

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin pesat seperti *smartphone* dapat mempermudah segala aktivitas manusia. *Smartphone* merupakan pembaharuan dari telepon genggam biasa (*handphone*) menjadi ponsel pintar yang semakin dapat memudahkan individu dalam berkomunikasi. Banyaknya fitur yang disediakan oleh *smartphone* membuat para penggunanya menjadi bertambah. (Nadya, 2019)

*eMarketer* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1 % dari tahun 2016-2019. Jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna, dari tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna, dari tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna dan tahun 2019 terdapat 92 juta pengguna di Indonesia. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah pengguna *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. (Databoks, 2019)

*Smartphone* memberikan banyak manfaat dan salah satunya adalah digunakan untuk dunia pendidikan. Menurut Park, *et al* dalam Yildirim (2014), *smartphone* merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan masyarakat, dan menjadi populer dikalangan mahasiswa. Berdasarkan

penelitian yang dilakukan oleh Dongre tahun 2017 pada 650 sampel warga, diperoleh sebanyak 359 orang menggunakan *smartphone* yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa.

Fasilitas-fasilitas yang terdapat pada *smartphone* dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran khususnya bagi mahasiswa terutama dalam menunjang kegiatan belajar, salah satunya adalah memperoleh informasi atau bahan materi kuliah dengan cepat dan mengakses beberapa informasi edukasi seperti jurnal ilmiah, artikel ilmiah, atau *ebook*. Adanya kemudahan dalam menggunakan *smartphone* tersebut dapat menunjang pendidikan individu di bangku kuliah (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017).

Namun, selain memberikan banyak manfaat, *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif. Menurut Yildirim dan Correia (2014), dampak negatif penggunaan *smartphone* misalnya gangguan penglihatan, mengalami nyeri di pergelangan tangan atau di bagian belakang leher, mengganggu kualitas tidur, menjadikan seseorang tidak fokus dengan topik pembicaraan karena asik bermain *smartphone*, interaksi secara langsung dengan orang lain menjadi berkurang dan menyebabkan penggunanya mengalami kecanduan *smartphone* yang menyebabkan terjadinya *nomophobia*.

*Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* adalah phobia yang menggambarkan kecemasan atau ketidaknyamanan saat seseorang berada jauh atau tidak dapat kontak langsung dengan *smartphone* yang

dimilikinya. Dalam kajian Psikologi, *Nomophobia* dikategorikan sebagai phobia spesifik yang artinya phobia terhadap hal-hal yang sifatnya spesifik yang dalam hal ini dicontohkan dengan *smartphone* (Hardianti, 2016)

Istilah *nomophobia* pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 yang diteliti oleh Kantor Pos Inggris untuk menyelidiki kecemasan yang diderita oleh pengguna ponsel. Penelitian tersebut dilakukan dengan lebih dari 2.100 orang mahasiswa, menunjukkan bahwa sekitar 53% pengguna ponsel menderita *nomophobia*. Studi lain yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), sebuah perusahaan di Inggris, mensurvei 1.000 orang mahasiswa dan menunjukkan bahwa jumlah orang yang menderita *nomophobia* meningkat dari 53% menjadi 66% (Yildirim dan Correia, 2014)

Yildirim dan Correia (2014) menyatakan bahwa mengingat banyaknya penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa, maka tidak mengejutkan bahwa mereka rentan dengan *nomophobia*. Pernyataan ini diperkuat dengan temuan penelitian yang dilakukan di Universitas Airlangga oleh Mahendra, Fajariah, Ikawidjaja, Sudrajad, dan Putri (2013), dari 380 responden hanya 17 orang responden yang ditemukan tidak mengalami *nomophobia*. Sedangkan sisanya, masuk ke dalam beberapa kategori, yaitu 88 responden masuk kategori *nomophobia* ringan, 148 responden masuk kategori *nomophobia* sedang, 92 masuk kategori *nomophobia* berat, dan 34 masuk kategori *nomophobia* sangat berat (Mulyar, 2016).

Temuan tersebut tentu mengkhawatirkan, sebab menurut Dixit et al. (2010, dalam Gezgin & Cakir, 2016) bahwa perilaku *nomophobic* dapat menyebabkan seorang individu merasakan efek kecemasan negatif yang berujung pada sulitnya berkonsentrasi saat melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, sebuah artikel berita menyebutkan terdapat dua orang mahasiswa yang mengalami guncangan jiwa akibat tidak diizinkan memegang atau menggunakan *smartphone* oleh orangtuanya (Flora, 2018).

Menurut P. Clay Sherrod (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “*You Twit Face: Your Complite Guide To Nomophobia*”, *nomophobia* dapat terjadi akibat dari perilaku *kecanduan smartphone* dimana penggunanya secara intens atau berlebihan menggunakan *smartphone* yang ditunjukkan dengan menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* dan selalu melihat layar untuk mengecek notifikasi yang masuk, selalu membawa baterai atau power bank, memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Selain itu, *smartphone* juga selalu berada di dekat penggunanya dan pengguna *smartphone* rela mengeluarkan biaya besar untuk menggunakan *smartphone* dan bahkan ada yang menggunakan *smartphone* ketika berjalan kaki dan mengemudi yang dapat mengancam jiwa penggunanya. Selain itu, penelitian Lee dan Kim (2016) yang dilakukan di kalangan mahasiswa membuktikan bahwa 48% mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki perasaan cemas ketika *smartphone* tidak

berada di dekat mereka. Efek kecanduan inilah yang menyebabkan mahasiswa rentan terkena *nomophobia*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andrew Przybylski (Jurnal apps, 2018) mengemukakan bahwa durasi ideal yang dapat digunakan oleh individu untuk menggunakan *smartphone* dalam satu hari adalah selama 257 menit ( $\pm$  4 jam 17 menit). Oleh karena itu, apabila *smartphone* digunakan lebih dari 4 jam 17 menit maka individu tersebut dianggap mengalami kecanduan *smartphone*. Berdasarkan penelitian Haug, dkk (2015) yang juga mengukur durasi penggunaan *smartphone* dengan memilih pernyataan 10 menit, 11-60 menit, 1-2 jam, 3-4 jam, 5-6 jam, dan 6 jam. Di dapat hasil dengan kecanduan *smartphone* yang tinggi menggunakan *smartphone* 6 jam per hari.

Menurut Mahayana (dalam Wijanarko & Setiawati, 2016) manusia efektif melakukan aktivitas selama 16 jam dalam satu hari, individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan memeriksa *smartphone* yang dimilikinya setiap 4,8 menit ketika waktu luang. Penelitian Falaki, dkk (2010) mengatakan bahwa pengguna *smartphone* menyentuh *smartphone* mereka sekitar 10 hingga 200 kali sehari, dengan durasi rata-rata 10-250 detik dalam sekali penggunaan. Dalam survey Flurry (Khalaf, 2014) bahwa mereka yang kecanduan *smartphone* adalah yang membuka aplikasi pada *smartphone* sebanyak 60 kali sehari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pavithra, Madhukumar & Mahadeva (2015) dengan subjek penelitian 200 orang mahasiswa diperoleh hasil sekitar 74% dari mahasiswa menghabiskan 300-500 Rupee per bulan untuk mengisi ulang paket data ponselnya, 45% mahasiswa mengatakan kalau *smartphone* selalu berada di dekat mereka, 38% mahasiswa selalu melihat layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk, 30% mahasiswa menghabiskan  $\pm 15$  jam/hari untuk menggunakan *smartphone* dan 21% mahasiswa mengatakan menggunakan *smartphone* ketika berjalan kaki dan mengemudi yang dapat mengancam jiwa mereka. Ada juga survei yang dilakukan oleh 11Mark, yang menyatakan bahwa 75% responden menggunakan *smartphone* di kamar mandi (Parikesit, 2013).

Peran kita sebagai perawat yaitu dengan melakukan pengkajian atau melakukan *screening* terhadap penggunaan *smartphone*. Tujuannya agar kita mengetahui masalah tentang kecanduan *smartphone* dan kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa. Manfaatnya kita dapat mengetahui apa saja tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan oleh masalah tersebut dan kita juga dapat mengetahui bahwa kecemasan pada mahasiswa bisa juga diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* sehingga masalah tersebut dapat diatasi dengan cepat.

Selain itu mahasiswa juga bisa mengetahui dan menyadari apakah mereka mengalami kecanduan *smartphone* dan kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) karena sebagian besar mahasiswa tidak

menyadari akan hal tersebut. Dan diharapkan kepada mahasiswa untuk lebih mengembangkan rasa pengendalian diri dan mencari alternatif kegiatan lain supaya terhindar dari kecanduan *smartphone* dan kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) tersebut(Hidayat, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Oktober 2019 dengan mewawancarai 15 orang mahasiswa, diperoleh hasil bahwa 10 orang mahasiswa mengaku selalu memeriksa *smartphone* sehingga tidak melewatkan percakapan orang lain dalam aplikasi di *smartphone* (BBM, whatsapp, line, facebook, instagram) dan 7 orang mahasiswa mengatakan tidak dapat berhenti menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Lalu 5 orang mahasiswa mengatakan bahwa *smartphone* selalu berada dalam genggaman mereka dan 4 orang mahasiswa mengatakan bisa menghabiskan waktu 15 jam/hari untuk menggunakan *smartphone*.

Kemudian 6 orang mahasiswa mengaku menggunakan *smartphone* ketika perkuliahan sedang berlangsung dan 9 orang mahasiswa mengatakan bahwa selalu membawa *smartphone* mereka ketika ke toilet. Lalu 3 orang mahasiswa mengatakan menggunakan *smartphone* sambil berjalan dan 3 orang mahasiswa mengatakan jika menggunakan *smartphone* ketika mengemudi dan bahkan 1 orang mahasiswa mengatakan bahwa *smartphone* layaknya teman tak bernyawa dan lebih baik ketinggalan dompet daripada harus ketinggalan *smartphone*.

Lalu 13 orang mahasiswa mengaku akan merasa cemas dan tidak tenang ketika tidak bisa mendapatkan informasi melalui *smartphone* saat benar-benar menginginkannya dan 7 orang mahasiswa mengaku gelisah dan mudah marah ketika tidak mendapatkan berita (seperti peristiwa, berita, dan lain-lain) melalui *smartphone* nya. Sedangkan 10 orang mahasiswa mengatakan akan merasa cemas dan berdebar-debar ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* sesuai kemampuannya pada saat menginginkannya.

Kemudian 4 orang mahasiswa mengatakan bahwa kehabisan baterai *smartphone* akan membuat mereka merasa gelisah dan berdebar-debar. Lalu 8 orang mahasiswa akan merasa tidak nyaman dan cemas jika pulsa atau kuota nya habis dan 9 orang mahasiswa mengatakan jika tidak ada jaringan, maka mereka akan terus memeriksa untuk melihat apakah ada sinyal atau jaringan Wi-Fi. Lalu 9 orang mahasiswa mengatakan jika tidak bisa menggunakan *smartphone*, mereka merasa cemas dan takut tersesat di suatu tempat yang mereka kunjungi dan bahkan 2 orang mahasiswa mengatakan jika tidak bisa mengecek *smartphone* untuk sementara waktu, maka mereka akan merasa gelisah dan terus memikirkannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kecemasan Tanpa *Smartphone* (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2019”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tahun 2019.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kecanduan *smartphone* pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tahun 2019
- b. Mengetahui kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tahun 2019
- c. Mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecemasan tanpa *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa keperawatan Universitas Andalas tahun 2019

## D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan membantu memperkaya pengetahuan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan Universitas Andalas dalam mengenali tanda-tanda kecanduan *smartphone* atau memiliki kesadaran terhadap perilaku

yang beresiko *nomophobia* dan meningkatkan kesadaran terhadap bahaya ataupun dampak kecanduan *smartphone*.

## 2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber literatur untuk memberikan informasi tentang faktor-faktor resiko terjadinya *nomophobia* dan untuk mengetahui prevalensi *nomophobia* di fakultas keperawatan agar masalah tersebut dapat diatasi dan fakultas dapat memberikan pendidikan kesehatan terhadap mahasiswa terkait dengan penggunaan *smartphone* maupun dampak yang ditimbulkan.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya dalam menemukan faktor resiko lain yang terkait dengan *nomophobia* selain kecanduan *smartphone* dan untuk pengalaman tentang *nomophobia* tentang penelitian kualitatif perlu dikembangkan dan intervensi-intervensi keperawatan yang cocok untuk penyelesaian masalah *nomophobia*.

