

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman moderen ini perkembangan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Salah satu bukti perkembangan teknologi dan komunikasi adalah dengan adanya ponsel pintar atau sering disebut dengan *smartphone* (Yu,2012)

Smartphone menjadi kebutuhan sangat penting pada zaman digital saat ini (Park, 2019). Berdasarkan hasil riset GfK (2017) *smartphone* mengalami perkembangan yang cukup pesat di Asia Tenggara dan Indonesia menjadi Negara dengan warga terbanyak menggunakan *smartphone*. GfK merupakan salah satu lembaga pasar terkemuka dibidang informasi. Pengguna *smartphone* setiap tahunnya mengalami peningkatan. Di Indonesia pada tahun 2016 terdapat 132,7 juta pengguna *smartphone*, ditahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna, ditahun 2018 juga terjadi peningkatan sebesar 17,17 juta pengguna, dan angka penggunaan *smartphone* terus meningkat ditahun 2019 – 2020 mencapai 196,7 juta pengguna *smartphone* (APJII, 2020). Bila dilihat berdasarkan profinsi, Sumatra Barat berada diperingkat ke tiga pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia yaitu dengan 6.950.709 orang. (APJII, 2020)

Menurut survey APJII (2020) didapatkan perilaku pengguna *smartphone* orang indonesia rata - rata menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*- nya selama 8 jam dalam satu hari. Kementerian Kesehatan RI (2018) menjelaskan pengguna *smartphone* sebaiknya tidak lebih dari 3 jam perhari dengan jarak mata 30-40 cm. penelitian yang dilakukan Ramandani (2018) didapatkan hasil bahwa remaja rata-rata menggunakan *smartphone* yaitu 3 jam sampai 7 jam dalam satu hari. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan mempengaruhi kecendrungan adiksi (Aljomaa et al., 2016)

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengakibatkan seseorang berisiko mengalami *smartphone addiction* yang merupakan suatu kecanduan atau ketergantungan yang dapat mengubah perilaku seseorang sehingga menyebabkan gangguan kontrol implus pada orang tersebut. Dengan kecanggihannya *smartphone* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi menjadi kebutuhan bagi masyarakat, terutama remaja.

Kalangan pada remaja awal dengan rentang usia 12 sampai 17 tahun, serta remaja akhir dengan rentang usia 18 sampai 29 tahun sama – sama memiliki persentase 93% telah mendominasi penggunaan *smartphone* diseluruh dunia. Data ini juga didukung oleh pernyataan Komenkoinfo Republik Indonesia yang menyatakan bahwa usia remaja sebanyak 80% telah mendominasi penggunaan *smartphone* di Indonesia (Sherlyanita, 2016).

Masa remaja merupakan masa kritis untuk perkembangan perilaku seseorang. Kebiasaan buruk yang dilakukan pada masa remaja akan berpengaruh hingga dewasa (Santrock, 2014). Masa remaja juga merupakan periode yang sangat sensitive dan menghabiskan banyak waktu untuk media sosial (Ayar, 2017).

Bagi remaja yang menyenangi teknologi, *smartphone* sudah menjadi gaya hidup di era globalisasi ini. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2015) menyatakan remaja merupakan penggunaan *smartphone* terkuat. Kepemilikan *smartphone* pada remaja rentang usia 12-19 tahun mencapai 97% (Haug, 2015). Menurut Agusta (2016) faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *smartphone* ini yaitu dengan keinginan pencarian sensasi tinggi, situasi psikologis, pemasaran produk, aplikasi yang menarik, serta manfaat perluasan dari interaksi sosial.

Smartphone memiliki dampak positif dan negatif terhadap aspek kehidupan, salah satunya *smartphone* dapat merubah kehidupan sosial, budaya, teknologi, bidang pendidikan, kesehatan bisnis dan beragam aspek lainnya (Sarwar, 2013). Dampak positif dalam menggunakan *smartphone* seperti membantu dalam pendidikan, memperoleh informasi, hiburan dan banyak lainnya. Menurut Van Deursen (2015) *smartphone* juga bisa menghasilkan kesenangan dan menghasilkan stress untuk sementara waktu, namun apabila tidak dapat mengendalikan *smartphone* akan dapat menimbulkan dampak negative bagi seseorang tersebut.

Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* yaitu dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Moku (2016) penggunaan *smartphone* yang cukup lama akan mengakibatkan penyakit fisik seperti gangguan pada mata, kepala, tangan, leher serta beberapa anggota tubuh lainnya. Dan gangguan kesehatan yang dirasakan seperti mengalami kesulitan tidur atau insomnia, mudah lelah, tingkat emosi jadi lebih tinggi, sakit kepala dan lainnya.

Dampak negatif kecanduan *smartphone* secara psikis juga akan mengakibatkan gangguan hubungan sosial yang membuat interaksi individu dengan orang sekitarnya berkurang serta lebih aktif menggunakan *smartphone*-nya (Sarwar, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Elfian., et al (2019) menunjukkan remaja yang kecanduan *smartphone* berisiko lebih besar mengalami gangguan psikososial. dimana remaja akan terlihat cemas, depresi, bahkan terkadang bunuh diri. Serta menurut Choliz (2012) Pengguna *smartphone* tanpa kontrol dapat memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*.

Kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone* mengacu pada *nomophobia*. *Nomophobia* mungkin saat ini masih terdengar asing ditelinga orang indonesia, padahal indonesia merupakan salah satu benua di Asia yang sebagian besar remajanya mengidap *nomophobia* (Reza, 2015). Istilah *nomophobia* berasal dari kata “no mobile phone phobia”, yaitu ketakutan berada jauh dari *smartphone*. Jika seseorang berada dalam suatu area yang

tidak ada jaringan, kekurangan saldo atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai, orang tersebut akan merasa cemas (Yildirim, 2014). Ciri – ciri *nomophobia* menurut penelitian dari *Universitas of Oxfort* dengan ketua tim Przybylski (jurnal apps, 2018) yaitu terlihat bahwa remaja merasa gelisah, hampa, kesepian dan jenuh saat berjauhan dengan *smartphone*, saat kehilangan konektivitas atau sinyal dan saat tidak bisa berkomunikasi dengan teman dan keluarganya melalui *smartphone*.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) MAN 1 Padang Panjang, setiap minggunya selalu ada siswa yang disita *smartphone* nya karena menggunakan *smartphone* saat jam pelajaran. Dan kepala sekolah juga mengatakan bahwa disekolah berlaku peraturan dilarang membawa *smartphone* tetapi masih banyak siswa yang mengaku tidak bisa tanpa menggunakan *smartphone*. Berdasarkan wawancara dengan 8 siswa (5 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki) mengatakan bahwa mereka menjadi sulit berkonsentrasi saat belajar disekolah jika *smartphone* nya tertinggal dirumah, lebih baik terlambat ke sekolah untuk mengambil *smartphone*-nya karna membawa *smartphone* membuatnya merasa nyaman bahkan dibawa saat makan dan kamar mandi. *Smartphone* sudah menjadi bagian dari hidupnya dan akan merasakan cemas, gelisah, serta bingung jika tidak mengecek *smartphone* dalam setiap jam. Mereka lebih memilih membeli paket data saat kehabisan kuota daripada untuk membeli makan meskipun sedang lapar.

Nomophobia berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan sosial seperti kurang tidur, kelelahan mata, sakit kepala, gangguan konsentrasi, insomnia, gangguan pendengaran, kurang dll (Bianchi & Philips, 2005; Kalaskar, 2015; Donger, inamdar & Gattan, 2017). Sedangkan pada remaja sendiri akan berdampak pada kinerja akademik dan tingkat motivasi dalam proses pembelajaran (Auger & Hacker, 2012; Dos, 2014)

Banyaknya dampak negatif dari *nomophobia* menjadi perhatian yang penting untuk segera ditangani. Namun penelitian untuk menurunkan *nomophonia* masih jarang ditemukan. Salah satu penelitian yaitu menggunakan intervensi psikoedukasi dengan berfokus pada pemberian pengetahuan tentang pengertian *nomophobia*, penyebab, dan dampak yang ditimbulkan. Pemberian intervensi berupa psikoedukasi ini dinilai kurang efektif karena intervensi ini hanya memberikan pengetahuan kepada subjek. Dimana pengetahuan yang diperoleh subjek tidak akan bertahan dalam jangka waktu yang lama. Padahal pada dasarnya, individu dengan *nomophobia* juga membutuhkan keterampilan *self management* yang baik. *Self management* ini digunakan untuk mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan. (Muniraj, 2014)

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tingkah lakunya terhadap dorongan dan godaan. Dengan demikian *self management* telah diidentifikasi sebagai aspek penting yang diperlukan untuk

mengendalikan perilaku agar terhindar dari ketergantungan smartphone pada remaja (H. Kim, Min, Min, Lee & Yoo, 2018). Penelitian Yu & Son (2016) di Korea mengatakan teknik self management berpengaruh terhadap pengobatan penurunan kecemasan kecanduan smartphone.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu diberikan intervensi teknik *self management* dalam menurunkan *nomophobia* pada siswa MAN 1 Padang Panjang. Peneliti tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Dengan Teknik *Self Management* Dalam Upaya Menurunkan *Nomophobia* Kecanduan *Smartphone* pada Siswa MAN 1 Padang Panjang Tahun 2021”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan rumusan masalah “ apakah ada pengaruh teknik *Self Management* dalam Upaya Menurunkan *Nomophobia* Kecanduan *Smartphone* pada Siswa MAN 1 Padang Panjang?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan komunitas teknik *Self Management* kepada siswa MAN 1 Padang Panjang terkait penurunan *Nomophobia*.

2. Tujuan Khusus

a. Menggambarkan pengkajian komunitas kepada siswa dengan *Nomophobia* di MAN 1 Padang Panjang.

- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan atau masalah potensial komunitas pada siswa dengan *Nomophobia* di MAN 1 Padang Panjang.
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan komunitas dengan teknik *Self Management* pada siswa yang mengalami *Nomophobia* di MAN 1 Padang Panjang”
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan komunitas dengan teknik *Self Management* pada siswa yang mengalami *Nomophobia* di MAN 1 Padang Panjang.
- e. Menggambarkan evaluasi terhadap implementasi teknik *Self Management* yang telah diberikan pada siswa dengan *Nomophobia* Kecanduan *Smartphone* di MAN 1 Padang Panjang.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi selanjutnya dalam melaksanakan teknik *Self Management* bagi siswa yang mengalami *Nomophobia*. Diharapkan selanjutnya pengembangan aplikasi yang lebih baik sehingga dapat menambah wawasan baru dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas.

2. Bagi Siswa dan Guru

Dengan adanya teknik *Self Management* ini diharapkan siswa dapat mengurangi *Nomophobia*. Dengan pengurangan *Nomophobia* ini dirapkan

siswa menjadi lebih produktif baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

Guru sebagai tenaga pendidik disekolah dapat memberikan pengajaran mengenai bahaya kecanduan *smartphone* sehingga siswa menjadi lebih produktif dan tidak mengarah ke dampak negatif dari kecanduan *smartphone*.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai strategi dalam mencegah *Nomophobia* dengan metode yang lebih inovatif sehingga dapat digunakan mahasiswa dalam memberikan teknik *Self Management*.

