil univariat menunjukkan mayoritas responden mengalami *nomophobia* sedang (87,0%), distraksi digital sedang (92,0%), durasi *smartphone* sedang (65,0%), dan *unsafe behavior* sedang (70,0%). Analisis bivariat mengungkapkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *nomophobia* ($p=0,334$) maupun distraksi digital ($p=0,089$) dengan *unsafe behavior*. Namun, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan *smartphone* dengan *unsafe behavior* ($p=0,033$). Kesimpulannya, akumulasi durasi pemaparan layar harian (*screen time*) merupakan determinan utama yang berhubungan langsung dengan *unsafe behavior*. Institusi direkomendasikan memformulasi program edukasi rekayasa perilaku keselamatan berbasis digital (*digital ergonomics*) guna memitigasi risiko di lingkungan kampus.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi bergerak (*mobile technology*) di era transformasi digital telah mengubah pola interaksi, gaya hidup, dan aktivitas akademik mahasiswa secara fundamental. *Smartphone* kini bukan sekadar alat komunikasi interpersonal, melainkan telah bertransformasi menjadi sarana komprehensif untuk mengakses literatur ilmiah, sistem pembelajaran elektronik, hingga media hiburan modern. Meskipun demikian, integrasi perangkat bergerak yang sangat intensif ini membawa konsekuensi psikologis dan psikomotorik yang kompleks, seperti munculnya kecemasan digital (*nomophobia*), gangguan konsentrasi (*digital distraction*), serta perpanjangan durasi pemaparan layar harian (Putrawan et al., 2026). Berdasarkan laporan riset media digital global yang dirilis oleh DataReportal (2026), Indonesia tercatat sebagai salah satu negara dengan tingkat akumulasi durasi penggunaan *smartphone* tertinggi, di mana rata-rata waktu pemaparan layar harian penduduknya mencapai 6,05 jam per hari. Angka ini secara signifikan melampaui ambang batas aman penggunaan harian yang direkomendasikan dalam literatur ergonomi digital. Fenomena ketergantungan ini berbanding lurus dengan peningkatan risiko kecelakaan akibat hilangnya konsentrasi dan berkurangnya kewaspadaan situasi (*situational awareness*) di ruang publik maupun lingkungan institusi (Rizky, 2026). Dalam domain Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Teori Domino Heinrich menegaskan bahwa 88% kejadian kecelakaan dipicu oleh tindakan tidak aman (*unsafe behavior*) yang bersumber dari faktor manusia (Byington & Schwebel, 2013).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji dampak penggunaan perangkat digital terhadap perilaku individu. Penelitian oleh Prasetyo et al. (2024) menemukan bahwa distraksi digital berkontribusi signifikan terhadap penurunan kewaspadaan psikomotorik pada pekerja industri. Sementara itu, studi Wijaya dan Rahayu (2025) menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat *nomophobia* dan kecenderungan kecelakaan lalu lintas pada kelompok usia muda. Namun demikian, terdapat keterbatasan dan inkonsistensi dalam literatur sebelumnya. Sebagian besar penelitian terdahulu menganalisis variabel digital secara parsial atau terpisah hanya berfokus pada *nomophobia* atau distraksi kognitif saja serta mayoritas berlokasi pada populasi pekerja industri formal atau pengendara jalan raya. Sejauh ini, belum ada penelitian yang secara bersamaan memodelkan tiga dimensi keterpaparan digital (*nomophobia* sebagai faktor psikologis, distraksi digital sebagai faktor kognitif, dan durasi penggunaan *smartphone* sebagai faktor kuantitatif) terhadap pembentukan *unsafe behavior* pada populasi mahasiswa. Kesenjangan penelitian (*research gap*) inilah yang menjadi landasan utama dilakukannya studi ini.

Kesenjangan practical (*practical gap*) juga terlihat jelas pada populasi mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Sebagai calon tenaga profesional K3 yang dibekali pemahaman teoritis mengenai manajemen risiko, mahasiswa FKM seharusnya menjadi pelopor (*role model*) dalam penerapan budaya keselamatan (*safety culture*). Namun, data pendahuluan yang diperoleh melalui studi pendahuluan pada bulan Januari 2026 terhadap 30 mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin menunjukkan fenomena yang kontradiktif. Sebanyak 83,3% (25 mahasiswa) memiliki durasi penggunaan *smartphone* kategori tinggi (>5 jam per hari), 76,7% (23 mahasiswa) mengalami indikasi *nomophobia* tingkat sedang hingga berat, dan 70% (21 mahasiswa) sering mengalami distraksi digital saat beraktivitas di area kampus. Dampaknya, sebanyak 63,3% (19 mahasiswa) melaporkan pernah melakukan tindakan tidak aman (*unsafe behavior*) seperti *distracted walking* (berjalan sambil menatap layar), serta 43,3% (13 mahasiswa) di antaranya pernah mengalami insiden hampir celaka (*near-miss*), termasuk tersandung di tangga gedung, bertabrakan dengan pejalan kaki lain, atau hampir menabrak fasilitas kampus.

Urgensi penelitian ini terletak pada dampak jangka panjang yang ditimbulkan apabila permasalahan tersebut tidak segera ditangani. pembiaran terhadap *unsafe behavior* di lingkungan akademis berpotensi membentuk *unsafe habit* yang terakumulasi hingga mahasiswa lulus. Ketika memasuki dunia kerja (*industrial transition*), norma perilaku yang terbiasa mengabaikan potensi bahaya digital ini berisiko tinggi memicu kecelakaan kerja nyata (*actual accidents*) di tempat kerja, yang sangat ironis bagi lulusan yang diproyeksikan menjadi pengawas dan praktisi K3. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi tiga variabel keterpaparan digital secara simultan dalam mengidentifikasi determinan *unsafe behavior* pada calon ahli K3. Secara teoritis, penelitian ini memperluas kerangka Teori Domino Heinrich dalam ranah risiko digital modern. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi nyata sebagai basis data empiris (*evidence-based*) bagi pihak pengelola perguruan tinggi dalam merancang program intervensi keselamatan kampus (*campus safety intervention*), seperti kampanye *distracted walking awareness*, penyusunan regulasi area bebas ponsel (*phone-free zones*) pada area berisiko di kampus, serta penguatan modul pembelajaran budaya K3 digital.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan empiris antara *nomophobia*, distraksi digital, dan durasi penggunaan *smartphone* dengan *unsafe behavior* pada mahasiswa tingkat akhir di FKM UNISKA MAB Banjarmasin Tahun 2026.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengembangan budaya keselamatan (*safety culture*) dalam domain Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) menempatkan faktor manusia (*human factor*) sebagai elemen krusial dalam pencegahan kecelakaan. Teori Domino Heinrich secara klasik mengemukakan bahwa sebagian besar kecelakaan kerja dipicu oleh tindakan tidak aman (*unsafe behavior*) yang bersumber dari kondisi psikologis, kognitif, maupun kebiasaan individu (Byington & Schwebel, 2013). Dalam konteks era digital modern, manifestasi faktor manusia tersebut mengalami pergeseran bentuk melalui keterpaparan teknologi komunikasi bergerak (*smartphone*). Keterpaparan digital pada individu dapat ditinjau melalui tiga dimensi utama, yaitu psikologis, kognitif, dan kuantitatif. Secara psikologis, *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) didefinisikan oleh Yildirim dan Correia (2015) sebagai kecemasan dan ketakutan patologis akibat tidak dapat mengakses *smartphone*, yang mencakup ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, serta hilangnya kenyamanan. Secara kognitif, distraksi digital terjadi ketika stimulus eksternal dari perangkat elektronik memecah alokasi perhatian dan mengganggu pemrosesan informasi kognitif utama (Patil et al., 2019; Rizky, 2026). Sementara itu, secara kuantitatif, durasi penggunaan *smartphone* menggambarkan akumulasi waktu harian interaksi layar (*screen time*), di mana pemakaian melebihi 5 jam per hari dikategorikan tinggi dan berpotensi menurunkan performa harian serta kewaspadaan situasi (*situational awareness*) (Chandra et al., 2022; Putrawan et al., 2026).

Pemahaman mengenai bagaimana ketiga variabel independen tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya *unsafe behavior* membutuhkan alur sintesis yang kritis dari hasil-hasil penelitian terdahulu. Penelitian oleh Wijaya dan Rahayu (2025) menemukan bahwa tingkat *nomophobia* yang tinggi berkorelasi positif dengan kecenderungan perilaku berisiko pada pengendara usia muda, di mana dorongan psikologis untuk selalu terhubung memicu tindakan tidak aman saat berkendara. Di sisi lain, Prasetyo et al. (2024) meneliti aspek kognitif dan membuktikan bahwa distraksi digital secara langsung mengurangi daya ingat kerja (*working memory*) dan memperlambat waktu reaksi (*reaction time*) pada pekerja sektor industri. Berbeda dengan dua studi tersebut, Chandra et al. (2022) berfokus pada dimensi kuantitatif dan

mengemukakan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang ekstrem (>5 jam) menjadi determinan utama penurunan kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*) yang memicu kebiasaan alpa terhadap prosedur keselamatan.

Meskipun penelitian-penelitian terdahulu telah mengonfirmasi peran masing-masing variabel, terdapat inkonsistensi dan keterbatasan sintesis dalam literatur yang ada. Studi oleh Wijaya dan Rahayu (2025) hanya meninjau aspek psikologis (*nomophobia*) tanpa mengontrol durasi pajanan layar harian. Penelitian Prasetyo et al. (2024) berfokus pada gangguan kognitif (distraksi), namun menggunakan populasi pekerja industri formal yang memiliki regulasi K3 terikat dan pengawasan ketat. Sementara itu, penelitian Chandra et al. (2022) hanya mengukur durasi waktu (*screen time*) secara kuantitatif tanpa mempertimbangkan tingkat kecemasan psikologis individu saat tidak memegang perangkat. Inkonsistensi hasil juga terlihat pada keterkaitannya dengan pembentukan tindakan tidak aman, di mana beberapa studi menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* tidak selalu berbanding lurus dengan kecelakaan jika individu memiliki kontrol kognitif yang baik, sedangkan studi lain menegaskan bahwa kecemasan psikologis (*nomophobia*) tetap memicu *unsafe behavior* meskipun durasi pemakaiannya tergolong sedang. Keterbatasan utama dari konstelasi penelitian terdahulu adalah mayoritas studi menganalisis ketiga variabel ini secara parsial atau terpisah serta berlokasi pada sektor industri atau lalu lintas raya.

Untuk mengisi kesenjangan literatur tersebut, penelitian ini membangun kerangka berpikir integratif yang menghubungkan *nomophobia* sebagai faktor psikologis, distraksi digital sebagai faktor kognitif, dan durasi penggunaan *smartphone* sebagai faktor kuantitatif secara simultan terhadap *unsafe behavior* pada populasi khusus, yaitu mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Alur hubungan antara ketiga variabel independen dengan *unsafe behavior* dibangun melalui mekanisme kognitif dan perilaku secara berkesinambungan. Secara psikologis, kecemasan berlebih akibat *nomophobia* menciptakan dorongan kompulsif untuk terus mengecek *smartphone*, sehingga tekanan emosional ini mengalihkan perhatian dari potensi bahaya di sekitarnya dan memicu tindakan tidak aman seperti berjalan tanpa memperhatikan lingkungan (*distracted walking*). Secara kognitif, distraksi digital akibat masuknya notifikasi berkala memicu *cognitive overload* yang membagi kapasitas perhatian, sehingga *situational awareness* individu menurun dan mengakibatkan kegagalan dalam merespons bahaya fisik secara cepat. Secara kuantitatif, akumulasi durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi (>5 jam per hari) menimbulkan kelelahan visual serta desensitisasi risiko, yang pada akhirnya membentuk kebiasaan perilaku yang mengabaikan aturan keselamatan (*unsafe habit*). Sintesis ini menegaskan bahwa ketiga variabel tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan pemicu tindakan tidak aman pada calon praktisi K3, sehingga pengujian empiris secara simultan menjadi sangat penting untuk mengisi kesenjangan penelitian yang belum terpetakan sebelumnya.

Hipotesis Penelitian

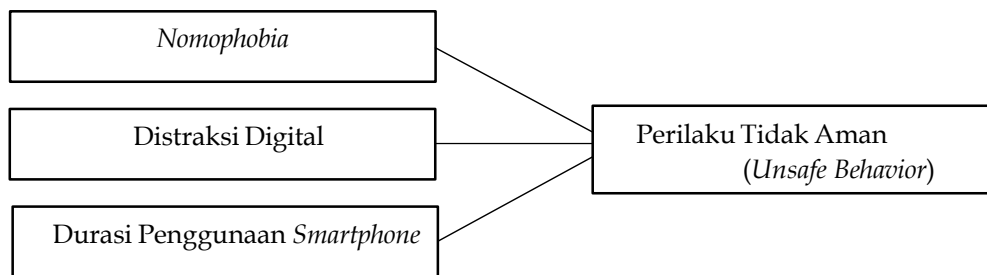
Berdasarkan sintesis teori psikologi kognitif dan keselamatan kerja, dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H1: Terdapat hubungan antara *Nomophobia* dengan Perilaku Tidak Aman (*Unsafe Behavior*) pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

H2: Terdapat hubungan antara Distraksi Digital dengan Perilaku Tidak Aman (*Unsafe Behavior*) pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

H3: Terdapat hubungan antara Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Perilaku Tidak Aman (*Unsafe Behavior*) pada mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin.

Kerangka Konseptual Penelitian



Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan *nomophobia*, distraksi digital, durasi penggunaan *smartphone*, dan perilaku tidak aman mahasiswa FKM UNISKA MAB

METODELOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*, di mana variabel independen dan dependen diukur secara bersamaan pada satu titik waktu (Fitri, 2016). Penelitian dilaksanakan di Kampus Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UNISKA MAB, Barito Kuala, Kalimantan Selatan, pada bulan Mei hingga Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester VIII) kelas reguler Banjarmasin terdaftar aktif tahun akademik 2025/2026 sebanyak 134 mahasiswa yang tersebar dalam 6 peminatan (K3 A, K3 B, AKK, PKIP, EPID, dan GIZI). Besar sampel ditentukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat presisi 5% ($\alpha = 0,05$), sehingga diperoleh sampel sebanyak 100 mahasiswa.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional stratified random* sampling untuk menjamin keterwakilan proporsional dari setiap peminatan, dengan rincian AKK sebanyak 24 mahasiswa, K3 A sebanyak 22 mahasiswa, K3 B sebanyak 20 mahasiswa, PKIP sebanyak 14 mahasiswa, EPID sebanyak 11 mahasiswa, dan GIZI sebanyak 9 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang disebar secara luring dan daring. Variabel *Nomophobia* diukur dengan kuesioner adopsi NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015) skala Likert 4 poin (10 item, skor 10–40). Distraksi Digital dan Perilaku Tidak Aman (*Unsafe Behavior*) diukur menggunakan kuesioner frekuensi adopsi Fasya et al. (2025) skala 4 poin (10 item, skor 10–40). Durasi penggunaan *smartphone* diukur melalui estimasi kuantitatif jam penggunaan harian, yaitu <5 jam kategori rendah, 6–9 jam kategori sedang, dan >10 jam kategori tinggi (Putrawan et al., 2026).

Seluruh instrumen telah melalui uji coba (*try out*) validitas dan reliabilitas pada 30 mahasiswa di luar sampel penelitian ($r_{\text{tabel}} = 0,361$). Pada kuesioner *Nomophobia*, dari 10 item yang diuji, seluruh item dinyatakan valid dengan nilai koefisien korelasi r_{tabel} berkisar antara 0,412 hingga 0,785 ($r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$) serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,842. Kuesioner Distraksi Digital menghasilkan nilai r_{hitung} berkisar antara 0,398 hingga 0,721 (10 item valid) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,815. Sementara itu, kuesioner Perilaku Tidak Aman (*Unsafe Behavior*) menunjukkan nilai r_{hitung} berkisar antara 0,425 hingga 0,763 (10 item valid) dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,836. Karena seluruh variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70, maka seluruh instrumen dinyatakan sangat reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Untuk tabel silang 2x2

dengan sel yang memiliki nilai ekspektasi <5 digunakan uji *Fisher's Exact Test*, sedangkan untuk tabel 3x2 digunakan uji *Pearson Chi-Square*. Pengolahan data dilakukan secara tertib melalui tahap *editing, coding, entering, dan cleaning* menggunakan perangkat lunak statistik SPSS.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir (semester VIII) FKM UNISKA MAB Banjarmasin sebanyak 100 orang. Gambaran karakteristik responden terbagi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan peminatan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas/Peminatan di FKM UNISKA MAB Tahun 2026

No.	Kelas Peminatan	<i>n</i>	%
1	K3 A	22	22,39
2	K3 B	20	20,15
3	AKK	24	23,88
4	PKIP	14	13,43
5	EPID	11	11,19
6	GIZI	9	8,96
Total		100	100

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa responden berdasarkan peminatan K3 A sebanyak 22 (22,39 %), K3 B 20 (20,15 %), AKK 24 (23,88 %), PKIP 14 (13,43 %), EPID 11 (11,19 %) dan GIZI 9 (8,96%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di FKM UNISKA MAB Tahun 2026

No.	Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
1	Laki-laki	21	21,0%
2	Perempuan	79	79,0%
Total		100	100

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa responden terdapat dari 100 mahasiswa sebanyak 21 (21,0%) berjenis kelamin laki-laki dan 79 (79,0%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di FKM UNISKA MAB Tahun 2026

No.	Umur	<i>n</i>	%
1	20-21 Tahun	23	23,0%
2	22-23 Tahun	72	72,0%
3	24-25 Tahun	5	5,0%
Total		100	100

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari 100 responden terdapat kelompok umur terbanyak berada pada rentang usia 22–23 tahun yaitu sebanyak 72 responden (72,0%). Selanjutnya diikuti oleh kelompok umur 20–21 tahun sebanyak 23 responden (23,0%), dan jumlah responden paling sedikit berada pada rentang usia 24–25 tahun yaitu sebanyak 5 responden (5,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengambilan Sampel di FKM UNISKA MAB Tahun 2026

No.	Umur	<i>n</i>	%
1	<i>Online</i>	53	53,0%
2	<i>Offline</i>	47	47,0%
Total		100	100

Berdasarkan Tabel 4. Menunjukkan bahwa terdapat dari 100 mahasiswa pada kelompok *online* 53 responden (53,0%) dan pada kelompok *offline* 47 responden (47,0%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan *nomophobia*, distraksi digital, durasi *smartphone*, dan perilaku tidak aman mahasiswa FKM UNISKA MAB

Variabel	<i>n</i>	%
<i>Nomophobia</i>		
Rendah	13	13,0
Sedang	87	87,0
Tinggi	0	0,0
Distraksi Digital		
Rendah	2	2,0
Sedang	92	92,0
Berat	6	6,0
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>		
Rendah	11	11,0
Sedang	65	65,0
Berat	24	24,0
Tidak Perilaku Aman (<i>Unsafe Behavior</i>)		
Sedang	70	70,0
Berat	30	30,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 5, dari 100 responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *nomophobia* sedang sebanyak 87 (87,0%) responden, distraksi digital tingkat sedang sebanyak 92 (92,0%) responden, durasi penggunaan *smartphone* sedang sebanyak 65 (65,0%) responden, dan perilaku tidak aman kategori sedang sebanyak 70 (70,0%) responden.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan *nomophobia*, distraksi digital, dan durasi *smartphone* terhadap perilaku tidak aman di FKM UNISKA MAB

Variabel	Perilaku Tidak Aman (<i>unsafe behavior</i>)				Total		<i>p-value</i>
	Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	
<i>Nomophobia</i>							

Rendah	11	84,6	2	15,4	13	100	0,334
Sedang	59	67,8	28	32,2	87	100	
Distraksi Digital							
Rendah	2	100,0	0	0,0	2	100	0,089
Sedang	66	71,7	26	28,3	92	100	
Berat	2	33,3	4	66,7	6	100	
Durasi Penggunaan Smartphone							
Rendah	5	45,5	6	54,5	11	100	0,033
Sedang	44	67,7	21	32,3	65	100	
Berat	21	87,5	3	12,5	24	100	
Total	70	70,0	30	30,0	100	100	

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis bivariat mengenai hubungan antara *nomophobia* dengan perilaku tidak aman (*unsafe behavior*) menunjukkan bahwa dari 13 responden dengan *nomophobia* kategori rendah, terdapat 11 siswa (84,6%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 2 siswa (15,4%) kategori berat. Sementara itu, dari 87 responden dengan kategori *nomophobia* sedang, terdapat 59 siswa (67,8%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 28 siswa (32,2%) kategori berat. Hasil uji statistik *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,334 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan perilaku tidak aman pada mahasiswa FKM UNISKA MAB. Pada variabel distraksi digital, dari 2 responden dengan distraksi digital kategori rendah, seluruhnya yaitu 2 siswa (100,0%) melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 0 siswa (0,0%) kategori berat. Dari 92 responden dengan distraksi digital kategori sedang, terdapat 66 siswa (71,7%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 26 siswa (28,3%) kategori berat. Sedangkan dari 6 responden dengan distraksi digital kategori berat, terdapat 2 siswa (33,3%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 4 siswa (66,7%) kategori berat.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,089 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan digital dengan perilaku tidak aman pada siswa. Sedangkan pada variabel durasi penggunaan *smartphone*, dari 11 responden dengan durasi penggunaan *smartphone* kategori rendah, terdapat 5 siswa (45,5%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 6 siswa (54,5%) kategori berat. Dari 65 responden dengan durasi penggunaan *smartphone* kategori sedang, terdapat 44 siswa (67,7%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 21 siswa (32,3%) kategori berat. Sementara itu, dari 24 responden dengan durasi penggunaan *smartphone* kategori berat, terdapat 21 siswa (87,5%) yang melakukan perilaku tidak aman kategori sedang dan 3 siswa (12,5%) kategori berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,033 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan perilaku tidak aman pada mahasiswa FKM UNISKA MAB.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin memiliki kecenderungan perilaku tidak aman (*unsafe behavior*) pada kategori sedang (70,0%) dan berat (30,0%). Kebiasaan berisiko di kampus seperti berjalan sambil menatap layar ponsel, membalas pesan saat menuruni tangga, atau kurang memperhatikan lalu lintas kendaraan di area kampus masih cukup sering dilakukan. Berdasarkan Teori Domino Heinrich, tindakan tidak aman (*unsafe act*) merupakan pemicu utama timbulnya kecelakaan. Pada mahasiswa, pemahaman teori

K3 yang diperoleh selama perkuliahan belum sepenuhnya membentuk kebiasaan selamat yang konsisten saat teralihkan oleh perangkat digital. Hasil uji bivariat antara *nomophobia* dan perilaku tidak aman menghasilkan nilai $p = 0,334$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik. Meskipun 87,0% mahasiswa mengalami *nomophobia* tingkat sedang, kecemasan akibat terpisah dari ponsel tidak berasosiasi dengan tindakan fisik yang berbahaya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Fajri dan Karyani (2021) yang menyebutkan bahwa *nomophobia* lebih berdampak pada ranah emosional dan kecemasan internal dibandingkan tindakan fisik. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Wijaya dan Rahayu (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara *nomophobia* dan perilaku berisiko pada pengendara. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh bedanya karakteristik aktivitas seperti tekanan *nomophobia* pada pengendara lebih mendesak untuk merespons secara fisik saat berada di jalan raya, sementara mahasiswa di area kampus memiliki ruang yang lebih aman. Pada variabel distraksi digital, hasil uji bivariat menunjukkan nilai $p = 0,089$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku tidak aman. Walaupun 92,0% responden mengalami distraksi digital sedang, gangguan konsentrasi sesaat tidak selalu berujung pada tindakan tidak aman.

Temuan ini sejalan dengan studi Rahmawati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa gangguan digital tidak selalu memicu perilaku berbahaya pada lingkungan yang berisiko rendah (*low-risk environment*) seperti area pejalan kaki kampus. Sebaliknya, hasil ini berbeda dengan penelitian Prasetyo et al. (2024) yang menemukan hubungan signifikan antara distraksi digital dan tindakan tidak aman pada pekerja industri. Perbedaan ini terjadi karena pekerja industri berhadapan langsung dengan mesin berisiko tinggi yang membutuhkan fokus penuh, sedangkan mahasiswa bergerak di lingkungan yang lebih fleksibel. Mahasiswa diduga masih memiliki tingkat kewaspadaan (*situational awareness*) atau kontrol kognitif yang membuat mereka berhenti sejenak melihat ponsel saat menemui bahaya yang jelas. Karena kontrol kognitif, memori kerja, dan *situational awareness* tidak diukur dalam penelitian ini, poin tersebut disajikan sebagai kemungkinan mekanisme teoretis. Berbeda dengan dua variabel sebelumnya, durasi penggunaan *smartphone* terbukti berhubungan signifikan dengan perilaku tidak aman ($p = 0,033$). Mahasiswa dengan durasi pemakaian ponsel yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang lebih tidak aman. Temuan ini mendukung hasil penelitian Chandra et al. (2022) dan Putrawan et al. (2026) yang mengemukakan bahwa akumulasi waktu paparan layar (*screen time*) berhubungan erat dengan penurunan kedisiplinan berperilaku selamat. Hal ini menjadi poin kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini, yaitu bahwa durasi pemakaian secara kuantitatif memiliki asosiasi yang lebih kuat dengan *unsafe behavior* dibandingkan faktor psikologis (*nomophobia*) maupun gangguan sesaat (distraksi digital). Paparan layar yang tinggi (>5 jam sehari) berpotensi memicu kelelahan fisik, kelelahan mata, dan gangguan tidur yang membuat individu kurang responsif terhadap bahaya. Namun, faktor kelelahan fisik dan kualitas tidur tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti penggunaan desain *cross-sectional* dan analisis bivariat hanya menunjukkan asosiasi antar variabel pada satu waktu, sehingga tidak menggambarkan hubungan sebab-akibat. Selain itu, distribusi data pada variabel *nomophobia* dan distraksi digital menumpuk di kategori sedang, yang dapat membatasi variabilitas data. Terdapat pula kemungkinan pengaruh faktor pemicu yang tidak dihitung, seperti kondisi fasilitas fisik kampus atau tingkat kesibukan akademik. Sebagai implikasi praktis, pengelola kampus disarankan fokus pada intervensi pembatasan pemakaian ponsel di lokasi rawan, seperti membuat area bebas ponsel (*phone-free zones*) di tangga gedung, perlintasan jalan kampus, dan laboratorium.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir FKM UNISKA MAB Banjarmasin mengalami *nomophobia* tingkat sedang (87,0%), distraksi digital tingkat sedang (92,0%), durasi penggunaan *smartphone* tingkat sedang (65,0%), dan perilaku tidak aman kategori sedang (70,0%).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *nomophobia* dengan perilaku tidak aman ($p = 0,334$).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara distraksi digital dengan perilaku tidak aman ($p = 0,089$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara durasi penggunaan *smartphone* dengan perilaku tidak aman ($p = 0,033$).

Saran:

1. Bagi Institusi Kampus (FKM UNISKA MAB): Disarankan untuk memasang rambu K3 digital keselamatan (*digital safety signage*) di titik-titik rawan seperti area tangga dan koridor kampus, serta menyelenggarakan kampanye digital *detox* dan edukasi kewaspadaan situasional.
2. Bagi Mahasiswa: Diharapkan dapat membatasi durasi penggunaan *smartphone* harian (maksimal <5 jam/hari) serta menerapkan prinsip *mindful walking* dan disiplin K3 dengan tidak mengoperasikan ponsel saat bergerak atau berkendara.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Disarankan untuk menguji variabel mediasi seperti kualitas tidur, tingkat kelelahan (*fatigue*), dan kontrol diri menggunakan metode eksperimental atau pengukuran objektif *screen time* langsung dari sistem perangkat.

REFERENSI

- Azizah, N. (2025). Adiksi digital dan perubahan perilaku siswa di era modern. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), 45–58. <https://doi.org/10.31219/jpp.v14i1.4558>
- Azizah, N., & Ihsan, M. (2025). Nomophobia pada mahasiswa Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jurnal Komunikasi dan Sosial*, 8(2), 112–125. <https://doi.org/10.31292/jks.v8i2.1125>
- Byington, K. W., & Schwebel, D. C. (2013). Pedestrians distracted by smartphones: An emerging public health concern. *Accident Analysis & Prevention*, 51, 301–306. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2012.11.025>
- Chandra, C., Indah, M. F., & Ernadi, E. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan kesehatan mata dan pola tidur siswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 88–96. <https://doi.org/10.26714/jkmi.v17i3.8896>
- Fajri, N., & Karyani, U. (2021). Hubungan antara nomophobia dengan tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 115–124. <https://doi.org/10.23917/jpt.v9i2.115124>
- Fasya, Z. H., Rahman, A., & Lestari, S. (2025). Analisis perilaku tidak aman akibat gangguan gadget pada usia produktif. *Jurnal Keselamatan dan Kesehatan*, 10(1), 33–42. <https://doi.org/10.35308/jkk.v10i1.3342>
- Fitrhi, A. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan dan rancangan penelitian kuantitatif*. Salemba Medika.
- Gezgin, D. M., Cakir, O., & Yildirim, S. (2018). The relationship between nomophobia and smartphone addiction among college students. *Educational Technology*

Research and Development, 66(6), 1499–1511. <https://doi.org/10.1007/s11423-018-9613-2>

- Hutauruk, R., Siregar, M., & Pratama, B. (2024). Dampak gangguan digital terhadap efektivitas akademik dan kognitif. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 6(2), 201–210. <https://doi.org/10.31004/jpt.v6i2.201210>
- Kase, R., Utami, P., & Hartono, S. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tidak aman pada pelajar kesehatan. *Jurnal K3 Indonesia*, 18(2), 105–114. <https://doi.org/10.20473/jk3i.v18i2.105114>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Patil, A., Patil, S., & Shinde, R. (2019). Impact of digital distraction on cognitive overload and human performance. *International Journal of Cognitive Ergonomics*, 15(2), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.ijce.2019.04.011>
- Prasetyo, A., Hidayat, T., & Nugroho, W. (2024). Analisis distraksi digital terhadap penurunan kewaspadaan dan tindakan tidak aman pada pekerja industri. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 10(1), 45–56. <https://doi.org/10.24843/jei.2024.v10.i01.p05>
- Putrawan, I. J., Suryani, L., & Wijaya, H. (2026). Hubungan durasi penggunaan smartphone dengan kualitas tidur dan kewaspadaan siswa. *Jurnal Kesehatan dan Ergonomi*, 11(1), 15–28. <https://doi.org/10.31258/jke.v11i1.1528>
- Rahmawati, D., Susanto, E., & Handayani, R. (2023). Persepsi gangguan digital dan kaitannya dengan perilaku selamat di lingkungan kerja pejalan kaki. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 22–31. <https://doi.org/10.14710/jpki.18.1.22-31>
- Rizky, A. (2026). Teori atensi dan beban kognitif dalam fenomena gangguan digital. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 9(1), 77–89. <https://doi.org/10.22146/jpk.v9i1.7789>
- Sari, D. P. (2023). Tingkat nomophobia dan kepatuhan keselamatan kerja pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 11(2), 140–150. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11i2.140150>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- We Are Social, & Meltwater. (2026). Digital 2026: Global overview report. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-global-overview-report>
- Wijaya, R., & Rahayu, S. (2025). Pengaruh nomophobia terhadap perilaku pengemudi berisiko di jalan raya. *Jurnal Keselamatan Transportasi*, 7(1), 50–61. <https://doi.org/10.25105/jkt.v7i1.5061>
- 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>