

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era *smartphone* saat ini dianggap sebagai evolusi terbaru dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Oulasvirta, 2012). *Smartphone* merupakan media yang difungsikan sebagai alat komunikasi modern dan praktis serta akses internet yang mudah saat ini (Putri, 2016). Dalam sebuah riset yang dilakukan oleh Nurningtyas, F. & Ayriza, Y. (2021) ditunjukkan pengguna *smartphone* di Indonesia tahun 2018 sebanyak 83,18 juta orang, dimana jumlah tersebut berada di peringkat ketiga pengguna *smartphone* terbesar di Asia Pasifik.

Selanjutnya, total populasi Indonesia dengan jumlah 274,9 juta jiwa, pengguna aktif media social mencapai 170 juta, dimana jumlah tersebut menunjukkan pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8% dari total populasi pada Januari 2021. Angka ini juga meningkat 10 juta, atau sekitar 6,3% dibandingkan tahun 2020 (Stephanie, C., 2021). Selain itu, berdasarkan survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, jika berdasarkan lokasi domisili, kontribusi penetrasi internet paling banyak berada di Pulau Jawa sebesar 56,4%. Selanjutnya, berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020, penetrasi pengguna internet di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 15-19 tahun sebesar (91%), disusul oleh kelompok usia 20-24 tahun sebesar (88,5%) (Milana, R., 2021). Data di atas sejalan dengan temuan dari *We Are Social* yang dirangkum oleh KompasTekno mengenai waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk mengakses internet, yaitu 8 jam 52 menit per hari (Stephanie, C., 2021). Berkaitan dengan itu, penelitian lain dari dr. Kristiana Siste SpKJ(K) menunjukkan sebesar 31,4% pada remaja di Jakarta mengalami prevalensi kecanduan internet. Hasil temuan ini lebih tinggi dari kota-kota lain di Asia. (Pranita, E., 2019).

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan di atas menunjukkan pengguna internet yang paling banyak adalah remaja. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Menurut Anggraeni (2016) mengemukakan bahwa efek negatif pada anak dalam

penggunaan *smartphone* terjadi ketika anak sibuk dengan *smartphone* dan melupakan tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas sekolah dan belajar pada saat ujian, namun hal ini tidak hanya dilihat pada anak-anak tetapi juga pada remaja. Idealnya tugas dan tanggung jawab remaja yaitu fokus pada upaya pengembangan tanggung jawab sosial/berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin dan etika moral yang berlaku di masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat (Hurlock, 1990). Hal ini didukung oleh pernyataan Hinigharst (Sarwono, 2006) seorang remaja harus memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya, dan interaksi yang terjalin dan dianggap paling ideal adalah interaksi secara tatap muka (Morey, 2004). Namun, banyak anak muda lebih suka berkomunikasi secara elektronik daripada tatap muka (Livingstone, B).

Menurut Shambare, R., Rugimbana, R., & Zhowa, T. h. (2012), ponsel adalah "mungkin kecanduan non-narkoba terbesar abad ke-21". Sekarang mahasiswa sehari menghabiskan lebih dari 9 jam per hari di ponsel mereka, yang menyebabkan kecanduan. Ini adalah contoh dari "paradoks teknologi" yang memiliki properti membebaskan dan memperbudak. Membebaskan diri dari dunia nyata dan memperbudak dunia maya. Kecanduan internet dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005; Yen, Chou, Liu, Yang, & Hu, 2014; Wee, Zhao, Yap, Wu, Shi, Price, Du, Xu, Zhou, dan Shen, 2014).

Beberapa fasilitas yang ada pada *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan sehingga akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggungjawab, salah satu masalah yang akan muncul adalah *nomophobia* (Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Penelitian yang dilakukan oleh The Post Office di Inggris tahun 2008, pada lebih dari 2.100 pengguna ponsel menunjukkan 53% pengguna ponsel mengalami *nomophobia*. Selanjutnya, 48% perempuan dan 58% laki-laki menunjukkan perasaan cemas ketika kehabisan baterai atau kredit (pulsa atau kuota), kehilangan ponselnya atau tidak memiliki cakupan jaringan yang luas (Rizky, 2011). Selanjutnya, hasil penelitian Sri Aurobindo Institute of Medical Sciences di India yang dilakukan pada 130 mahasiswa kedokteran tingkat tiga menunjukkan bahwa ada 73% mahasiswa yang sebenarnya mengalami

nomophobia, tetapi penderita tidak menyadarinya, dan baru sadar setelah dilakukan penelitian (Sharma, 2015).

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia *modern* akibat efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya telepon genggam atau *smartphone*. *Nomophobia* adalah singkatan dari bahasa Inggris “*no mobilephone phobia*” yang diartikan menjadi ketakutan berada jauh dengan ponsel (Rosales-Huamani et al., 2019). Kata *phobia* berasal dari kata Yunani *phobos*, berarti “takut” yang berarti obyek atau situasi yang ditakuti (Kaplan, Sadock & Grebb, 1994; psikologi abnormal, Fitri & Julianti:76). Sementara, ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone* disebut *Nomophobia*. (Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A, 2019). *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital yang secara umum akibat adanya ketakutan patologis untuk tetap terhubung dengan teknologi (Bragazzi & Del Puente, 2014). *Nomophobia* belum termasuk ke dalam DSM-V, namun *nomophobia* dikategorikan kedalam fobia modern pada abad 21 dalam fobia situasional (Agniwijaya, 2019). Fobia situasional termasuk ke dalam DSM-V. fobia situasional berkaitan dengan *nomophobia*, dimana definisinya memiliki kesamaan yaitu adanya perasaan takut dan cemas Ketika jauh dari *smartphone*. Pengguna *smartphone* pada akhirnya mencapai “titik kritis” dimana individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dari konsekuensi negatif dari penggunaan berlebihan (Divya R, Ashok V, Rajajeyakumar M., 2019).

Gejala *nomophobia* menurut Latta (2014) yaitu tidak pernah mematikan *handphone*, merasa cemas ketika mematikan *handphone*, merasa gelisah atau sakit kepala ketika jauh dari *handphone*, secara otomatis mengecek *missed call*, *email*, pesan singkat atau notifikasi lainnya, selalu memastikan bahwa baterai *handphone* tidak berada di ‘*red zone*’, selalu membawa *handphone* ke kamar mandi, selalu menyempatkan waktu untuk mengecek *handphone* (lebih dari 30 kali sehari), dan tidur bersama ponsel. Selain itu, gejala dan tanda *nomophobia* adalah timbulnya kecemasan, perubahan pernapasan, gemetar, keringat, agitasi, disorientasi, dan detak jantung diatas normal. (Bhattacharya S, dkk., 2019).

Dampak dari *nomophobia* juga memberikan pengaruh bagi kesehatan fisik. Hal ini dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rather and Rather (2019) dimana semakin meningkat durasi dan jumlah penggunaan *handphone* harian akan meningkatkan dampak masalah kesehatan yang timbul mulai dari kelelahan mata, sakit leher dan punggung juga sakit kepala.

Menurut Bhattacharya S, dkk. (2019) *nomophobia* juga dapat menyebabkan masalah fisik seperti nyeri pada siku, tangan, dan leher karena penggunaan terus-menerus. Selain itu menurut Rudiyan (2012), *nomophobia* pun dapat berdampak bagi kehidupan sosial dan kesehatan seperti gangguan tidur (*insomnia*), fisik rentan sakit, dan gangguan pada penglihatan. *Nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti mudah stres dan tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyan, 2012). Selanjutnya, *nomophobia* juga dapat menimbulkan gangguan mental dan kepribadian (Lee, Kim dkk, 2018), masalah pada *self-esteem*, *loneliness* dan *happiness* (Ozdemir, Cakir, & Hussain, 2018).

Kecenderungan *nomophobia* dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah. Dikatakan kecenderungan *nomophobia* tinggi apabila tidak pernah mematikan ponsel, terobsesi untuk mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel kemana-mana, menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat, dan melewatkan interaksi langsung (Kanmani et al., 2017). Sedangkan menurut Bragazzi & Del Puente (2014) kecenderungan *nomophobia* rendah adalah tidak menjadikan *smartphone* sebagai media pengalihan objek atau sarana untuk menghindari komunikasi sosial.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga remaja. Peneliti menemukan bahwa sebagian remaja tidak bisa lepas dari *smartphone* dan akan merasa cemas dan gelisah apabila *smartphone* tidak bersamanya. Remaja pertama berinisial B (Perempuan, 22 tahun) menggunakan *smartphone* selama 12 sampai dengan 15 jam per hari. B menyebutkan rata-rata setiap hari bermain *smartphone* hingga pukul 03:00 sampai 04:00 pagi. Fitur *smartphone* yang sering digunakan oleh B adalah WhatsApp, E-mail, Instagram, Tiktok, dan Youtube. Kemudian, B menyatakan akibat dari bermain *smartphone* yang berlebihan Ia sering mengalami sakit kepala, dan punggung. B juga menyatakan selalu membawa *smartphone* saat pergi ke toilet dan saat tidur. Selanjutnya, B menyatakan saat baterai *smartphon*enya berada di *Red Zone*, B akan merasa cemas yang berlebihan karena B resah jika ada informasi yang tidak diketahui. Maka dari itu, B akan selalu membawa *powerbank* saat berpergian. Kemudian, B menyatakan dampak terlalu sering menggunakan sosial media memberikan dampak yang kurang baik pada psikisnya, karena B menjadi lebih sering membandingkan dirinya dengan kehidupan, dan prestasi teman-temannya.

Selanjutnya adalah Remaja ke dua berinisial S (Perempuan, 15 tahun). S menggunakan *smartphone* selama 10 sampai dengan 11 jam perhari. Fitur *smartphone* yang sering digunakan S adalah Line, E-mail, Instagram,

Spotify, dan YouTube. Kemudian, S menyatakan akan panik apabila tidak ada jaringan internet. Selanjutnya, S juga menyatakan ketika baterai *smartphone*nya lemah, S akan merasa gelisah dan cemas. Sehingga, S sering cas baterai sembari bermain *smartphone*. Akibat bermain *smartphone* yang berlebihan S mengalami keluhan secara fisik yaitu nyeri bahu, nyeri pada tangan, sakit kepala, sakit leher, dan mata kering.

Kemudian, ada subjek berinisial R (Laki-laki, 20 tahun). R menggunakan *smartphone* selama 11 hingga 13 jam perhari. Fitur *smartphone* yang paling sering digunakan adalah bermain game, WhatsApp, Instagram, dan Youtube. R mengalami insomnia sehingga saat R kesulitan tidur, R akan bermain game hingga pukul 03:00 pagi. Selanjutnya, R juga mengalami gelisah, panik, dan keringat dingin apabila *handphone* nya tidak ada digenggamannya. Kemudian, R juga menyatakan saat berpergian, R selalu membawa *powerbank* untuk memastikan baterai *smartphone* tidak berada di 'red zone'. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan R mengalami nyeri pada tangan, sakit mata, dan sakit kepala.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan remaja memiliki kecemasan berlebihan, gelisah, dan resah jika *smartphone* tidak dapat digunakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Bragazzi dan Puente (2014) yang menyatakan karakteristik *nomophobia* yaitu menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *smartphone*, cenderung merasa cemas dan gugup saat tidak menggunakan *smartphone*, saat jaringan internet hilang, dan saat *smartphone* habis baterai.

Menurut penelitian Yuwanto (2010) faktor yang beresiko menyebabkan individu mengalami *nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan karena diri individu tersebut. Faktor internal diantaranya adalah tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah. Penelitian Agusta (2016) juga menyatakan faktor internal berupa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting dalam mengontrol perilaku individu terlebih dalam penggunaan *smartphone*. Selain itu, penelitian Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017) juga menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Kontrol diri atau *self-control* menurut Kail (Aldianita, N., & Anastasi S.M., 2019) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Penggunaan *smartphone* dan mengakses sosial media yang berlebih dapat

menyebabkan efek yang buruk yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kesehariannya. Oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik, sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebih dan menghindari efek buruk dari penggunaan *smartphone* dan sosial media.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), pusat dari konsep kontrol diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang. Seseorang yang tidak cakap untuk melakukan kontrol diri saat menggunakan *smartphone* atau seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah dapat lebih mudah menderita *nomophobia*. Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, J., dkk. (2021) dengan hasil penelitian adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Hubungan negatif berarti semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka akan berdampak pada semakin menurunnya tingkat *nomophobia* mahasiswa.

Kontrol diri dibagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi. Berdasarkan aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), individu yang memiliki kontrol diri rendah adalah sering melanggar peraturan yang ada, bertindak cepat tanpa memikirkan konsekuensinya, memiliki gangguan tidur (*insomnia*), sulit mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan sulit menangani sebuah tugas sehingga menjadi terbengkalai dan penyelesaian tidak maksimal. Begitupula sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri tinggi adalah patuh terhadap aturan, cenderung bertindak dengan hati-hati dengan mempertimbangkan konsekuensi, menjalankan pola hidup sehat, mampu mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan hasil yang baik.

Dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati, J., dkk. (2021) berdasarkan fenomena mengenai dampak negatif dari *nomophobia* dan penelitian sebelumnya mengenai hubungan kontrol diri terhadap *nomophobia*, peneliti tertarik untuk melanjutkan mengeksplorasi lebih jauh bagaimana hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* dalam populasi yang berbeda yaitu kepada remaja yang berada di Jakarta. dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja di Jakarta”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang penelitian, maka dapat diidentifikasi bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah hubungan kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta?
2. Bagaimana gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta?
3. Bagaimana gambaran kontrol diri pada remaja di Jakarta?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Dari uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta.
2. Gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Jakarta.
3. Gambaran kontrol diri pada remaja di Jakarta.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat antara lain:

3.2.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah referensi dan menambah pengetahuan tentang kecenderungan *nomophobia* dalam bidang psikologi, khususnya psikologi klinis tentang kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*.

3.2.2 Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi kepada subjek penelitian, sehingga subjek penelitian memiliki pengetahuan untuk dapat mengurangi perilaku impulsif pada *smartphone* dan melakukan kontrol diri yang dapat mencegah terjadi kecenderungan *nomophobia*.