

Pengaruh *Nomophobia* Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid-19 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Effect of Nomophobia on Physical Activity in Students of the Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2019 During the Covid-19 Pandemic and Review According to Islamic Views

Alwi Dahlan¹, Elita Donanti², Amir Mahmud³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

²Bagian Parasitologi Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia

Corresponding author : Elita.Donanti@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Pandemi, COVID-19, nomophobia, aktivitas fisik.

ABSTRAK **Pendahuluan:** Di masa pandemi Coronavirus disease 19 (COVID-19) saat ini, pada mahasiswa diberlakukan sistem pembelajaran yang berbeda dari biasanya, yaitu dengan menggunakan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Kondisi ini menyebabkan ketergantungan terhadap smartphone yang dikaitkan dengan segala kebutuhan mereka yang akan menimbulkan kecemasan dan stress yang berlebihan semakin meningkat. Istilah nomophobia berasal dari Inggris yaitu hasil dari “no-mobile” yang dikombinasikan dengan “phobia” yaitu ketakutan, kecemasan, dan ketidaknyamanan karena tidak memiliki perangkat seluler pada saat tertentu atau tidak memiliki akses ke smartphone saat mereka perlukan, dengan kata lain nomophobia adalah rasa takut terputus dari dunia digital. Oleh karena itu salah satu dampak nomophobia adalah aktivitas fisik yang akan berkurang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, data dikumpulkan dengan alat ukur berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. **Hasil:** Dari 154 responden yang merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019, hasil kuesionernya menunjukkan bahwa terdapat hasil tertinggi berdasarkan analisis bivariat adalah 38 responden (24,7%) mengalami nomophobia menengah ke atas dengan aktivitas fisik sedang. **Simpulan:** Tidak didapatkan hubungan yang signifikan antara nomophobia dengan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019. Dalam tinjauan

Islam, manusia tidak boleh menjadikan harta benda segalanya dan selalu menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik yang baik, serta senantiasa selalu berusaha bertawaqal kepada Allah SWT.

KEYWORDS

Pandemic, COVID-19, nomophobia, physical activity.

ABSTRACT

Introduction: During the current COVID-19 pandemic, many students are forced to learn with a different learning system than usual, namely the Distance Learning System. This system has caused many students to be more dependent towards their smartphones that can be associated with their everyday needs and can lead to high levels of anxiety and stress, therefore making Nomophobia one of the impacts for reduced physical activity. **Methods:** This study uses analytical survey method, and data was collected using a questionnaire. The population in this study are students of the Faculty of Medicine, YARSI University batch 2019. The sample selection used a simple random sampling technique. Data analysis was collected by using univariate and bivariate analysis. **Results:** Of the 154 respondents who are students of the Faculty of Medicine, YARSI University batch 2019, the results of the questionnaire showed that the highest results based on bivariate analysis were 38 respondents (24.7%) experiencing moderate to high nomophobia with moderate physical activity. **Conclusion:** There is no significant relationship between nomophobia and physical activity of students of the Faculty of Medicine, YARSI University batch 2019. In Islamic views, humans should not make possessions for their everything and always maintain health through good physical activity, and always to put their trust in Allah SWT.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi informasi semakin berkembang terutama bagi pengguna Smartphone. Melalui Smartphone segala aktivitas bisa dilakukan secara bersamaan seperti transaksi keuangan, bermain video game, melihat berita baru, menonton film secara online ataupun offline (Aziz, 2019). Penggunaan Smartphone memberikan manfaat lain bagi orang yang menggunakannya yaitu menjelajah internet, bekerja dengan orang-orang dari kejauhan, berbicara dengan teman, menyelesaikan masalah dengan memberikan layanan tanpa harus

meninggalkan lokasi pada saat ini (Muyana and Widyastuti, 2017).

Penduduk di Indonesia menjadikan dirinya konsumtif akan adanya Smartphone. Menurut lembaga survei digital marketing e-Marketer, pengguna aktif Smartphone di Indonesia mencapai 100 juta pengguna serta menduduki peringkat ke-4 dunia setelah negara China, India dan Amerika Serikat (Aziz, 2019). Terdapat 3 aspek dalam penggunaan Smartphone yaitu frekuensi, durasi dan aktifitas. Sedangkan faktor yang mempengaruhi aktifitas menggunakan Smartphone ialah aman, murah dan praktis, menjaga privasi pencitraan

dan ketergantungan (Pirantika & A. Purwanti, 2017)

Ketergantungan terhadap Smartphone terjadi ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi segala kebutuhannya. Ketergantungan seseorang terhadap mobile phone disebut no-mobile phone phobia (Nomophobia). Nomophobia diartikan tidak hanya seseorang cemas jika tidak membawa ponsel, tetapi ketakutan dan kecemasan tersebut dapat terjadi akibat berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, dan kehabisan kouta (Muyana and Widyastuti, 2017).

Istilah ini berasal dari Inggris yaitu hasil dari "no-mobile" yang dikombinasikan dengan "phobia" yaitu ketakutan, kecemasan, dan ketidaknyamanan karena tidak memiliki perangkat seluler pada saat tertentu atau tidak memiliki akses ke Smartphone saat mereka perlukan, dengan kata lain Nomophobia adalah rasa takut terputus dari dunia digital. Gangguan ini akan memunculkan indikator tentang depresi, kecemasan, kemarahan, agresivitas, stress, kepercayaan diri, stabilitas emosional, dan gangguan tidur serta mempengaruhi hubungan dan interaksi antar individu yang menghasilkan jarak dan isolasi dari dunia fisik (Rodr, Moreno-guerrero and Hai, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dari lima mahasiswa didapatkan jika tiga di antaranya selalu terkoneksi dengan internet dan minimal terkoneksi oleh tiga media social yang selalu aktif setiap harinya sehingga akan mengalami kecemasan jika tidak mengakses Smartphone mereka,

kemudian tiga diantaranya mengaku bergegas mengisi daya baterai apabila smartphoe mereka lowbatt. Saat di kamar mandi, dua diantaranya membawa Smartphone mereka untuk mengisi kekosongan sambil browsing. Sesaat sebelum tidur, 4 mahasiswa selalu memeriksa Smartphone mereka seperti social media, bermain video game, mendengarkan musik atau hanya sekedar memeriksa notifikasi (Muyana and Widyastuti, 2017). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan bahwa dari 91 responden, 66% responden tidak dapat hidup jika tanpa Smartphone mereka (Pirantika, A. Purwanti, 2017).

WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global karena COVID-19 telah tersebar di seluruh dunia dengan angka konfirmasi 1.773.084 kasus dan jumlah kematian 111.652 jiwa (6,3% estimated global case fatality rate). Indonesia saat ini berada pada angka case fatality rate (CFR) 9% dengan jumlah 4557 kasus (Khairina, 2020).

Di masa pandemi Coronavirus disease 19 (COVID-19) saat ini, pada mahasiswa diberlakukan sistem pembelajaran yang berbeda dari biasanya, yaitu dengan menggunakan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Kondisi ini menyebabkan ketergantungan terhadap Smartphone yang dikaitkan dengan segala kebutuhan mereka yang akan menimbulkan kecemasan dan stress yang berlebihan semakin meningkat. Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Piala Sakti Pariaman didapatkan bahwa dari 15 orang mahasiswa yang memiliki tingkat ketergantungan Smartphone ringan, hanya 6,7% yang mengalami

kecemasan berat sementara dari 5 orang yang mengalami ketergantungan Smartphone berat lebih dari separuhnya (60%) mengalami kecemasan berat (Ramaita, Armaita and Vandelis, 2019).

Aktifitas fisik adalah gerakan yang dilakukan tubuh dengan otot tubuh bersama organ penunjang yang memerlukan energi (Semarang, Memanfaatkan and Luang, 2016). Pada penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Trawas menyatakan bahwa pemakaian Smartphone sangat sering didapatkan pada 53 siswa (60%). Sedangkan untuk aktivitas olahraga sangat sering ditemukan pada 9 siswa (10%). Oleh karena itu penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin sering

siswa menggunakan Smartphone, semakin jarang aktivitas olahraga yang dilakukan siswa (Firman and Priambodo, 2017).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, data dikumpulkan dengan alat ukur berupa kuesioner. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh nomophobia terhadap aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 dengan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2020 - Februari 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 154 orang.

HASIL

1. Analisis Univariat

Berdasarkan data tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang (69,5%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	47	30,5
Perempuan	107	69,5
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 2 mayoritas mahasiswa FK YARSI angkatan 2019 mengalami Nomophobia menengah ke atas sebanyak 86 responden (55,8%). Rerata skor kuisisioner berada pada nilai 62,8±16,5 dengan nilai minimum 14,3 dan nilai maksimum 95,7.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nomophobia

Nomophobia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nomophobia	1	0,6
Menengah kebawah	16	10,4
Menengah keatas	86	55,8
Nomophobia berat	51	33,1
Total	154	100

Berdasarkan data tabel 3 sebagian besar mahasiswa FK YARSI angkatan 2019 melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 80 responden (51,9%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Total

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
-----------------	-----------	----------------

Aktivitas Ringan	46	29,9
Aktivitas sedang	80	51,9

Aktivitas Berat	28	18,2
Total	150	100

pada penelitian ini terdiri dari 47 laki-

2. Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan *Nomophobia* dengan aktivitas fisik

Variabel	Aktivitas Fisik			P-value
	Ringan	Sedang	Tinggi	
Tidak <i>Nomophobia</i>	1 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0,342
Menengah kebawah	3 (16,7%)	8 (50,0%)	5 (0,3%)	
Menengah keatas	29 (33,7%)	38 (44,2%)	19 (22,1%)	
<i>Nomophobia</i> berat	13 (25,5%)	34 (66,7%)	4 (7,8%)	
Total	154 (100%)			

Analisis data pada kedua variabel dilakukan dengan uji korelasi kendall's tau-c. Berdasarkan data tabel 4 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa FK YARSI angkatan 2019 yang melakukan aktivitas fisik sedang mengalami *Nomophobia* menengah keatas sebanyak 38 responden (24,7%) dari total keseluruhan responden. Didapatkan $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara *Nomophobia* dengan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan populasi yaitu mahasiswa Prodi Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, dengan jumlah populasi 154 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 untuk dijadikan sampel dengan menggunakan teknik sampling yaitu *simple random sampling*. Subjek

laki dan 107 perempuan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata hampir semua responden mengalami *Nomophobia*. Jika diurutkan tingkatannya berdasarkan persentase tertinggi dari 154 responden, ada 55,8% responden mengalami *Nomophobia* menengah keatas, 33,1% responden mengalami *Nomophobia* berat, dan menengah kebawah 10,4% serta hanya 0,6% yang tidak mengalami *Nomophobia*. Lebih dari setengah total responden dalam penelitian ini bahkan sudah mengalami *Nomophobia* menengah ke atas, dan lebih dari seperempat dari total responden sudah berada pada tingkat *Nomophobia* yang parah. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa hanya terdapat satu responden yang tidak mengalami *Nomophobia*.

Hasil penelitian ini menyebutkan 99,04% mahasiswa mengalami

Nomophobia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mulyar (2016) yang menemukan bahwa dari 380 responden, hanya 17 responden (4,47%) yang tidak mengalami *Nomophobia*. Demikian pula dengan penelitian oleh Triwahyuni (2019) yang bahkan menemukan bahwa seluruh responden dalam penelitiannya masuk ke dalam kategori *Nomophobia*. Hal ini membuktikan bahwa penelitian ini menunjukkan pengguna *Smartphone* saat ini sangat cenderung mengalami *Nomophobia* dan semakin beresiko meningkatnya tingkat keparahan pada *Nomophobia* (Pasaribu, 2019).

Berdasarkan data kualitatif dari penelitian Pasaribu (2019) menunjukkan ketiga partisipan menyatakan mencari informasi melalui internet dan seringkali tergoda untuk mengakses internet. Bahkan ketiganya mengaku ia selalu merasa ingin untuk mencari informasi termasuk dalam mengerjakan tugasnya dan juga tergoda untuk mengakses Instagram dan Youtube untuk mencari perkembangan saat ini, dan LINE untuk mencari informasi perkuliahan. Hal ini menimbulkan adiksi karena peningkatan intensitas penggunaan *Smartphone*, sehingga penggunaannya menjadi sangat penting dan saat tidak ada *Smartphone* akan merasakan kecemasan sehingga terjadilah *Nomophobia* dan bisa semakin memburuk dalam keadaan pandemi seperti saat ini. Hasil penelitian terkait *Nomophobia* di masa pandemi ini juga sesuai dengan penelitian Lestari (2017) yang menyatakan bahwa 194 mahasiswa mengalami *Nomophobia* dan 16 tidak mengalami *Nomophobia* dari 210 responden mahasiswa yang diambil pada masa pandemi COVID-19.

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor pandemi yang membuat penggunaan *Smartphone*

semakin meningkat, serta beberapa aturan dari pemerintah yang meminta masyarakat untuk meminimalkan aktivitas berkerumun. Hal ini membuat responden lebih meningkatkan intensitas penggunaan *Smartphone*. Hasil yang agak berbeda ditemukan pada penelitian Tavolacci (2015), penelitian tersebut menyatakan bahwa hampir sepertiga jumlah mahasiswa mengalami *Nomophobia* dimana 31,3% cemas karena tidak tersedianya *smartphone* selama 24 jam dan 30,4% menghabiskan terlalu banyak waktu untuk *smartphone* mereka.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata terdapat 70,1% mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 yang melakukan aktivitas fisik sedang-berat. Jika diurutkan tingkatannya berdasarkan persentase tertinggi dari 154 responden, ada 51,9% responden melakukan aktivitas fisik sedang, dan 29,9% melakukan aktivitas fisik ringan serta 18,2% melakukan aktivitas fisik berat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa lebih setengah total responden dalam penelitian ini tetap melakukan aktivitas fisik sedang. Kurang dari seperempat responden melakukan aktivitas fisik berat, dan lebih dari seperempat responden melakukan aktivitas fisik ringan. Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena kesadaran yg tinggi terkait olahraga selama pandemi untuk menjaga kesehatan, dan terdapat kewajiban dalam keluarganya seperti membersihkan rumah atau berkebun, berkendara dan kegiatan olahraga seperti bersepeda, jogging maupun aerobik. Adapun macam aktivitas fisik ringan yang sering dilakukan oleh responden adalah rutin melakukan olahraga seperti berkendara serta berjalan santai, dan kategori aktivitas

fisik sedang yang cukup sering adalah sering melakukan aktivitas membersihkan rumah maupun berkebun serta bersepeda.

Penelitian ini selaras hasilnya dengan Firman (2017) yang mengambil kesimpulan bahwa dalam penelitiannya tidak ada hubungan signifikan antara pemakaian *smartphone* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Trawas, Kabupaten Mojokerto. Hal ini disebabkan karena responden memiliki presentase pemakaian *smartphone* dan aktivitas olahraga sama besarnya dengan nilai tertinggi pemakaian *smartphone* kategori sangat sering yaitu 53 responden (60%), sedangkan nilai aktivitas olahraga pada kategori sering yaitu 78 responden (89%). Hasil ini kemungkinan disebabkan karena penelitian dilakukan sebelum masa pandemi, sehingga penggunaan *smartphone* belum menjadi keharusan di sekolah dan dalam hal aktivitas olahraga siswa, disebabkan karena adanya fasilitas dan sarana prasarana yang mendukung, yaitu dengan adanya SSB (sekolah sepak bola), club badminton, perkumpulan karate, pencak silat, dan club atletik, serta dukungan dari pemerintahan kecamatan dengan diadakannya pekan olahraga kecamatan yang mempertandingkan beberapa cabang olahraga yang mewakili setiap desa.

Aktivitas Fisik Menurut Pandangan Islam

Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang menginginkan terkena penyakit atau terganggu kesehatannya. Selain berguna bagi perkembangan jasmaninya, manfaat lainnya yaitu berpengaruh dalam perkembangan rohaninya,

pengaruh itu dapat memberikan efisiensi kerja alat-alat tubuh, sehingga beredar darah, pernapasan dan pencernaan menjadi teratur dan lebih baik (Yulinar and Kurniawan, 2011).

Allah Subhanah wa Ta'ala juga berfirman:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya: "Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya." (QS. al-Qashash: 26).

Umar bin Al-Khaththab radiallahu 'anhu berkata:

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السِّبَاحَةَ وَالرَّمْيَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

Artinya: "Ajarilah anak-anak kalian berenang, memanah, dan menunggang kuda." (HR. Ahmad)

Beberapa anggota Majelis Ulama Indonesia mempunyai pandangan yang sama tentang hukum olahraga menurut ajaran Islam, bahwa hukum olahraga adalah Sunnah atau dianjurkan melakukannya menurut ajaran Islam selama pelaksanaannya menurut ajaran Islam. Tetapi apabila dalam pelaksanaannya bertentangan dengan syariat Islam seperti memakai pakaian yang membuka aurat dan menimbulkan nafsu seksual serta menimbulkan perbuatan maksiat, maka hukumnya adalah haram (Kurniawan, 2017).

Pandemi COVID-19 Menurut Pandangan Islam

Dalam petunjuk-petunjuk di Al-Qur'an bahwasanya seseorang hamba tidak akan ditimpa suatu musibah kecuali Allah telah menuliskan dan mentakdirkan musibah tersebut (Supriatna, 2020). Allah SWT berfirman

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: *Katakanlah (Muhammad), "Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman."* (QS. At-Taubah [9]: 51)

Maka seorang hamba yang tertimpa musibah pasti karena sudah Allah tuliskan kepadanya, kondisi ini dapat selalu untuk memperbaiki keimanan dan keyakinan terhadap takdir Allah Subhanahu wa Ta'ala. Maka hal ini dapat mendandakan bahwa Allah SWT telah memberikan kita peringatan untuk senantiasa selalu mengingat Allah SWT.

Nabi Muhammad SAW juga pernah memperingatkan umatnya untuk tidak mendekati wilyah yang sedang terkena wabah, serta sebaliknya jika berada di dalam yang terkena wabah dilarang untuk keluar (Supriatna, 2020). Sesuai dengan yang telah diriwayatkan dalam hadis berikut "jika kamu mendengar wabah disuatu wilayah, maka janganlah kalian memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu" (HR Bukhari).

Nomophobia Pandemi Ditinjau dari Islam

Perspektif Islam tentang penggunaan *Smartphone* adalah dengan tidak melanggar beberapa adab, yang harus bernilai asas maslahat dan menjauhkan mudharat apabila pengguna menggunakan dengan bijak.

Tugas manusia adalah mewujudkan kemakmuran serta tugas pengabdian atau ibadah dalam arti luas, Untuk menunaikan tugas tersebut, Allah SWT memberi manusia dua anugrah nikmat utama, yaitu *manhaj al-hayat* "sistem kehidupan" dan *wasilah al-hayat* "saran kehidupan".

Manhaj al-hajat adalah seluruh kehidupan manusia yang bersumber

kepada A;-Qur'an dan Sunnah Rasul yang berbentuk keharusan melakukan atau sebaiknya melakukan sesuatu juga dalam bentuk larangan atau sebaiknya meninggalkan sesuatu.

Sebagaimana pada surah Al-baqarag ayat 29:

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ ۗ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: "Dialah Allah yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu dan dia berkehendak (menciptakan) langit, lalu dijadikan-Nya tujuh langit. Dan, dia maha mengetahui segala sesuatu".

Dari keterangan diatas menurut Notoatmodjo (2014) Islam mempunyai pandangan yang jelas yaitu pemilik mutlak terhadap segala sesuatu yang ada di muka bumi ini, termasuk harta benda, adalah Allah SWT. Kepemilikan oleh manusia hanya bersifat relative, sebatas untuk melaksanakan amanah untuk memanfaatkan sesuai dengan ketentuannya. Status harta yang dimiliki manusia adalah sebagai amanah (titipan), harta juga sebagai perhiasan hidup dimana manusia memungkinkan bisa menikmatinya dengan baik dan tidak berlebihan, manusia memiliki kecendrungan yang sangat kuat untuk memiliki harta yang sering menyebabkan keangkuhan dan kesombongan serta kebanggan diri. Harta juga bisa sebagai ujian keimanan serta bisa menjadi bekal ibadah diakherat. Sikap manusia terhadap harta benda harus tetap mengingat semua itu hanyalah amanah dan harus menggunakan sebaik-baiknya dan tidak boleh menjadikan harta sebagai segalanya dan *smartphone* itu termasuk kategori harta.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data yang telah diuraikan pada BAB

sebelumnya, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa dalam penelitian ini hanya terdapat 0,6% mahasiswa yang tidak mengalami *nomophobia*, dengan mayoritas responden mengalami *nomophobia* menengah keatas sebanyak 86 responden (55,8%).
2. Bahwa dalam penelitian ini sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang dan berat, dengan mayoritas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 80 responden (51,9%).
3. Bahwa dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara *Nomophobia* dengan aktivitas fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2019 dengan nilai didapatkan $p > 0,05$.
4. Islam tidak membenarkan seorang muslim yang hanya mengutamakan harta benda dan melupakan kewajibannya sebagai seorang muslim, maka penggunaan harta benda termasuk *Smartphone* harus digunakan sebaik mungkin sehingga tidak menjadikan seorang muslim yang *Nomophobia* dan tetap menjaga kesehatan fisik dengan melakukan berbagai aktivitas fisik yang tentunya sesuai dengan Islam demi kesehatan jasmani serta rohani sebagai seorang muslim walaupun sedang dalam keadaan pandemic COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

Amtarina, R. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas berdasarkan Body Fat Percentagedi Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo,

Yogyakarta', Jurnal Ilmu Kedokteran, 10(2), p. 140. doi: 10.26891/jik.v10i2.2016.140-147.

Arieska, P. K. dan N. H. (2018) 'Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif', Jurnal Statistika, 6(2), pp. 166-171. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>.

Aziz, A. (2019) 'No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana', KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 6(1), pp. 1-10. doi: 10.24042/kons.v6i1.3864.

Baru, P. M. (2007) 'Hubungan antara dukungan sosial dengan', 007, pp. 1-23.

Budiman, R. A. (2018) Kapita selekta kuesioner: pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan, Jakarta: Salemba Medika.

D'Agata, C. and CBS News (2008) 'Nomophobia: Fear Of Being Without Your Cell Phone', CBS News, p. 1. Available at: <https://www.healthline.com/health/anxiety/Nomophobia#bottom-line> (Accessed: 12 December 2020).

Firman, S. and Priambodo, A. (2017) 'Hubungan Pemakaian Smartphone Terhadap Aktivitas Olahraga Seharihari Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Trawas', Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, pp. 639-642.

FOGELHOLM, M. et al. (2006) 'International Physical Activity Questionnaire', Medicine & Science in Sports & Exercise, 38(4), pp. 753-760. doi: 10.1249/01.mss.0000194075.16960.20.

Han, E. S. and goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019)

- 'HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP TINGKAT OBESITAS DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 JOMBANG USIA 13-15 TAHUN', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689-1699.
- Hardman, S. (2003) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Eksekutif Mahasiswa FK UMM Angkatan 2016', pp. 22-39.
- Harfika, M. and Widayanti, D. M. (2019) 'Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Aktivitas Fisik Remaja Di Desa Sumokali Kecamatan Candi Sidoarjo', 3(2), pp. 156-163.
- Ibrahim, H. A. (2017) 'HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS BERDASARKAN BODY FAT PERCENTAGEDI DUSUN TANJUNG, DESA BANJAROYO, KALIBAWANG, KULON PROGO, YOGYAKARTA'.
- Khairina Putri Faisal, H. et al. (2020) 'Kasus COVID-19 Ringan Pada Tenaga Medis: Evaluasi Temuan Klinis dan Risiko Transmisi', *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 70(4), pp. 78-86. Available at: <http://mki-ojs.idionline.org/jurnal/article/view/223>.
- Kurniawan, Y. E. (2017) 'Olahraga Dalam Pandangan Islam', *Jurnal Olahraga Indragiri*, pp. 1-14.
- Lestari, T. R. P. (2017) HARGA DIRI DAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Available at: <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/1599>.
- Mulyar, B. K. (2016) 'Dinamika adaptif penggunaan Smartphone mahasiswa fisip universitas Airlangga di kota Surabaya', *Antro UnairdotNet*, 5(3), pp. 489-503. Available at: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-auna22b9673af2full.pdf>.
- Musdalifah (2017) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Penderita Penyakit Jantung Di Komunitas Peduli Jantung Dan Pembuluh Darah Kota Malang', *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang*, pp. 8-25.
- Muyana, S. and Widyastuti, D. A. (2017) 'Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini', *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, pp. 280-287.
- Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (no date). Available at: <https://www.psytoolkit.org/survey-library/nmp-q.html> (Accessed: 12 December 2020).
- Notoatmodjo (2017) 'Desain Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.', pp. 24-33.
- Notoatmodjo, 2014:141 et al. (2014) 'HARTA BENDA DALAM PERSPEKTIF HUKUM ISLAM', *Proceedings of the 8th Biennial Conference of the International Academy of Commercial and Consumer Law*, 1(hal 140), p. 43. Available at: <http://www.springer.com/series/15440%0Apapers://ae99785b-2213-416d-aa7e-3a12880cc9b9/Paper/p18311>.
- Pasaribu, A. P. (2019) 'Hubungan Antara Adiksi Internet dan Kesepian dengan Nomophobia'. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/26241>.
- Pirantika, A. Purwanti, R. S. (2017) 'Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa UMS', *Universitas*

- Nusantara PGRI Kediri, 01, pp. 1-7. Available at: <http://www.albayan.ae>.
- Prasetyo, A. and Ariana, A. D. (2016) 'Hubungan antara The Big Five Personality dengan Nomophobia pada Wanita Dewasa Awal', *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Psibernetika, J. P. (2017) 'Hubungan antara Nomophobia dengan kepercayaan diri', 10(1), pp. 51-61.
- Ramaita, R., Armaita, A. and Vandelis, P. (2019) 'Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia)', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 89. doi: 10.35730/jk.v10i2.399.
- Rodr, A., Moreno-guerrero, A. and Hai, L. (2020) 'Nomophobia: Ketakutan Seseorang yang Bertumbuh Tanpa Smartphone – Sistematis Tinjauan Science and Fitness), 4(4), pp. 34-37.
- Supriatna, E. (2020) 'Wabah Corona Virus Disease (Covid 19) Dalam Pandangan Islam', *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(6). doi: 10.15408/sjsbs.v7i6.15247.
- Tavolacci, M. et al. (2015) 'Problematic use of mobile phone and Nomophobia among French college students', *European Journal of Public Health*, 25(suppl_3), pp. 2-3. doi: 10.1093/eurpub/ckv172.088.
- Triwahyuni, N. N. I. (2019) 'Dinamika penderita Nomophobia berat', *E-Prints Umm*, pp. 1-106.
- WHO. (2020). WHO Director-General's remarks at the media briefing on 2019-nCov on 11 February 2020. Cited Feb 13rd 2020. Available on: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-generals-remarks-at-the-mediabriefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>. (Feb 12th 2020)
- Literatur'.
- Rusnali, A. N. A. (2019) 'TELEPON SELULER DALAM PERSPEKTIF ISLAM Oleh A.Nur Aisyah Rusnali', pp. 1-10. Available at: <file:///C:/Users/USER/AppData/Local/Temp/201-352-1-SM.pdf>.
- Saputra, F. D. (2018) 'Hubungan Antara Extraversion Personality dan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa'. Available at: https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/12366/12.NASKAH_PUBLIKASI.pdf?sequence=12&isAll owed=y.
- Semarang, N., Memanfaatkan, D. and Luang, W. (2016) 'Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang', *JSSF (Journal of Sport Yulinar and Kurniawan, E. (2011) 'Sports in Islamic Views', Muslim Sehat*, 1(1), pp. 9-11.