

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Individu disebut memasuki dewasa awal terjadi pada rentang umur 18-25 tahun dengan ditandai adanya perubahan dari tahap perkembangan remaja ke tahap dewasa (Arnett, 2014). Di sisi lain, Hurlock (1986) menyatakan pendapatnya bahwa individu dikatakan telah memasuki dewasa awal apabila secara fisik sudah optimal, telah mampu bereproduksi, mempunyai kematangan afektif, psikomotor dan kognitif yang digunakan untuk berperan di masyarakat.

Berbagai peran individu yang sudah masuk dewasa awal telah dijelaskan Havighurst (dalam Hurlock, 1980) bahwa individu tersebut memiliki tugas perkembangan seperti menjalankan tugas dan kewajiban warga negara, bekerja, memilih pasangan, mulai membangun keluarga, merawat anak, mengatur hubungan rumah tangga dan mencari *social group* yang mampu menunjang kemampuan sosial bermasyarakat. Tuntutan tugas perkembangan adalah proses pendewasaan yang panjang bagi individu sehingga membutuhkan waktu untuk beradaptasi dalam menjalani peran dalam kehidupannya. Adaptasi tersebut dibutuhkan karena harus menyesuaikan siapa dirinya dengan masyarakat yang ada.

Dalam lingkup kecil kehidupan, seseorang harus menyelesaikan persoalan dengan mandiri (Hurlock, 1980). Dengan kata lain, sudah tidak lagi bergantung pada orang lain. Penyelesaian masalah berkaitan dengan pengelolaan emosi pada seseorang. Seseorang yang sudah masuk rentang dewasa awal dituntut untuk memiliki pengelolaan emosi yang baik. Selaras dengan perkataan Santrock (1999) bahwa dewasa awal adalah masa transisi dimana seseorang bisa dikatakan memiliki pengelolaan emosi yang baik, fisik yang matang dan juga perubahan peran di lingkungan masyarakat. Jadi, seseorang yang dewasa awal ialah individu yang mampu mengelola kemampuan sosioemosi.

Sosio-emosional adalah tahapan yang dirasakan oleh individu pada interaksi dengan orang lain yang melibatkan proses perubahan kepribadian dan emosi (Santrock, 2011). Duck (dalam Santrock, 2011) menambahkan bahwa perkembangan sosio-emosional memiliki integrasi pada kehidupan sehari-hari

individu. Sebagai contoh, seseorang yang menjalin hubungan yang lekat pada pertemanan, percintaan, keluarga, pekerjaan dan sebagainya. Hal tersebut adalah bagian dari menjalin komunikasi individu dengan individu lain dengan penyesuaian peran yang diemban. Seseorang yang mampu beradaptasi pada setiap perannya maka pengalaman emosionalnya akan menjadi berharga. Penjelasan yang dikemukakan oleh (Nelson, et al., 2014) menyebut bahwa pengalaman emosional yang positif atau negatif adalah pembelajaran sosio-emosional bagi dewasa awal. Pengalaman sosio-emosional dihasilkan dari hubungan sosial.

Dalam membangun hubungan sosial secara langsung dulunya terasa sulit, seperti seseorang harus bertemu dahulu dengan seseorang yang dituju di suatu tempat untuk bisa berkomunikasi. Dibandingkan dengan masa kini cara berkomunikasi bisa dibilang berbeda semenjak teknologi berkembang. Perkembangan teknologi ini didasari oleh semakin banyak kebutuhan manusia untuk berkomunikasi atau bertukar informasi. Sebagaimana yang dikatakan oleh Intan Trivena Maria Daeng et al., (2017) bahwa perkembangan teknologi bergerak cepat atas dasar banyak tuntutan akan informasi yang *instant* dan akurat.

Salah satu dari penemuan teknologi yang memudahkan hubungan sosial saat ini adalah penggunaan telpon pintar atau *smartphone*. Perangkat *smartphone* dalam hal ini yang akan menjadi perantara yang digunakan seseorang dalam berkomunikasi. Dengan penggunaan *smartphone*, proses komunikasi bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun sesuka hati individu. Namun, hal tersebut hanya salah satu dari banyaknya fungsi *smartphone* yang memberi kemudahan seseorang dalam melakukan interaksi sosial. Kemunculan *smartphone* adalah perkembangan teknologi mutakhir dengan berbagai fitur, seperti *video*, *MP3*, *camera*, *game* bahkan internet yang tentunya dapat memudahkan para pemakai mengunjungi situs web (J.C. & T.H., 2011).

Dari *preliminary study* yang penulis lakukan dengan metode wawancara, terdapat tiga orang yang sudah masuk dewasa awal yang merupakan pengguna *smartphone* diantaranya adalah seorang individu yang aktif bekerja, seorang mahasiswa dan seorang siswa SMA. Pertama, ZK adalah inisial seseorang yang berusia 24 tahun dan saat ini aktif menjadi guru di salah satu SD (Sekolah Dasar) di daerah Jakarta Timur. ZK menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dengan

rekan-rekan guru yang lain melalui grup *whatsapp*. Terkadang, ZK juga menghabiskan waktu sekitar dua sampai tiga jam untuk bermain *game* pada waktu sore atau malam hari sehabis mengajar. Hal yang ZK rasakan pada saat bermain *game* adalah kenyamanan dan kebahagiaan disaat mencetak gol ke gawang lawan. ZK menuturkan bahwa *smartphone* membantunya dalam beraktivitas sehari-hari terutama dalam pekerjaannya sebagai guru.

Kedua, MAR adalah inisial seseorang usia 18 tahun dan berpendidikan SMA kelas 12 yang aktif menggunakan *smartphone*. MAR menceritakan bahwa dirinya sedang suka bermain *game online* genre *adventure* di *smartphone*. Di sisi lain, MAR juga menggunakan *smartphone* untuk mendengarkan musik karena hobinya pada musik yang mendalam. Biasanya, MAR bermain *game* dan mendengarkan musik 6-8 jam setelah sepulang sekolah atau belajar di tempat bimbel (bimbingan belajar) swasta. Pada masa liburan menjadi kesenangan tersendiri menurut MAR karena bisa bermain lebih leluasa sebagai bentuk pelepas penat sehabis beraktivitas di sekolah atau bimbel.

Ketiga, SA adalah inisial seseorang yang aktif sebagai mahasiswa yang berusia 22 tahun. SA menceritakan bahwa dirinya aktif menggunakan *smartphone* sepanjang waktu dimulai dari bangun tidur sampai ingin tidur. Hal tersebut SA lakukan untuk kegiatan kuliah, organisasi dan juga hiburan melalui sosial media dan *game*. Di sisi lain, SA merasa cemas dan tidak nyaman jika jauh dari *smartphone*. Bahkan, SA merasa kesal jika ada seseorang yang mengganggu dirinya pada saat bermain *game* atau sedang asyik berinteraksi di sosial media.

Hasil *preliminary study* diatas dapat mengisyaratkan bahwa pada dasarnya teknologi *smartphone* dapat memudahkan kebutuhan seseorang dalam melakukan aktivitas baik dalam ranah pekerjaan, berkomunikasi secara jarak jauh, bermain *game*, mendengarkan musik atau bahkan menonton tayangan film dan konten sosial media dari aplikasi *smartphone* sebagai hiburan. Perasaan yang mereka tuturkan saat menggunakan *smartphone* diantaranya adalah nyaman, memudahkan dan senang dalam menggunakan fitur dan aplikasi yang ada di dalamnya. Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari Dwiningrum (2012) yang menjelaskan bahwa kemajuan teknologi di masa kini betul-betul dipercaya mampu memberikan banyak kemudahan serta kenyamanan bagi penggunanya. Dalam hal ini teknologi yang dimaksud adalah *smartphone*

Di sisi lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga bisa memperbesar kemungkinan kecanduan terhadap *smartphone* yang lebih rentan mengalami gejala *nomophobia* (Yildiz Durak, 2018). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini mengacu pada pendapat Bragazzi & Puente (2014) yang menyebutkan bahwa individu yang mengidap *nomophobia* dicirikan dengan lebih dominan menghabiskan waktunya dengan *smartphone*. Sebagai contoh kasus yang dialami SA, ia merasakan cemas dan tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone* adalah kondisi dimana seseorang dengan ciri *nomophobia* yang menyebabkan terjadinya kenaikan durasi *screen on time* di *smartphone* (Jilisha, et al. 2019).

Berdasarkan pendapat dari Correia & Yildirim (2015) yang menyatakan bahwa *nomophobia* adalah kegelisahan dan kecemasan tidak dapat menggunakan *smartphone* serta fitur yang tersemat di dalamnya. Hal ini mengacu pada ketakutan saat kesulitan berkomunikasi, sinyal internet yang hilang, tidak mampu mendapatkan informasi dari *smartphone* yang akhirnya menyebabkan ketidaknyamanan dalam menggunakan *smartphone*. Dalam salah satu studi penelitian pertama yang dilakukan oleh King et al (2010) terkait *nomophobia* bahwa fobia tersebut dinilai sebagai gangguan abad ke-21 yang diakibatkan oleh teknologi baru yang berkembang seperti komputer atau ponsel pintar.

Analisa yang dikemukakan oleh Correia & Yildirim (2015) menegaskan bahwa *nomophobia* tersusun dari kegiatan penggunaan *smartphone* dengan sebutan *nomophobic*. Perilaku-perilaku *nomophobic* tersebut dicirikan oleh beberapa karakteristik sebagai berikut. Pertama, penggunaan *smartphone* secara reguler seperti dilakukan terus menerus dan berulang dalam aktivitas sehari-hari. Kedua, merasa takut dan cemas jika *smartphone* hilang atau jika tidak bisa digunakan sehingga seseorang selalu menyiapkan *charger* untuk selalu terkoneksi dengan *smartphone*. Ketiga, perhatian terfokus ke *smartphone* agar bisa memantau notifikasi pesan atau panggilan masuk dari aplikasi komunikasi. Keempat, kurang berinteraksi dengan individu dengan tatap muka serta cenderung berkomunikasi dengan *smartphone* sampai dibawa ketika tidur (Pavithra et al., 2015). Berdasarkan ciri-ciri *nomophobia* tersebut, maka seseorang yang termasuk perilaku *nomophobic* dalam kondisi dimanapun dan kapanpun akan selalu melakukan interaksi dengan *smartphone* dan merasa khawatir jika jauh dari *smartphone*. Semakin lama penggunaan *smartphone* juga

membuat seseorang nyaman dan secara tidak sadar sudah menghabiskan waktu berjam-jam di dunia maya dan bisa berakibat pada penurunan produktivitas seperti interaksi sosial yang seharusnya dilakukan di dunia nyata.

*Nomophobia* masih belum digolongkan ke dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, sehingga berbagai studi yang dilakukan mencoba untuk mencari tahu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* dan efeknya. King et al (2010) masih menimbang *nomophobia* untuk dikategorikan dalam golongan fobia situasional dan berkaitan dengan *agoraphobia* serta *social phobia*. *Agoraphobia* ini adalah perasaan takut atau cemas yang dialami individu sehingga menimbulkan panik dan malu saat berada di tempat ramai. Penelitian yang dilakukan oleh Correia & Yildirim (2015) untuk menentukan dimensi pada *nomophobia* mempertimbangkan untuk dikategorikan ke dalam fobia modern pada abad 21 dan lebih condong dalam fobia situasional. Alasan fenomena *nomophobia* disebut fobia situasional adalah kondisi dimana seseorang merasa takut maupun cemas jauh atau bahkan tidak bisa berinteraksi dengan *smartphone*. Adapun situasi seseorang tidak bisa atau kesulitan mengakses *smartphone* seperti lupa membawa ponsel, kehabisan baterai, atau bahkan kehilangan sinyal internet. Hal ini bisa saja terjadi pada setiap orang dalam kondisi-kondisi yang menurutnya penting.

Kasus *nomophobia* paling tinggi terjadi pada individu dalam rentang umur 18-25 tahun (Kanmani et al., 2017). Hal tersebut selaras dengan beberapa penelitian seperti survei SecurEnvoy (2012) terhadap 1.000 karyawan diketahui mengalami *nomophobia* meningkat persentasenya yang awalnya 53% naik ke 66% dengan kerentanan lebih tinggi pada perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki. Dengan pengguna *smartphone* berumur 18-24 dengan persentase 77% menempati urutan pertama, disusul oleh pengguna berumur 25-34 tahun sebesar 68%, dan terakhir berusia lebih dari 55 tahun. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Dixit et al., (2010) di India terhadap 198 orang berumur 17-28 tahun menunjukkan bahwa 18,5% responden menunjukkan gejala *nomophobia*.

Sedangkan penelitian *nomophobia* di Indonesia yang dilakukan oleh Mahendra et al (2013) menghasilkan bahwa penderita *nomophobia* berkisar pada usia 18-24 tahun. Hal yang sama juga ditemui pada studi Ariana dan Mayangsari (2015) yang menunjukkan bahwa penderita *nomophobia* paling banyak berada di

rentang usia 18-23 tahun. Dengan mengacu pada penelitian yang sudah disebutkan bahwa pada rentang usia 18-25 tahun lebih rentan terpapar *nomophobia*. Rentang usia tersebut termasuk dalam dewasa awal atau muda dengan mengacu pada pernyataan Santrock (2012) yang menyebutkan bahwa usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dimana seorang remaja mulai beranjak dewasa awal.

Hasil survei *The Royal Society For Public Health* menyebutkan bahwa banyak individu dewasa awal yang berumur 18-25 tahun cenderung mengalami *nomophobia* dikarenakan pada masa usia ini mereka belum mempunyai hobi, pekerjaan yang tetap rutinitas lain, sehingga mereka lebih sering menggunakan waktunya untuk *smartphone* (Manrique et al., 2018). Selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Agusta (2016) mengenai penyebab seseorang merasakan *nomophobia*. Pertama, kondisi internal seseorang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*. *Sensation seeking* ini dicirikan pada gairah seseorang untuk menemukan informasi yang baru di sosial media dan sebagainya yang tersedia di *smartphone*. Kedua, dari segi situasional yaitu perasaan nyaman dalam bermain *smartphone*. Ketiga, kondisi eksternal yang meliputi pembelian *smartphone*. Keempat, kondisi sosial seperti kebutuhan berinteraksi. Dengan mengacu pada penelitian diatas, maka kondisi atau kebutuhan seseorang terhadap *smartphone* berkorelasi dengan *nomophobia* itu sendiri.

Efek yang ditimbulkan *nomophobia* dicirikan dengan kesepian, panik, kegelisahan, kecemasan, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau jauh dari *smartphone* (Bragazzi & Puente, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian dari Kanmani et al., (2017) yang menjelaskan lebih lanjut dampak *nomophobia* di beberapa kasus bahwasanya individu merasakan nafasnya pendek, panik, berkeringat, gemetar, nyeri dibagian leher dan punggung serta detak jantung meningkat ketika ponsel tidak dapat digunakan. Jadi, dampak *nomophobia* bisa berakibat pada gangguan fisik seseorang meskipun secara situasional.

Salah satu diantara penyebab *smartphone* tidak berfungsi optimal adalah ketiadaan internet yang padahal sangat diperlukan oleh pengguna *smartphone* untuk menggunakan fitur serta aplikasi. Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII 2023) menyebut bahwa jumlah pengguna internet

Indonesia di awal tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 278.696.200 jiwa dengan tingkat penetrasi internet menyentuh angka 79,5%. Angka tersebut selalu mengalami peningkatan pada tiga tahun terakhir secara beruntun.

Apabila dilihat berdasarkan gender, kontribusi penetrasi internet Indonesia banyak bersumber dari laki-laki 50,7% dan perempuan 49,1%. Sementara dari segi umur, orang yang berselancar di dunia maya ini mayoritas adalah gen Z (kemunculan 1997-2012) sebanyak 34,40%. Lalu, berusia generasi milenial (kemunculan 1981-1996) sebanyak 30,62%. Disusul oleh gen X (kemunculan 1965-1980) sebanyak 18,98%, *post* gen Z (kemunculan kurang dari 2023) sebanyak 9,17%, *baby boomers* (kemunculan 1946-1964) sebanyak 6,58% dan *pre boomer* (kemunculan 1945) sebanyak 0,24%. Sedangkan, tingkat penetrasi pengguna internet berdasarkan wilayah, APJII menemukan di wilayah perkotaan masih paling besar dengan kontribusi 69,5% dan wilayah pedesaan berkontribusi 30,5%. Data tersebut juga didukung oleh hasil survei dari BPS pada tahun 2023 terkait dengan jumlah pengguna telepon genggam atau *smartphone* juga didominasi oleh gen Z rentang usia 15-24 tahun dengan persentase 92,14% dan sekaligus merupakan persentase paling tinggi jika dibandingkan dengan rentang usia dibawah 15 tahun dengan persentase 36,99%, usia 25-64 dengan persentase 74,80% dan terakhir usia diatas 65 tahun dengan persentase 26,87%. Dengan mengacu pada hasil riset oleh APJII dan BPS, maka gen Z menjadi pengguna internet paling banyak dibanding generasi yang lain. Dan daerah perkotaan menjadi tempat paling subur dalam bertumbuhnya internet.

Jika ditinjau berdasarkan provinsi, data dari BPS menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* pada tahun 2023 di provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi yang termasuk posisi kedua dengan persentase 80,37 dan provinsi Jawa Barat menempati urutan pertama dengan persentase 82,47%. Kedua provinsi tersebut memang sedari awal adalah padat penduduk karena termasuk dalam penduduk pulau Jawa . Di sisi lain, provinsi yang tidak disebutkan persentasenya juga cukup tinggi dan setiap tahunnya mengalami peningkatan, meskipun angkanya tidak signifikan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, pengertian *nomophobia* dan individu dewasa awal beserta penelitian yang berkaitan ternyata menggambarkan fenomena *nomophobia* dengan individu dewasa awal. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahendra et al (2013) menghasilkan bahwa penderita *nomophobia* berkisar pada usia 18-24 tahun. Selain itu, alasan yang mendasari seseorang dewasa awal mengalami *nomophobia* dari hasil survei *The Royal Society For Public Health* adalah mayoritas individu pada masa usia tersebut belum mempunyai hobi, pekerjaan yang tetap rutinitas lain, sehingga mereka lebih sering menggunakan waktunya untuk *smartphone* (Manrique et al., 2018). Hal-hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Agusta (2016) dimana kondisi sosio emosional seperti nyaman dalam menggunakan *smartphone*, faktor pembelian *smartphone* serta kebutuhan individu dalam melakukan interaksi sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia*. Di sisi lain, penulis melihat adanya gap penelitian *nomophobia* yakni belum adanya penelitian terkait *nomophobia* dan pengguna *smartphone* di daerah Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi) yang dimana wilayah tersebut merupakan wilayah perkotaan yang padat penduduk sekaligus akses internet dan *smartphone* mudah didapat. Oleh karena itu, penulis ingin menulis skripsi dengan judul “Gambaran *Nomophobia* pada Pengguna *Smartphone* Dewasa Awal di Jabodetabek”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran mengenai latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Fungsi *smartphone* yang beragam dapat membuat seseorang nyaman dalam menggunakan *smartphone* yang dalam hal ini mengakibatkan *nomophobia*
2. Usia dewasa awal adalah kategori usia yang paling rentan mengalami *nomophobia*
3. Setiap tahunnya angka pengguna *smartphone* di Jakarta mengalami kenaikan
4. Alih fungsi interaksi sosial yang awalnya dilakukan jarak dekat, saat ini dapat dilakukan dengan jarak jauh dengan penggunaan *smartphone*

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis memfokuskan penelitian pada gambaran *nomophobia* pada usia dewasa awal di Jabodetabek.

### 1.4 Rumusan Masalah

Dilihat dari batasan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran *nomophobia* pada pengguna *smartphone* dewasa awal di Jabodetabek?”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada pengguna *smartphone* dewasa awal di Jabodetabek.

### 1.6 Manfaat Penelitian

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menyuguhkan pemahaman bahwa *nomophobia* adalah fobia situasional pada setiap orang dan bukan merupakan sebuah penyakit klinis yang digolongkan dalam *DSM V*.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

##### a. Bagi Pengguna Smartphone

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada pengguna *smartphone* untuk bijak dan bertanggung jawab dalam menggunakan *smartphone* sesuai peruntukan dan kebutuhan supaya mengurangi kerentanan *nomophobia*.

##### b. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur terkait *nomophobia* yang jumlahnya masih sedikit dan terbatas pada penelitian di rentang usia remaja saja. Di sisi lain, dengan adanya penelitian ini bisa menumbuhkembangkan semangat dan ketertarikan peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang berkaitan dengan *nomophobia* pada dewasa awal.