

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya zaman, teknologi semakin berkembang dengan pesat, khususnya teknologi komunikasi. Salah satu bentuk dari teknologi komunikasi adalah telepon genggam. Telepon genggam atau *handphone* merupakan alat komunikasi yang paling digemari saat ini. Hal ini sejalan dengan pendapat Yidirim (2014) bahwa telepon genggam merupakan salah satu perangkat komunikasi yang paling sering digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Saat ini telepon genggam tidak hanya digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi melalui panggilan dan pesan singkat saja, namun lebih dari itu, kemajuan teknologi digital telah melahirkan *handphone* terbaru yang memiliki multi fungsi atau yang dikenal sebagai *smartphone* (Dasiroh, Nurjannah, Miswatun, & Ilah, 2015). *Smartphone* memungkinkan untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari dalam satu perangkat, namun tidak terbatas pada, menelepon dan SMS orang, memeriksa dan mengirim pesan email, penjadwalan janji, mengakses internet, belanja online, sosial media, mencari informasi di internet, game dan hiburan (Park & Lee, 2014).

Smartphone telah mengambil alih pasar ponsel dan telah menggantikan “*mobile phone*” atau “*handphone* selular”. Hal ini dikarenakan *smartphone* memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membantu orang tetap terhubung di manapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi (Yıldız Durak, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lembaga penelitian di Amerika Serikat, *Pew Research Center* (dalam www.mastel.id.com)

pada tahun 2019, pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia cukup tinggi. Pengguna *smartphone* berusia 18—34 tahun meningkat dari 39 persen menjadi 66 persen dari tahun 2015—2018. Pengguna *smartphone* berusia di atas 50 tahun, naik dari 2 persen pada tahun 2015 menjadi 13 persen pada tahun 2019.

Pada Februari 2012 Nielsen Korea melaporkan 60% pemilik *smartphone* adalah dewasa dan 84% pengguna *smartphone* adalah mahasiswa. Di Indonesia sendiri, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kominfo, kepemilikan *smartphone* terbanyak adalah usia 20—29 tahun dan diposisi kedua adalah usia 30—49 tahun. Pertumbuhan penggunaan *smartphone* paling tinggi berada pada rentang usia 18—34 tahun. Pew Research Center Mobile Technology LI (Lee, 2014) menyatakan bahwa pada Januari 2014, 90% dari populasi orang dewasa Amerika memiliki beberapa jenis ponsel dan 58% dari orang dewasa Amerika memiliki *smartphone*. Di antara orang dewasa yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18—29, 74% berusia 30—49, 49% berusia 50—64, dan 19% berusia 65 tahun atau lebih. Dengan demikian, *smartphone* terutama populer di kalangan orang dewasa muda. Bahkan, mahasiswa dianggap sebagai awal pengadopsi *smartphone* (Park & Lee, 2014).

Dampak positif *smartphone* bagi mahasiswa menurut Daeng, Edmon, dan Kalesaran (2017) yaitu mencari tugas kuliah, serta mengakses beberapa informasi edukasi seperti; Portal akademik, Artikel ilmiah, Informasi beasiswa, Wikipedia.org, Detik.com, Googlebooks, dan Ejournal. Selain itu, pemanfaatan *smartphone* dalam mengakses informasi edukasi bisa mempermudah mahasiswa dalam menunjang studi di bangku kuliah (Juraman dalam Daeng dkk, 2017). Selain itu, melalui *smartphone* mahasiswa dapat mengakses informasi mengenai

administrasi akademik seperti mengecek Kartu Hasil Studi (KHS) maupun untuk mengisi Kartu Rencana Studi (KRS), dan beberapa hal mengenai penambahan wawasan atau pengetahuan-pengetahuan umum lainnya, dapat di akses melalui *smartphone* (Daeng dkk, 2017). Moran (dalam Muyana & Wisyastuti, 2017) mengemukakan bahwa *mobile phone* dapat memberikan manfaat bagi orang untuk menjelajah internet, bekerja dengan orang-orang dari kejauhan, berbicara dengan teman dan kolega, menyelesaikan masalah dan dapat memberikan layanan tanpa meninggalkan lokasi saat ini.

Smartphone juga dapat memberikan dampak negatif kepada para penggunaannya seperti mengganggu pola tidur, individu jadi terpengaruh suara dari notifikasi *smartphone*, terlalu bergantung pada perangkat *smartphone*, dan merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau yang biasa disebut dengan *nomophobia* (Chloe, dalam Widodo & Amanda, 2015). *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* adalah rasa takut berada di luar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim, 2014).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menyebabkan seseorang melupakan tugas belajarnya dan pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, atau mandi (Tondok dalam Sutanto, 2016). Mahasiswa yang ketergantungan dengan *smartphonenya* akan membuat mahasiswa malas untuk belajar, akibatnya prestasi mahasiswa menjadi menurun (Cahyaningsih, Ati dan Abidin, 2019). Perilaku mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* dapat berpengaruh pada prestasi akademik, penggunaan *smarthphone* yang lama tidak

menjamin akan meningkatkan prestasi akademik (Permata, Harpito, Kusumo dan Zulmiriyanti. 2018). Sehingga penggunaan smartphone yang berlebihan ini mengakibatkan dampak negatif pada individu tersebut (Andriani dkk, 2019).

Sebuah penelitian di Inggris (Bivin, 2013), mengungkapkan bahwa sebanyak 53% orang merasa cemas ketika kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Bivin (2013), mayoritas (91,04%) dari subjek penelitiannya menggunakan ponsel selama lebih dari 3 tahun dan 76,78% dari subjek biasa memeriksa ponsel sebanyak 35 kali sehari bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman. Berdasarkan survei yang dilakukan Secur Evoy, hasil survei menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa telepon selulernya (Ngafifi & Wonosobo dalam Sudarji, 2017).

Menurut Yildirium, *nomophobia* memiliki empat aspek. Aspek yang pertama yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), aspek ini berhubungan dengan perasaan cemas saat individu tidak mampu menghubungi orang dan dihubungi oleh orang lain. Aspek yang kedua yaitu kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), aspek ini berhubungan dengan perasaan kehilangan koneksi ketika tidak dapat terhubung pada layanan *smartphonanya*. Aspek yang ketiga adalah tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), aspek ini berhubungan dengan perasaan tidak nyaman seseorang saat kehilangan akses untuk menerima dan mencari informasi melalui *smartphone*. Aspek yang terakhir yaitu menyerah pada kenyamanan (*giving up*

convenience), hal ini terkait dengan perasaan menyerah pada kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone* dan mencerminkan keinginan untuk selalu membawa *smartphone* dikarenakan adanya perasaan nyaman saat membawanya.

Peneliti melakukan wawancara tanggal 17 Desember dan 18 Desember 2019, pada dua puluh mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Tiga belas dari mahasiswa mengaku merasa cemas dan kesepian jika tidak membawa *smartphone* ke mana pun mereka pergi. ketika daya baterai handphone akan habis, mahasiswa mengaku akan segera mengisi daya baterai dan membawa *power bank* atau *charger* ketika pergi, hal tersebut memenuhi salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu menyerah pada kenyamanan. Sebelas diantaranya mengaku bahwa akan segera bergegas mengisi kouta internet begitu kouta internet habis, hal tersebut memenuhi salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu kehilangan konektivitas. Lima belas mahasiswa mengaku selalu terhubung dengan internet dan membuka sosial media setiap harinya agar tetap bisa mengakses komunikasi, hal ini memenuhi salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi. Empat belas diantaranya mengaku jika selalu mengecek ponsel terlebih dahulu ketika bangun tidur dan akan tidur, mengakses media sosial untuk melihat update terbaru dari teman-temannya serta mengecek informasi terbaru agar tidak ketinggalan. Hal ini memenuhi salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu tidak mampu mengakses komunikasi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa 11 dari 20 mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* yang tinggi.

Menurut Sakha, mahasiswa memang tidak dapat lepas dari *smartphonenya*, keduanya seperti memiliki keterikatan yang sangat erat (liputan6.com). Mahasiswa dituntut untuk selalu mengetahui perkembangan-perkembangan masyarakat karena senada dengan perannya sebagai *agent of changes* dan *agent of control* menjadi dasar alasan utama mengapa mahasiswa merasa wajib memiliki gadget (*smartphone*) (washilah.com). Sebagai mahasiswa idealnya mampu menggunakan *smartphone* sebagai sarana dalam menunjang perkuliahan (Syifa, 2020) dan mahasiswa seharusnya mampu lebih bertindak cerdas dalam menggunakan *smartphonenya* agar tidak kecanduan (washilah.com).

Nomophobia dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan penggunaannya, menurut dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang yang dilansir oleh Epaper Suara Merdeka, gelombang elektromagnet yang dihasilkan telepon seluler dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun, dan iritasi mata. Tingkatan yang lebih jauh lagi telepon seluler dapat meningkatkan resiko penyakit seperti alzheimer, tumor otak, gangguan tidur, kanker, bahkan bisa mematikan sperma (Manggia dalam Asih & Fauziah, 2017). Selain dari segi kesehatan, *nomophobia* juga memiliki dampak negatif bagi kehidupan sosial yaitu membuat interaksi sosial dengan lingkungan sekitar menjadi lebih apatis, sering mencaci maki di media sosial, menyebarkan berita tidak benar (hoax) dan mereka yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan mempunyai kepekaan sosial yang rendah terhadap lingkungan sekitar (Aziz, 2019). Dampak negatif *nomophobia* dari segi akademik yaitu, menurunkan

keterlibatan akademik, meningkatkan perasaan cemas, memunculkan gejala depresi, dan menurunkan prestasi akademik (Utami & Kurniawati, 2019).

Menurut Yuwanto (2010), *nomophobia* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: 1) Faktor internal yaitu (a) individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* tinggi, (b) *self-esteem* (c) *kepribadian ekstrasversi*, (d) kontrol diri. 2) Faktor situasional yaitu individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*. 3) Faktor sosial yang terdiri atas a) *Mandatory behavior* dan *connected presence*. 4) faktor eksternal (Yuwanto, 2010). Berdasarkan faktor- faktor yang mempengaruhi *nomophobia*, peneliti memilih kontrol diri untuk dijadikan sebagai faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini karena berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan pada tanggal 17 Desember dan 18 Desember 2019, terhadap 20 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta, jawaban yang diutarakan oleh mahasiswa secara tersirat menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mampu untuk mengontrol diri agar tidak membawa *smarthphone* ketika pergi. Mahasiswa mengaku jika sering berusaha untuk meninggalkan *smarthphone* miliknya di kamar atau di dalam tas, namun pada akhirnya tidak dapat menahan diri untuk tidak membawa *smarthphonanya* ketika pergi. Berdasarkan jawaban dari para mahasiswa, alasan membawa *smarthphonanya* karena ada perasaan nyaman saat membawanya, dan para subjek akan mengecek *smartphone* untuk memeriksa sosial media yang dimiliki.

Kontrol diri adalah suatu proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk-bentuk perilaku yang dapat membawa individu kepada konsekuensi positif (Lazarus, 1976). Menurut Averill (dalam Gufron dan Rini, 2010) kontrol diri sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri (Averill dalam Ghufron, 2011) memiliki lima aspek yaitu kemampuan menerima atau memperoleh informasi, kemampuan melakukan penilaian, kemampuan mengambil keputusan, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, dan kemampuan mengontrol stimulus.

Kontrol diri memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Asih dan Fauziah, 2017). Ramdhani, Wimbari, & Susetyo (dalam Syaroh, 2019) menjelaskan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan kegagalan dalam mengontrol diri yang akan menyebabkan kecanduan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan tetap konsisten menjaga niat bermain *smartphone* hanya sebatas bermain atau hiburan sehingga tidak berkelanjutan sampai akhirnya lepas kontrol atau menjadi kecanduan (Syaroh, 2019).

Individu yang memiliki kontrol diri, memiliki kemampuan mengontrol perilakunya. Mereka akan dengan mudah menentukan kapan waktu untuk bermain *smarthphone* dan kapan waktu untuk berhenti bermain dengan *smarthphonena*. Individu yang memiliki kontrol perilaku akan mampu untuk menekan keinginannya

untuk memainkan *smarthponenya* secara berlebihan. Mengontrol kognitif ketika menggunakan *smarthphone* yaitu dengan cara menyaring informasi sehingga meminimalisir munculnya dorongan impulsif terhadap *smarthponenya* sehingga dapat mengantisipasi dari penggunaan *smarthphone* yang berlebihan yang akan berpotensi membuat kecanduan. Selain itu, mengontrol keputusan dengan cara menentukan tujuan sebelum mengakses *smarthphone* seperti untuk mengirim pesan kepada seseorang atau menelfon seseorang sehingga tidak berlama-lama mengakses *smarthphone* dengan tujuan yang tidak jelas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3 % terhadap *nomophobia* dan sisanya ditentukan oleh faktor lain. Penelitian Putri (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Semakin rendah *self control* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa pengguna *smartphone*. Sebaliknya, semakin tinggi *self control* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini sebagai pembanding antara penelitian yang sudah dilakukan selama ini terkait *kontrol diri* dengan *nomophobia* pada mahasiswa,

peneliti melakukan penelitian di lokasi yang sebelumnya belum pernah diteliti yaitu pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi disiplin ilmu psikologi terutama di bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi baru mengenai hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta..