

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang sudah memasuki era industri 4.0 membuat hampir semua kegiatan manusia tak lepas dari teknologi. Banyak orang yang melibatkan teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupannya mulai dari belajar, berbelanja, berkomunikasi, hingga ranah politik dan sosial pun menggunakan teknologi digital dalam menunjang aktivitas yang bergerak di dalamnya (Muqsith, 2021). Lebih lanjut, Muqsith menjelaskan bahwa keterlibatan teknologi digital dalam hampir semua kegiatan manusia itu dikarenakan teknologi tersebut mampu mempermudah manusia dalam melakukan kegiatan atau keperluan dalam hidup. Banyak teknologi digital yang telah berfokus pada konektivitas maupun otomatisasi seperti komputer, laptop, *smartphone*, televisi dan lain sebagainya. Salah satu teknologi digital yang paling banyak digunakan saat ini ialah *smartphone*.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), teknologi digital paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia yaitu berupa *smartphone* dan sekitar 98,70% diantaranya menyambungkan perangkatnya ke internet (BPS, 2022). Persentase *smartphone* yang tinggi ini menunjukkan bahwa *smartphone* menjadi perangkat yang sudah umum digunakan oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terjadi karena bentuk *smartphone* yang lebih kecil daripada teknologi digital lainnya seperti laptop maupun komputer, membuat *smartphone* menjadi teknologi digital yang bisa dibawa ke

mana-mana oleh penggunanya.

Dari rentang tahun 2022 hingga 2023, terjadi peningkatan pengguna *smartphone* yang terkoneksi pada internet sebanyak 10 juta atau sekitar 5,2% (Data Reportal, 2023). Sama halnya dengan tahun sebelumnya yaitu tahun 2021 hingga 2022 juga mengalami peningkatan sebanyak 13 juta atau sekitar 3,6%. Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo) menyebutkan banyaknya pengguna *smartphone* didukung juga oleh mudah dan murahnya pengguna dalam mengakses internet sehingga perangkat *smartphone* dapat mempermudah aktivitas pengguna dalam kesehariannya. Di Indonesia, pulau Jawa menempati posisi pertama dalam penggunaan *smartphone* yaitu sebanyak 86,6% dari populasinya, dan diikuti oleh Sumatera sebanyak 84,14% dari populasi serta ketiga yaitu Kalimantan sebanyak 52,12% dari populasinya.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* di Sumatera Barat pada tahun 2019 yaitu sekitar 62,62%, pada tahun 2020 mengalami sedikit penurunan yaitu berada di angka 61,83%, dan pada tahun 2021 kembali terjadi kenaikan menjadi 65,34%. Sementara itu, data yang diperoleh dalam GoodStats pada tahun 2022 pengguna *smartphone* jika dilihat dari segi usia paling banyak berada di rentang usia 20-29 tahun dengan persentase 75,95%. Hal ini menunjukkan bahwa kalangan dewasa awal merupakan kalangan paling banyak menggunakan *smartphone*.

Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* hal ini juga akan memungkinkan untuk meningkatnya risiko ketergantungan seseorang terhadap

smartphone dalam melakukan setiap aktivitasnya. Terlebih *smartphone* yang mampu memberikan fitur canggih mulai dari kemampuannya dalam mencari informasi, membantu penggunanya dalam berkomunikasi, mencari hiburan atau bahkan untuk melakukan transaksi serta belanja berbasis *online* semuanya bisa dilakukan menggunakan *smartphone* (Park dkk., 2013). Namun, jika semua kegiatan hingga hal kecil dilakukan menggunakan *smartphone*, hal ini dikhawatirkan juga akan memberikan efek ketergantungan terhadap penggunanya. Salah satu survei yang dilakukan oleh *International Data Corporation* pada tahun 2017 mengatakan bahwa bahkan aktivitas rutin yang dilakukan oleh sekitar 80% individu setelah bangun atau sebelum tidur ialah memeriksa *smartphone*-nya (Samhana dkk., 2022). Mereka memeriksa *smartphone* dengan tujuan hanya untuk melihat notifikasi terbaru dari *smartphone*-nya dan beberapa di antaranya untuk bermain *game online*.

Seseorang yang mengalami *nomophobia* dengan *smartphone* akan merasa aneh jika tidak melihat atau menggunakan *smartphone* dalam kurun waktu beberapa jam. Individu tersebut akan merasa cemas dan khawatir di waktu yang bersamaan. Ketergantungan yang dimilikinya akan membuatnya sering lupa waktu dan secara perlahan akan mengalami kecemasan pada situasi tertentu seperti berinteraksi dengan dunia luar (Samhana dkk., 2022). Perasaan ketidaknyamanan akan suatu hal, cemas, serta gugup yang disebabkan oleh perilaku ketergantungan pada *smartphone* itulah yang dinamakan dengan *nomophobia* (King dkk., 2010).

Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* merupakan bentuk fobia yang membuat pengguna *smartphone* merasa ketakutan dan tidak nyaman untuk

berjauhan dengan *smartphone*-nya. Lebih lanjut, mereka menyebutkan bahwa fobia ini tercipta karena adanya interaksi antara manusia dengan teknologi komunikasi, khususnya *smartphone*. Fobia ini sering kali ditemui pada pengguna dengan rentang usia remaja hingga dewasa awal yaitu berkisar antara 18-24 tahun (SecurEnvoy, 2012).

Usia 18-24 tahun merupakan rentang usia dimana seseorang masih menjadi seorang pelajar, khususnya seorang pelajar di perguruan tinggi. Mahasiswa seringkali menggunakan *smartphone*-nya untuk berkomunikasi, hiburan, bermain *game*, melihat atau mengikuti tren yang sedang banyak diminati, berbelanja berbasis *online*, mencari informasi, serta sebagai sarana untuk menunjang kegiatan perkuliahan dan pembelajaran bagi mahasiswa (Alosaimi dkk., 2016; Pasaribu, 2020). Fitur pencarian informasi seperti *google* merupakan salah satu aplikasi yang paling sering digunakan oleh mahasiswa (Al-Hariri & Al-Hattami, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Resti menyebutkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari (Resti, 2015). Penggunaan *smartphone* dalam durasi yang lama tersebut akan membuat mahasiswa merasakan ketergantungan pada *smartphone*-nya. Jika ketergantungan ini terus berlanjut dan tidak dapat dikontrol serta memunculkan reaksi berupa perasaan takut dan cemas untuk tidak menggunakan *smartphone*, maka akan ada kemungkinan bagi mahasiswa untuk mengalami *nomophobia* (Satriya, 2016).

Individu dengan *nomophobia* lebih sering menghabiskan waktunya bersama *smartphone* dan cenderung kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya (Hafni,

2019). Lebih lanjut, Hafni menyebutkan bahwa dampak *nomophobia* juga bisa merusak kemampuan individu dalam berkomunikasi secara langsung. Hasil dari penelitian yang dilakukan di India pada tahun 2015 adalah individu dengan *nomophobia* juga bisa mengalami impulsif baik itu secara kognitif, motorik, ataupun tidak terencana (Nurwahyuni, 2018). Impulsif secara kognitif berupa sulitnya untuk memusatkan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Sedangkan impulsif tidak terencana yaitu ketidakmampuan penderita *nomophobia* untuk melakukan perencanaan dan tidak memiliki pandangan untuk masa depannya.

Penelitian terkait *nomophobia* juga dilakukan oleh Rabathy (2018) menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* bisa dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang. Peneliti tersebut mengatakan mahasiswa yang *nomophobia* cenderung lebih konsumtif untuk memenuhi keperluan atau keinginan dia dalam berkomunikasi. Tak hanya itu, jenis *smartphone* yang digunakan juga mampu mengubah status sosial yang dimilikinya.

Fenomena *nomophobia* yang terjadi membuat mahasiswa lebih suka untuk berkomunikasi melalui *smartphone* dibandingkan tatap muka. Hal ini terjadi karena komunikasi melalui *smartphone* yang tidak terbatas akan ruang dan waktu serta lebih fleksibel dalam berkomunikasi. Lebih lanjut, responden dalam penelitian Rabathy juga menyebutkan bahwa mereka lebih suka dan mudah untuk merangkai kata-kata secara tulisan daripada berbicara langsung. Sedangkan secara eksternal, terdapat beberapa hal yang mampu mempengaruhi individu untuk mengalami *nomophobia*, salah satunya adalah media sosial (Karyani, 2021). Dengan media sosial, seseorang

lebih bisa berekspresi secara bebas seperti bercerita di akun pribadinya, memberikan momen-momen bahagia di media sosial dan hal tersebut mampu memberikan dampak emosi positif terhadap penggunanya.

Studi terkait *nomophobia* dilakukan oleh Qutishat bersama rekannya pada tahun 2020 yang melibatkan 735 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 20% mahasiswa berada di level *nomophobia* ringan, 15% *nomophobia* tinggi, dan rata-rata mengalami *nomophobia* sedang yaitu sebanyak 65% (Qutishat dkk., 2020). Penelitian Yogurtcu pada tahun 2018 melibatkan partisipan dengan rentang usia 16-23 tahun sebagai sampel penelitiannya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* cenderung untuk merasa terisolasi, kesepian dan tidak merasakan keterhubungan dengan orang lain jika mereka berada jauh dari *smartphone*-nya (Yogurtcu, 2018).

Sedangkan di Indonesia, studi terbaru dilakukan oleh Saputro dkk. (2023) beserta rekannya meneliti terkait hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Generasi Z. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia*. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa seseorang yang merasakan kesepian dengan dunianya cenderung untuk mengalami *nomophobia* dibandingkan dengan orang yang tidak kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa Generasi Z sebagai responden dari penelitiannya jika sedang merasakan *loneliness* mereka akan cenderung tidak nyaman dan meminimalisir perasaan tidak nyaman itu dengan menggunakan *smartphone*. Penggunaan

smartphone yang tidak dapat dikontrol ini akan membuat responden merasakan cemas dan berujung pada *nomophobia* (Saputro dkk., 2023).

Nomophobia juga bisa mempengaruhi motivasi serta konsentrasi individu dalam belajar (Ghofur & Halimah, 2021). Individu dengan *nomophobia* akan sulit untuk berkonsentrasi terhadap pelajaran yang sedang diberikan di kelas. Dampak berikutnya dari *nomophobia* adalah kegagalan akademik. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan rekannya yaitu pengaruh *nomophobia* terhadap kegagalan akademik pada mahasiswa. Hasilnya kegagalan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh *nomophobia* sebanyak 21,1%. Hal ini dikarenakan beberapa mahasiswa mudah untuk terganggu konsentrasi dan pikirannya selama proses pembelajaran berlangsung. Sulit berkonsentrasi menjadi salah satu faktor mahasiswa mengalami kegagalan akademik (Rahayu dkk., 2020).

Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* akan menghindari diri dari interaksi sosial secara langsung dan lebih banyak menggunakan *smartphone* sebagai media komunikasi. Hal ini dikarenakan mereka merasa aman, nyaman dan lebih senang untuk berkomunikasi secara *online* daripada berkomunikasi langsung secara tatap muka (Bragazzi & Puente, 2014). Pada penelitian ini, peneliti menjadikan mahasiswa kedokteran tahun pertama sebagai sampel dari penelitian. Beberapa hal yang menjadi pertimbangannya adalah pada tahun pertama perkuliahan terjadinya adaptasi dari metode pembelajaran saat di SMA dan kuliah. Tidak seperti saat di bangku sekolah, sejak tahun 2006 metode belajar yang diterapkan oleh jurusan kedokteran adalah

sistem blok (Konsil Kedokteran Indonesia, 2006). Sehingga, semua jurusan kedokteran di Indonesia saat ini sudah menggunakan system blok dalam perkuliahan (Purwoko, 2019). Dengan perubahan metode belajar ini membuat mahasiswa harus mengikuti tiap informasi yang diberikan jurusan. Hal ini juga membuat mahasiswa harus *stand by* dengan *smartphone* dan koneksi jaringan agar tidak ketinggalan informasi perkuliahan.

Beban perkuliahan dan materi kompleks yang akan dihadapi mahasiswa kedokteran membuat mereka harus memiliki kemandirian dan motivasi belajar yang tinggi (Rusman, 2011). Tuntutan untuk belajar mandiri juga membuat mahasiswa harus memiliki inisiatif belajar sendiri tanpa bantuan orang lain. Banyak mahasiswa kedokteran memanfaatkan *smartphone* untuk membantu mereka memahami lebih dalam terkait pelajaran yang mereka dapatkan di kelas. *Smartphone* juga digunakan sebagai media untuk berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan. Juga, kemampuan *smartphone* dalam mencari bahan tambahan medis serta tugas perkuliahan menjadikan *smartphone* sebagai salah satu benda yang paling sering digunakan oleh mahasiswa kedokteran (Herlambang & Aryoseto, 2017)

Mahasiswa tahun pertama pada umumnya melanjutkan kuliahnya di luar daerah tempat tinggal. Hal ini juga ditemukan pada sejumlah mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas yang mana beberapa dari mahasiswanya berada di luar daerah dan mengharuskan mereka untuk tinggal sendiri sebagai anak *kost*. Beberapa mahasiswa akan merasakan kesepian untuk di tahun pertama

perkuliahannya karena baru pertama kali jauh dari rumah (Prasetio, 2019). Sebagian mahasiswa khususnya tahun pertama akan menghabiskan waktunya dengan *smartphone* sebagai usaha untuk mengurangi rasa kesepian (Kara & Inceman, 2019). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahira dkk., (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia* terlebih pada mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2015) terkait kekhawatiran mengenai *nomophobia* pada mahasiswa kedokteran di India menyebutkan bahwa 73% dari subjek penelitian mengalami *nomophobia* dan 83% merasa cemas jika kehilangan *smartphone*. Subjek penelitian juga mengatakan bahwa mereka tidak sadar bahwa mengalami *nomophobia* sebelum dilakukannya penelitian tersebut. Penelitian terkait *nomophobia* juga dilakukan oleh Bartwal dan Nath (2020) dengan subjek penelitian mahasiswa kedokteran di India Utara. Dari 451 subjek penelitian, 303 diantaranya mengalami *nomophobia* sedang. Bartwal dan Nath mengatakan bahwa banyaknya layanan yang diberikan oleh *smartphone* membuat subjek penelitian menjadi berlebihan dalam menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa kedokteran akan selalu menggunakan *smartphone* untuk membantunya dalam melakukan kegiatan sehari-hari seperti keperluan terkait akademik, hiburan, bermain *game*, hingga berkomunikasi dengan dosen maupun temannya. Jika mahasiswa sudah terlalu bergantung pada *smartphone* dan mulai munculnya perasaan yang tidak nyaman jika berjauhan dengan *smartphone*, itu merupakan tanda bahwa mahasiswa mengalami

nomophobia. Melihat beberapa efek yang muncul dikarenakan *nomophobia* seperti merasa terisolasi, merasakan kesepian, serta takut untuk tidak terkoneksi dengan orang lain, tentu bukanlah hal yang boleh dibiarkan begitu saja. Beberapa penelitian sebelumnya sudah ada yang meneliti terkait faktor penyebab ataupun dampak dari *nomophobia*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti terkait “gambaran *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas”. Kelebihan dari penelitian ini adalah menggambarkan secara deskriptif terkait fenomena *nomophobia* pada kalangan mahasiswa. Sehingga, penelitian ini diharapkan bisa memberikan tingkatan terkait *nomophobia* pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan, didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “seperti apa tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada ilmu pengetahuan khususnya psikologi yang berkaitan dengan *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak seperti perguruan tinggi dan mahasiswa.

1. Perguruan Tinggi

Memberikan gambaran tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas. Juga, diharapkan pihak kampus bisa memberikan edukasi atau sosialisasi terkait *nomophobia* ini kepada mahasiswa sehingga mahasiswa bisa sadar dan paham terkait fenomena ini.

2. Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa adalah untuk memberikan pemahaman untuk mahasiswa itu sendiri terkait *nomophobia* pada mahasiswa. Melalui penelitian ini, mahasiswa diharapkan menyadari bahwa mereka merupakan kelompok yang rentan akan *nomophobia* dan dapat memahami dampak yang timbul akibat *nomophobia*.