

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi informasi pada era globalisasi ini membawa banyak perubahan salah satunya *smartphone*. Berbagai informasi yang terjalin di belahan dunia saat ini sudah bisa langsung kita ketahui dengan adanya *smartphone* tersebut (Wahyudi & Sukmasari, 2018). *Smartphone* memungkinkan penggunanya agar tetap terhubung dengan orang lain meski lewat sarana telepon serta akses internet yang tersedia pada *smartphone* juga memberikan kemudahan bagi penggunanya untuk dapat mengakses informasi secara *online* (Pinasti & Kustanti, 2017). Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 171,1 juta dan mengalami kenaikan sebesar 27,9 juta, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan pengguna internet mencapai 77,3% dengan jumlah pengguna 3,29 juta jiwa (APJII, 2019)

Berdasarkan survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 bahwa usia 15-24 tahun memiliki tingkatan pengguna *smartphone* paling tinggi dengan persentase 83,58%. Yuni dan Pierewan (dalam Nurningtyas & Ayriza, 2021) menyatakan bahwa kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya jika digunakan secara berlebihan seperti membuat individu menjadi kurang bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, dan lupa waktu setiap kali menggunakannya, sehingga tanpa sadar pengguna tidak dapat berhenti dari penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dan hal

itu banyak terjadi pada remaja. Menurut King (2017) remaja merupakan fase peralihan dari fase kanak-kanak menuju fase masa dewasa yaitu dimulai pada usia sekitar 10 hingga usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun.

Agustriyana dan Suwanto (2017) menyatakan bahwa masa perkembangan remaja adalah suatu periode dalam proses mencari identitas diri berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Remaja akan selalu memiliki rasa keingintahuan yang kuat dan selalu ikut-ikutan terhadap apapun yang sedang ramai dimiliki atau dibicarakan oleh teman-temannya salah satunya *smartphone* (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Menurut Asih dan Fauziah (2017) bahwa meskipun memberikan beberapa keuntungan, kemudahan dan juga kenyamanan yang didapatkan oleh pengguna *smartphone*, namun akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan yang nantinya akan berdampak pada kehidupan individu hingga menyebabkan kecanduan, ketergantungan dan merasa takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia*.

Nomophobia merupakan rasa takut ketika jauh dari *smartphone*, *nomophobia* itu sendiri dibagi menjadi 4 aspek yaitu ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan perasaan nyaman yang diberikan oleh *smartphone* (Yildirim, 2014). Rasa cemas, kekhawatiran, hingga terjadi stres ringan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* merupakan bentuk dari gejala *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Kalaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) mengemukakan beberapa faktor yang memengaruhi *nomophobia* salah satunya yaitu tingkat penggunaan.

Mulyana dan Afriani (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat enam kategori durasi penggunaan *smartphone* pada remaja usia 15-18 tahun yaitu dengan jumlah tertinggi selama 1-2 jam dalam sehari dengan persentase sebanyak 28,6%, diikuti dengan durasi 5-6 jam dengan persentase 17%, 3-4 jam dengan persentase 16,4%, >6 jam dengan persentase 15,5%, >10 menit sebanyak 12,5% dan 11-60 menit sebanyak 10,1% pada remaja. Wijayanto dan Suib (2021) juga menyatakan bahwa usia 19-20 tahun termasuk pengguna *smartphone* yang tertinggi dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam dalam sehari. Menurut *American Academy of Pediatric* (dalam Indriani, Rahayuningsih & Sufriani, 2021) bahwa durasi ideal remaja dalam menggunakan *smartphone* itu maksimal 2 jam dalam sehari.

Dasiroh et al (dalam Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019) menyatakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan pengaruh buruk pada penggunaannya seperti menjadikan kebiasaan dan ketergantungan, sehingga dapat memunculkan permasalahan sosial seperti menarik diri, timbul perasaan takut kehilangan dan cemas ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut *nomophobia*. Kubrusly et al (2021) dalam sebuah penelitiannya mengenai *nomophobia* yang berhubungan dengan kecemasan menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi pula. Studi penelitian mengungkapkan usia 18–24 tahun paling rentan terhadap *nomophobia* dengan persentase 77% (Yildirim & Correia, 2015). Pasongli, Ratag

dan Kalesaran (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa usia ≥ 18 tahun paling banyak mengalami *nomophobia*.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa dari 200 mahasiswa yang diteliti terdapat 39,5% memiliki *nomophobia*. sekitar 23% mahasiswa merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres ketika tidak dapat menggunakan ponsel mereka atau ketika ponsel mereka kehabisan baterai. Sekitar 93% mahasiswa selalu membawa ponsel mereka ketika ingin tidur, 59,5% siswa menggunakan ponsel selama jam kuliah dan hanya 7% dari mahasiswa menggunakannya saat benar-benar diperlukan (Pavithra, Madhukumar & Murthy, 2015)

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara kepada 3 orang remaja. Subjek 1 berusia 21 tahun, subjek 2 berusia 19 tahun dan subjek 3 berusia 18 tahun. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek 1 mengaku merasa gelisah dan tidak nyaman jika ketinggalan *smartphone* saat sedang pergi. Subjek 2 mengatakan selalu membawa *smartphone* ketika pergi karena merasa ada yang kurang jika tidak membawa *smartphone*. Subjek 3 juga mengatakan tidak pernah meninggalkan *smartphone* di rumah dan selalu membawanya kemanapun subjek pergi. Ketiga subjek juga mengatakan selalu membawa *powerbank* atau *charger* ketiga berpergian karena takut akan kehabisan baterai pada saat penggunaan *smartphone*.

Subjek 1 mengatakan ketika mengalami gangguan jaringan atau kehilangan sinyal subjek merasa gelisah karena takut ada informasi yang penting disampaikan oleh temannya. Subjek 2 mengatakan merasa gelisah ketika *smartphonenya* kehilangan jaringan karena merasa tidak dapat melakukan komunikasi dengan

orang lain. Subjek 3 juga mengatakan kehilangan jaringan membuatnya merasa gelisah karena terus memikirkan informasi penting yang mungkin diterima dari teman ketika kehilangan jaringan. Kehilangan jaringan pada *smartphone* membuat ketiga subjek merasa tidak nyaman dan gelisah karena takut ketinggalan informasi yang didapatkan dari *smartphone*.

Banyaknya fitur yang diberikan oleh *smartphone* membuat subjek merasa nyaman, sehingga membuat subjek 1 lupa waktu setiap menggunakannya. Subjek 1 mengatakan menggunakan *smartphone* dalam sehari bisa berjam-jam dan subjek sering sekali selalu memeriksa *smartphonanya* untuk melihat notifikasi yang masuk. Subjek 2 mengatakan ketika sedang tidak ada aktivitas yang dilakukan, subjek memilih untuk bermain *smartphone* karena bagi subjek *smartphone* memudahkannya dalam hal berkomunikasi dan memiliki akses internet yang mudah untuk mendapatkan informasi dari manapun. Subjek 2 mengatakan menghabiskan waktu dengan ponselnya untuk aplikasi *chatting* seperti *whatsapp*, *telegram*, *sms* dan media sosial lainnya. Subjek 3 juga mengatakan bahwa subjek selalu membawa *smartphonanya* ke tempat tidurnya dan selalu memeriksa *smartphonanya* ketika bangun di pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Subjek 3 juga mengatakan memainkan sosial media seperti *instagram*, *facebook*, *twitter*, serta aplikasi yang dapat menghibur atau menyenangkan seperti *youtube*, *spotify*, *game*, *tiktok* dan belanja *online*.

Subjek 1 mengatakan bahwa ketika ketinggalan *smartphone*, subjek berusaha untuk mengambilnya kembali tanpa melihat situasi karena *smartphone* bagi subjek sangat penting. Subjek 2 dan subjek 3 juga mengatakan jika ketinggalan

smartphone ketika pergi subjek akan mengambilnya kembali karena tanpa adanya *smartphone* ketiga subjek merasa kurang nyaman dan bingung ingin melakukan apa. Kehilangan jaringan pada *smartphone*, membuat subjek 1 akan memikirkan cara dengan mencoba pergi ke tempat lain untuk bisa mendapatkan akses ke jaringan internet dan terus menerus mengecek *smartphone* hingga menemukan jaringan. Begitu juga dengan subjek 2 dan 3 bahwa ketika kehilangan jaringan subjek akan terus mengecek dan membawa *smartphonenya* ke tempat yang memiliki akses jaringan kuat.

Kehabisan baterai pada *smartphone* membuat ketiga subjek merasa tidak nyaman. Subjek 1 mengatakan ketika *smartphonenya* kehabisan baterai, subjek akan segera mengisi ulang daya ponsel agar tetap membuatnya menyala. Subjek 2 juga mengatakan terkadang subjek memainkan *smartphonenya* ketika sedang isi ulang daya baterai. Subjek 3 juga mengatakan hal demikian bahwa ketika subjek kehabisan baterai *smartphonenya*, subjek akan langsung mengisi daya baterai *smartphone* miliknya, karena jika kehabisan baterai subjek merasa akan ketinggalan informasi. Ketiga subjek mengatakan hal yang sama jika ketiga subjek mengalami masalah pada *smartphonenya*, subjek memikirkan bagaimana orang lain menghubungi mereka dan bagaimana bisa mendapatkan informasi jika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan ketiga subjek didapatkan hasil bahwa subjek tidak dapat terpisahkan dari *smartphone* dan selalu menjadikan *smartphone* hal yang berarti dalam kehidupan sehari-hari subjek, sehingga jika jauh dari *smartphone* subjek merasa gelisah dan takut akan ketinggalan informasi.

Remaja yang merasa takut jika jauh dari *smartphone* dan juga merasa gelisah ketika kehilangan jaringan akan memunculkan sikap-sikap individualistis, acuh tak acuh, egois, kurang rasa tanggung jawab, malas berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, rendahnya empati hingga menunjukkan kehampaan pada nilai sosial di lingkungan remaja (Silvani, 2021). Menurut Hurlock (2011) pada masa remaja penyesuaian sosial menjadi salah satu tugas perkembangan remaja yang mana pada masa ini remaja harus membuat banyak penyesuaian baru salah satunya pengaruh kelompok teman sebaya. Remaja seharusnya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya mereka untuk bersosialisasi dan bergaul bersama. Namun yang ditemukan di lapangan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bermain bersama *smartphone* dibandingkan berkumpul bersama teman-temannya.

Melihat permasalahan sosial pada remaja yang diakibatkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, kontrol diri dalam hal ini menjadi peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Menurut Aviyah dan Farid (2014) kontrol diri adalah suatu aktivitas untuk dapat mengendalikan tingkah laku seperti mengatur, membimbing, menyusun dan mengarahkan perilaku individu untuk dapat berperilaku ke arah positif. Afandi (2012) menyatakan bahwa kemampuan dalam mengontrol diri individu berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengendalikan emosi beserta dorongan-dorongan yang ada dalam diri individu itu sendiri. Mengendalikan emosi berarti menghadapi dengan bersikap rasional untuk dapat merespon suatu keadaan atau situasi serta mencegah terjadinya reaksi yang muncul secara berlebihan.

Hal ini didukung sebuah penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan rasa takut dan cemas ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia*. Penelitiannya juga menyatakan semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka tingkat ketakutan jauh dari *smartphone* semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka tingkat ketakutan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) akan semakin tinggi. *Nomophobia* akan muncul pada diri individu yang memiliki kontrol diri yang kurang baik dan terlalu intensnya penggunaan *smartphone* oleh setiap individu baik dalam hal menjalin interaksi maupun kegiatan lainnya yang mengakibatkan penggunaanya ketergantungan pada *smartphone* hingga tidak bisa lepas dari genggamannya individu (Silvani, 2021). Fajri dan Karyani (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang mengakses media sosial pada *smartphone* secara berlebihan tanpa adanya kontrol diri akan menimbulkan efek yang buruk terhadap produktivitas individu, maka individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu membatasi penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan sehingga dapat terhindar dari efek yang ditimbulkan. Hidayati, Widiyanti dan Nurliyanawati (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *nomophobia*. Semakin tinggi kontrol diri individu, maka akan semakin menurun tingkat *nomophobia*, sebaliknya rendahnya kontrol diri maka akan semakin meningkat perilaku *nomophobia*.

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas bahwa penggunaan *smartphone* bagi setiap remaja perlu adanya batasan dalam penggunaan, agar tidak menjadi dampak buruk bagi kehidupan sehari-hari seperti ketergantungan, kebiasaan dan ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. Hal tersebut perlu adanya kontrol diri, sehingga mampu mengontrol perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebih dan dapat mengatur perilaku ke arah positif. Maka hal inilah yang menjadi dasar peneliti sendiri tertarik melakukan sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja di Kota Banjarmasin.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan informasi dan wawasan ilmu pengetahuan yang luas terkait psikologi, terutama dibidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta dapat lebih dikembangkan kembali dengan menggunakan variabel-variabel pendukung lainnya untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada remaja untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan agar dapat mencegah terjadinya *nomophobia*.

c. Bagi Orangtua

Memberikan informasi terkait kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja sehingga orang tua lebih mengetahui bagaimana mengambil sikap dan mengarahkan anaknya agar dapat tumbuh dan berkembang lebih baik lagi serta anak dapat terhindar dari ketergantungan penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan *nomophobia*.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pengetahuan bagi masyarakat luas agar dapat mengontrol diri dengan baik pada penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan kecanduan dan ketergantungan hingga ketakutan yang berlebihan ketika jauh dari *smartphone* atau disebut dengan *nomophobia*.