

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini teknologi mengalami kemajuan yang sangat pesat dengan tujuan mempermudah aktivitas manusia baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sehari-hari. Salah satu produk teknologi yang mengalami perkembangan pesat adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan perangkat komunikasi dan sumber informasi yang telah menjadi barang umum dalam kehidupan sehari-hari individu. *Smartphone* ini memiliki berbagai fungsi seperti melakukan panggilan telepon, mengirim pesan kepada anggota keluarga atau teman, mengakses internet, bermain game, mendengarkan musik sebagai hiburan, dan memberikan kemampuan terkoneksi dengan berbagai sumber informasi dan interaksi dalam berbagai situasi dan waktu sesuai kebutuhan (Bilgin; dalam Aruan et al., 2021). Selain itu, *smartphone* telah menjadi salah satu kebutuhan penting di kalangan pelajar dan mahasiswa karena memberikan berbagai manfaat yang signifikan seperti memudahkan komunikasi mahasiswa, memberikan akses ke informasi terkait kehidupan sosial dan pergaulan, serta memungkinkan mereka untuk mencari tugas dan mengakses berbagai sumber informasi pendidikan seperti jurnal ilmiah, artikel ilmiah, dan *e-book*. Namun, perlu diperhatikan bahwa penggunaan *smartphone* harus dilakukan dengan hati-hati karena jika dilakukan secara berlebihan juga akan menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu *nomophobia*. Pada suatu data penelitian, menunjukkan hampir sebagian besar dewasa awal mengalami *nomophobia* dan akibatnya yaitu rasa sakit secara fisik, masalah sosial serta terjadinya penurunan prestasi dalam hal contohnya seperti bidang akademik. (Enez, 2021; (dalam Dedie et al., 2023)

Nomophobia dapat diartikan sebagai rasa cemas dan takut yang muncul ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone* serta fitur-fitur yang terdapat di dalamnya (Yildirim dan Correia, 2015). Istilah *nomophobia* adalah

singkatan dari *No Mobile Phone Phobia* dan pertama kali diciptakan dalam penelitian yang ditulis oleh Stewart Fox-Mills, seorang perwakilan publik dari *United Kingdom Post Office*, meminta untuk melakukan survei terkait penggunaan *smartphone* di Inggris pada tahun 2008. *Nomophobia* melibatkan berbagai perilaku yang disebut sebagai perilaku *nomophobia*, yang dapat dikelompokkan ke dalam empat dimensi utama. Dimensi-dimensi ini mencakup ketidakmampuan untuk berkomunikasi melalui *smartphone*, ketidakmampuan untuk terhubung dengan lingkungan sekitar melalui perangkat tersebut, ketidakmampuan untuk mengakses informasi penting melalui *smartphone*, dan kehilangan kenyamanan jika tidak dapat menggunakan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015).

Fenomena saat ini menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* cenderung terisolasi dalam dunia mereka sendiri, yang dapat mengganggu proses pendidikan dengan memicu prokrastinasi terhadap tugas-tugas yang seharusnya lebih diutamakan. Bersumber pada hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), terdapat sebanyak 215,63 juta orang pengguna internet selama rentang tahun 2022-2023. Jumlah ini naik sebesar 2,67% dibandingkan pengguna pada periode sebelumnya dengan jumlah 210,03 juta orang. Mayoritas yaitu sebesar 98,3% pengguna internet Indonesia menggunakan *smartphone* (Cindy Mutia Annur, 2023). Berlandaskan kategori provinsi, kemajuan pengguna internet tertinggi yang di atas 80 persen berlokasi di Banten dengan 89,10 persen dan diikuti daerah DKI Jakarta dengan 86,96 persen. Hal ini tentunya menggambarkan bahwa seseorang saat ini cenderung dapat menggunakan *smartphone* secara berlebihan, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya kecenderungan *Nomophobia*. Studi yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) terhadap 60 mahasiswa program Magister Ilmu Komunikasi di Universitas Diponegoro mengindikasikan bahwa *smartphone* hadir hampir selama 24 jam dalam genggamannya mereka, seringkali digunakan untuk eksplorasi dunia maya. Kehadiran yang sangat berharga dari *smartphone* bagi para mahasiswa menyebabkan mereka lebih memilih dompet yang tertinggal di rumah daripada *smartphone*, fenomena ini merupakan contoh nyata dari perilaku yang mencerminkan gejala *nomophobia*. *Nomophobia* memiliki potensi untuk mengganggu kinerja akademik serta merusak interaksi sosial, karena individu cenderung lebih terfokus pada

penggunaan *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan rekan sebaya (Hanika, 2015).

Fenomena lain yaitu dilihat dari studi yang ditulis oleh Corsini, et al. (2022) juga mengindikasikan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Bekasi berada pada tingkat yang tinggi, sebagaimana dapat dilihat dari data kategorisasi *nomophobia* yang mencapai 74,4% dari mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil studi lain yang dilakukan oleh Agniwijaya dan Hamidah (2019) menyimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* pada mahasiswa semester tiga di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga juga cukup tinggi. Hal ini bersumber pada hasil studi awal yang menunjukkan bahwa 20 mahasiswa menunjukkan perilaku *nomophobia* yang tinggi, sementara 65 mahasiswa menunjukkan perilaku *nomophobia* yang sedang. Penting untuk dicatat bahwa *nomophobia* cenderung mencapai tingkat keparahan tertinggi pada individu yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam rentang usia yang ditandai sebagai masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, dan mahasiswa masuk dalam kategori ini (Kanmani & S, 2017). Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada tiga mahasiswa yang berkuliah di Universitas wilayah di Jakarta, Bekasi, dan Depok dengan inisial RD, AM dan DD pada hari Selasa, 3 Oktober 2023. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti subjek menuturkan bahwa mereka menggunakan *smartphone* kurang lebih 5-12 jam sehari untuk keperluan komunikasi, sosial media, dan bermain game. Subjek menjelaskan dirinya akan merasa cemas saat tidak bersama dengan *smartphone* dan ketika *smartphone* mereka kehabisan baterai. Selain itu subjek juga lebih memilih dompet tertinggal dirumah dibandingkan *smartphone*. Berdasarkan data, penelitian-penelitian sebelumnya dan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa saat ini pengguna *smartphone* di Indonesia semakin meningkat dan juga menunjukkan adanya tingkat kecenderungan *nomophobia* yang cukup tinggi pada mahasiswa.

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan individu atau seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa pada saat ini tentunya tidak bisa lepas dengan *smartphone* karena telah menjadi kebutuhan penting untuk akademik maupun non akademik. Rata-rata pemilik *smartphone* yaitu antara lain; usia 18 hingga 29 tahun sebanyak 83%, usia 30 hingga 40 tahun sebesar

74%, usia 50 hingga 64 tahun sebesar 49%, dan usia 65 tahun ke atas sebesar 19% (Pew Research Center, 2014). Bersumber pada survei yang dilakukan oleh Secur Evoy, sebuah perusahaan khusus *password digital*, menyurvei 1000 orang di Inggris dan menyatakan mahasiswa masa sekarang mengidap *nomophobia* yaitu merasa cemas dan takut jika tidak menggunakan *smartphone*. Hasil survei menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa *smartphone*. Kemudian, presentasi ini semakin meningkat pada responden yang berusia 18 sampai 24 tahun. Sebanyak 77% responden di antara kelompok usia ini mengalami *nomophobia* (Meinita, 2012). Mahasiswa berada di masa *emerging adulthood* atau juga dapat dikatakan masa transisi dari remaja ke dewasa, rentang usia untuk mahasiswa di Indonesia yaitu berusia 18 hingga 25 tahun (Eva et al., 2020). Pada periode ini seseorang masih dalam ketidakstabilan dalam berbagai hal karena seseorang mengalami banyak perubahan dan transisi remaja ke dewasa. Menurut Ghufron dan Risnawati (dalam Marsela & Supriatna, 2019), seiring bertambahnya usia, maka semakin banyak komunitas, pengalaman sosial, kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan proses belajar yang akan dialami oleh individu. Salah satu cara untuk menghindari perilaku *nomophobia* adalah dengan melakukan kontrol diri.

Dalam kerangka ini, Tangney et al. (2004) mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola perilaku mereka sesuai dengan standar moral, nilai, dan norma sosial yang berlaku, yang pada akhirnya dapat mengarahkan individu menuju perilaku yang positif. Tangney et al. (2004) menegaskan bahwa kemampuan kontrol diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti disiplin diri, kemampuan untuk bertindak secara sadar dan tidak impulsif, kebiasaan sehat, etika kerja, dan keterandalan. Konsep ini mendapatkan dukungan dari studi sebelumnya mengenai *nomophobia*, seperti studi yang diteliti oleh Asih dan Fauziah (2017), yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara tingkat kontrol diri dan tingkat *nomophobia*. Dalam konteks ini, jika kontrol diri individu tinggi, maka tingkat *nomophobia* cenderung rendah, dan sebaliknya, jika kontrol diri rendah, maka tingkat *nomophobia* cenderung tinggi. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Aini dkk, (2023), yang menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kontrol diri dan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh antara kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran kontrol diri pada mahasiswa?
2. Bagaimana gambaran tingkat *nomophobia* pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah “apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa?”

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada mahasiswa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah keilmuan psikologi, terutama mengenai pengaruh antara kontrol diri dengan *nomophobia*.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi lebih lanjut pada penelitian serupa yang akan datang mengenai penelitian ini.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas mengenai pengaruh kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat memberikan kesadaran agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga tidak mengalami *nomophobia*.
3. Bagi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi untuk mencegah terjadinya *nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah wacana dan referensi untuk melakukan penelitian, khususnya dalam meneliti penelitian terkait *nomophobia*.

