

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang teknologi berkembang dengan sangat cepat. Seiring perkembangannya, teknologi juga semakin mudah untuk diakses oleh masyarakat. Teknologi dapat digunakan dalam berbagai lini kehidupan dengan tujuan mempermudah kehidupan manusia (Setyaningsih dkk, 2023). Beberapa fungsi utama teknologi yang banyak digunakan saat ini adalah sebagai media informasi, komunikasi, dan rekreasi. Salah satu bentuk teknologi yang dapat memenuhi berbagai fungsi tersebut adalah *smartphone*.

Smartphone adalah bentuk teknologi yang umum ditemui dalam kehidupan saat ini. *Smartphone* sendiri merupakan *handphone* yang dilengkapi berbagai fitur untuk mendukung kegiatan penggunanya seperti internet, kamera, video, musik, *game*, dan mengakses website (Rahman dkk, 2024). Di samping berbagai fiturnya, *smartphone* juga lebih mudah untuk digunakan dan dibawa dibandingkan perangkat teknologi lain seperti laptop atau komputer. Oleh karena itu, *smartphone* menjadi alat multifungsi yang sangat banyak digunakan oleh berbagai kalangan (Siagian, 2022).

Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informasi, pada tahun 2021 jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 167 juta orang atau sekitar 89% dari total penduduk Indonesia. Pada tahun 2023, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 354 juta perangkat ponsel aktif di

Indonesia. Jumlah tersebut mencapai 128% dari populasi di Indonesia, yang mengartikan bahwa sebagian masyarakat memiliki lebih dari satu perangkat *smartphone*. Menurut studi yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, mahasiswa merupakan kelompok yang mengakses internet melalui *smartphone* yang paling banyak dengan persentase mencapai 92,01% (Hidayati dkk, 2021).

Saat ini *smartphone* telah menjadi salah satu kebutuhan primer bagi mayoritas individu, terutama mahasiswa (Gertrudis & Perang, 2022). Mahasiswa seringkali menggunakan *smartphone* dalam berbagai aktivitas mereka. Pada kegiatan yang berkaitan dengan akademik, *smartphone* digunakan dalam metode belajar seperti penyediaan *e-book*, pertemuan daring, video pembelajaran, dan akses informasi melalui *website*. Selain itu, pada kegiatan non-akademik mahasiswa juga memanfaatkan *smartphone* untuk kepentingan lainnya seperti sarana rekreasi. Banyaknya aktivitas dan kebutuhan mahasiswa yang melibatkan *smartphone* tentunya akan berdampak terhadap durasi pemakaiannya yang relatif tinggi dan berlebihan.

Penelitian yang dilakukan Syania dkk (2022) pada 326 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan *smartphone* selama 5-10 jam dalam sehari. Pada survei pendahuluan yang dilakukan tanggal 28 Februari 2024 kepada 20 orang mahasiswa di Universitas Andalas, 13 diantaranya menyatakan bahwa mereka menggunakan *handphone* selama lebih dari 8 jam setiap harinya. Adapun kegiatan yang dilakukan responden menggunakan *handphone* di antaranya

mencari materi perkuliahan, mengakses berita, media sosial, menonton, mendengar musik, dan bermain *game*. *Smartphone* bermanfaat untuk menunjang aktivitas penggunanya seperti mempermudah akses komunikasi, informasi, rekreasi, hingga membantu perekonomian melalui jual beli secara *online* (Khofila dkk, 2023). Namun di balik berbagai manfaat tersebut, *smartphone* juga bisa menjadi teknologi yang berdampak negatif.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam waktu yang lama dapat memberi dampak negatif. *Smartphone* yang digunakan dalam waktu lama dan berlebihan juga bisa mengakibatkan permasalahan psikologis (Syahputra & Erlinda, 2020). Semakin lama durasi individu menggunakan *smartphone*, maka semakin tinggi juga kecemasan dan ketidaknyamanan yang ia alami ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* (Aguilera dkk, 2018). Pernyataan ini didukung oleh penjelasan Arpaci (dalam Fadhilah dkk, 2021) yang menyebutkan bahwa individu dapat merasa tidak nyaman, cemas, dan ketakutan yang relatif tinggi ketika tidak dapat mengakses ponsel. Pada salah satu pertanyaan survei pendahuluan mengenai bagaimana perasaan responden saat tidak membawa *smartphone* ketika berada di luar rumah, 17 orang menyatakan merasa cemas, khawatir, dan tidak nyaman ketika tidak membawa *handphone* ketika berada di luar rumah. Selain itu, sebagian besar responden juga merasa gelisah dan tidak nyaman ketika *handphone* mereka tidak dapat digunakan karena kehabisan baterai. Perasaan cemas dan takut ketika berada pada situasi-situasi tersebut dinamakan sebagai *nomophobia*.

Nomophobia adalah singkatan dari *no mobile phone phobia* yang berarti ketakutan atau kecemasan tidak dapat menggunakan *smartphone* dan layanannya (Rodriguez dkk., 2020). King (2010) menjelaskan *nomophobia* merupakan bentuk gangguan di zaman modern yang diakibatkan interaksi manusia dengan teknologi. Hal ini bisa terjadi karena semakin mudahnya akses internet dan informasi serta rasa malas disebabkan banyaknya kegiatan yang dapat dilakukan melalui *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Gejala *nomophobia* yang bisa diperhatikan diantaranya sangat bergantung pada ponsel, menggunakan ponsel dalam waktu yang sangat lama, mengabaikan aspek sosial, merasa tidak nyaman saat ponsel tidak dapat diakses, serta sulit berkonsentrasi (Setyaningsih dkk., 2023). Khairani dkk (2022) juga menjelaskan beberapa karakteristik *nomophobia*, seperti membawa pengisi daya ponsel, perhatian berlebih kepada telepon untuk memastikan adanya pesan atau panggilan masuk, serta membawa *smartphone* ke tempat tidur.

Penelitian Yildirim dan Correia (2015) menunjukkan bahwa individu usia 18-24 tahun merupakan orang yang paling rentan untuk mengalami *nomophobia* dengan persentase yang mencapai 77%. Penelitian lain juga menyatakan bahwa individu dengan rentang usia 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* karena tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau rutinitas lainnya sehingga lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* (Aguilera dkk, 2018). Menurut Ramaita dkk (2019) rentang usia ini adalah saat individu berada pada jenjang pendidikan mahasiswa.

Fenomena *nomophobia* dialami oleh mahasiswa secara global pada berbagai negara di dunia. Penelitian menunjukkan bahwa 42,6% mahasiswa di Turki mengalami *nomophobia* (Yildirim dkk dalam Syahputra & Erwinda, 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa *nomophobia* terjadi pada 75% mahasiswa kedokteran di India. Penelitian lain yang dilakukan pada 368 mahasiswa di Banten, menunjukkan bahwa 135 diantaranya mengalami *nomophobia* dengan kategori tinggi (Syaputra dkk., 2022). Tingginya prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa tidak terlepas dari berbagai aktivitas mereka yang memang melibatkan *smartphone* di dalamnya.

Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa seringkali menunjukkan kecenderungan dari *nomophobia*. Penelitian Fadhilah dkk. (2021) menyatakan bahwa individu cenderung fokus kepada kehidupan maya dan lebih sering berkomunikasi melalui media sosial dibandingkan komunikasi secara langsung sehingga merasa kehilangan konektivitas jika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Mahasiswa juga merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi dari *smartphone*, selalu mengecek notifikasi dan memastikan daya *smartphone* terisi penuh. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sapulete dan Ambarwati (2021), mahasiswa menyatakan selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi, bahkan ke toilet. Selain itu, saat berada di rumah mahasiswa juga membawa *smartphone* sampai ke tempat tidur dan meletakkannya di tempat yang dekat dengan jangkauan.

Nomophobia yang terjadi dapat berdampak pada berbagai aspek individu. Dalam aspek fisik, *nomophobia* bisa mengakibatkan sakit mata, ketegangan otot mata, sakit kepala hingga tumor otak (Riyanti dkk, 2021). Sedangkan pada aspek psikologis bisa berdampak pada perasaan gelisah, cemas, sedih, dan stress (Irham dkk, 2022). Selanjutnya Schwaiger dan Tahir (2022) menjelaskan *nomophobia* juga memberikan dampak pada aspek kognitif, diantaranya sulit membagi perhatian, meningkatnya tingkat kesalahan dalam mengerjakan tugas, dan menurunnya kemampuan memori yang bekerja untuk tugas-tugas kognisi. Selain itu, individu yang mengalami *nomophobia* akan cenderung fokus pada kehidupan maya yang ditunjukkan dengan tingginya frekuensi untuk berkomunikasi di media sosial sehingga menjadikan individu tersebut kehilangan perhatiannya untuk kehidupan nyata. Hal ini sesuai dengan penelitian Syaputra dkk (2022) yang menjelaskan *nomophobia* berakibat pada munculnya stress, kecemasan, kepribadian, menurunnya kinerja akademik, serta masalah pada aspek fisik dan psikologis.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *nomophobia* berpotensi menjadi permasalahan serius bagi mahasiswa. Sebagai individu yang menuju usia dewasa, mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab dan tuntutan dalam kehidupan mereka, di antaranya dalam hal akademik, organisasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Contohnya dalam hal kemampuan sosial, mahasiswa diharapkan mampu bersosialisasi dengan baik. Namun, *nomophobia*

menyebabkan mahasiswa cenderung kurang bersosialisasi dan lebih banyak melakukan interaksi dengan orang lain secara *online* (Mansur dkk, 2024).

Fadhilah dkk. (2021) menyatakan *nomophobia* disebabkan oleh empat faktor, yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor situasional, dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *sensation seeking*, *self esteem*, kontrol diri, dan kepribadian ekstraversi. Faktor situasional terkait dengan kondisi psikologis yang sedang dirasakan oleh individu. Selanjutnya, faktor eksternal *nomophobia* bagaimana pengaruh media menarik individu untuk menggunakan *smartphone*. Faktor sosial menjelaskan pola interaksi sosial yang dilakukan individu melalui *smartphone*. Dari berbagai faktor tersebut, faktor internal diketahui sebagai faktor yang memberi pengaruh paling besar terhadap *nomophobia*.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *nomophobia* adalah kontrol diri. Dalam penelitian yang dilakukan Zhafirah dkk (2023), dijelaskan bahwa individu tidak melakukan kontrol dan pembatasan terhadap penggunaan *smartphone* mereka sehingga tidak bisa menghindari keinginan untuk selalu mengakses *smartphone* kapanpun dan dimanapun. Pernyataan ini sesuai dengan penjelasan Fathoni & Asiyah (2021) bahwa penggunaan tidak adanya kendali individu untuk mengatur penggunaan *smartphone* berakibat munculnya perasaan takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* tersebut. Dari beberapa penelitian tersebut, dapat diketahui kontrol diri memiliki peran dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* dan munculnya risiko *nomophobia* pada individu.

Menurut Averill (1973), kontrol diri adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk merubah perilakunya, mengelola informasi, dan kemampuan memilih tindakan. Pada dasarnya, setiap individu memiliki kemampuan kontrol diri yang berbeda-beda. Individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu memaknai stimulus yang ada dan bisa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi, sehingga akan menghindari dampak negatif dari sesuatu (Gestrudis & Perang, 2022). Kontrol diri meliputi pengendalian impuls, emosi, pikiran, tindakan, menahan dorongan, serta membiasakan kebiasaan baik (Safaria dkk, 2023).

Kontrol diri yang baik akan mengarahkan individu untuk mengatur perilakunya dengan baik juga. Kontrol diri merujuk pada kapasitas individu untuk merespons stimulus agar sesuai dengan nilai-nilai moral. Dengan kontrol diri yang baik, individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* secara efektif dan menghindari penggunaan berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap *nomophobia* yang dialami oleh individu.

Menurut Ghufroon (2011), kontrol diri akan berkembang seiring dengan pertambahan usia. Berdasarkan pernyataan tersebut, mahasiswa yang berada pada fase *emerging adults* atau masa peralihan dari remaja menuju dewasa diharapkan untuk memiliki kontrol diri dan mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dengan baik. Namun pada kenyataannya, mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama atau berlebihan

dan justru menjadi kalangan yang banyak mengalami *nomophobia* (Syaputra dkk, 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Surga (2021) kepada 342 mahasiswa, ditemukan bahwa 23,1% mahasiswa memiliki kontrol diri dengan kategori rendah. Pada studi yang dilakukan Lubis tahun 2023, hasil penelitian menyatakan bahwa mahasiswa memiliki kontrol diri dengan tingkat rendah. Selain itu, pada studi yang dilakukan oleh Nurfithrah dkk (2024) pada 385 orang mahasiswa yang menunjukkan bahwa 14,3% responden memiliki tingkat kontrol diri sedang.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan *nomophobia* pada mahasiswa (Putri, 2019; Gertrudis & Perang, 2022). Artinya semakin tinggi kontrol diri individu, maka tingkat *nomophobia* akan semakin rendah. Sebaliknya jika tingkat kontrol diri semakin rendah, maka tingkat *nomophobia* akan semakin tinggi. Pada penelitian yang dilakukan Lubis (2023), ditemukan hasil serupa dengan koefisien korelasi -0.612 yang berarti terdapat korelasi kuat antara kedua variabel penelitian. Dari beberapa penelitian tersebut, diketahui terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* yang terjadi pada mahasiswa.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca serta memberikan informasi teoritis untuk pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi siber.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan ataupun referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti topik kontrol diri dan *nomophobia*.

