

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Menurut King (2012) periode remaja merupakan masa transisi dalam periode anak-anak menuju periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan individu khususnya dalam pembentukan kepribadian individu, pada masa periode ini juga terdapat semangat belajar yang tinggi. Keberhasilan pembelajaran yang diterapkan di sekolah, dapat dilihat dari salah satunya fasilitas yang disediakan oleh setiap sekolah dari fasilitas yang dapat dirasakan secara fisik seperti penyediaan alat bantu proses pembelajaran maupun yang tidak bisa dirasakan oleh fisik tetapi dapat dirasakan manfaatnya seperti penyediaan *projector* untuk belajar, *wifi* dan lain sebagainya.

Kemunculan perangkat lunak seperti chat, pesan singkat, jaringan sosial sangat memudahkan individu untuk melakukan komunikasi jarak jauh, menjadikan jarak bukan alasan untuk setiap individu tidak *berkomunikasi* (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017). Tujuan dasar *smartphone* awalnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima layanan pesan singkat, tetapi belakangan ini menjadi media hiburan untuk sehari-hari (Widyastuti & Muyana, 2018). *Smartphone* sudah banyak membuat perubahan dari alat komunikasi yang sederhana menjadi perangkat canggih yang tidak menggunakan kabel yang sering disebut sebagai '*smartphone*' (Widyastuti & Muyana, 2018).

Beberapa tahun terakhir kegunaan *smartphone* bukanlah lagi sekedar untuk melakukan panggilan telepon atau berkirim pesan singkat, tetapi *fitur* dalam *smartphone* memberikan kemudahan bagi penggunaanya sebagai sarana informasi, hiburan, kesehatan, maupun medisa

sosial (Widyastuti & Muyana, 2018). Berkembangnya *smartphone* saat ini, telah menjadikan *smartphone* bagian dari gaya hidup sehari-hari, sarana komunikasi dan kebutuhan sehari-hari karena *smartphone* menyediakan banyak sekali manfaat seperti *internet*, jejaring sosial, pemutar video, pemutar *music* dan kamera (Widyastuti & Muyana, 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian *Smartphone User Personal Report (SUPR)* atau laporan personal pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2015, dinyatakan bahwa pengguna *smartphone* pada rentan usia < 30 tahun lebih besar dan menduduki 66% (Hasan, 2015). Selanjutnya pengguna *smartphone* bertambah sebanyak 33% dari 2013-2017, didorong pesat oleh pengguna berusia dibawah 30 tahun tepatnya 18-24 tahun (Ramadiani, 2019). Kang dan Jung (2014) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas seperti belajar dan memenuhi kebutuhannya seperti keamanan dan hubungan dengan manusia

Keberadaan *smartphone* sebagai alat dalam berkomunikasi dengan orang lain dan sebagai alat pencari informasi di era teknologi saat ini sangat membantu beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Namun tanpa disadari intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi penggunanya, apabila individu telah ketergantungan pada *smartphone* antara lain : dapat menyebabkan individu lebih dekat dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang disekitarnya, *smartphone* dapat menjadikan individu tersebut isolasi-sosial dan lebih memilih untuk berkomunikasi menggunakan *smartphone* dibandingkan lingkungan sekitarnya (Yusmi Warisyah, 2015). Ketidakmampuan orang memanajemen diri saat menggunakan *smartphone* juga dapat menimbulkan dampak *negatif*, salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan khawatir, gelisah, kecemasan dan takut ketika jauh dari *smartphone*. Dampak tersebut tidak baik untuk masa perkembangan individu

khususnya remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih individualistis atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata (Bashori dkk 2021). *Fenomena* tersebut sering disebut dengan *nomophobia* (Widyastuti & Muyana, 2018).

Fomo atau *fear of missing out* menurut Dearifda (2019) merupakan perasaan ketinggalan atau terlewatkan pengalaman yang dinikmati orang lain, individu dengan tingkat *fomo* yang tinggi akan cenderung ingin tahu kegiatan-kegiatan orang lain sedangkan, *Nomophobia* adalah perasaan takut disaat tidak mengakses *smartpone* dan dianggap sebagai *fobia modern* sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). (Widyastuti & Muyana, 2018) *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dan mengakses *smartphone*, bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan meruju pada perilaku *adiksi* (Widyastuti & Muyana, 2018). Adapun ciri *nomophobia* dalam penelitian ini mengacu pada ciri-ciri *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) yang meliputi: 1) perasaan tidak bisa berkomunikasi, 2) kehilangan konektivitas, 3) perasaan tidak bisa mengakses informasi, dan 4) Perasaan tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*

Penelitian tentang *nomophobia* yang dilakukan oleh Yildirim (2016) menunjukkan bahwa 42,6% dari mahasiswa perguruan tinggi di Turki dengan usia (96,6%) 18-23 tahun mengalami *nomophobia*, dan penelitian yang diadakan kepada mahasiswa kedokteran dengan rentan usia 22-24 tahun yang ada di India juga menunjukkan 73% mahasiswa mengalami *nomophobia* dan 21% mengalami kecemasan yang menuju pada kecenderungan *nomophobia* (Sharma, Sharma, Sharma, dan Wavare, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Roseliyani pada tahun 2019 kepada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang berusia 19-24 tahun,

menunjukkan sebanyak 70% mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 15 remaja, pada tanggal 3 Oktober 2021 di Yogyakarta ditemukan 11 dari 15 remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan bahwa responden mengatakan selalu berada di dekat ponselnya kecuali di saat responden mandi dan beribadah, responden mengaku bahwa merasakan cemas jika responden jauh dari ponselnya dan tidak bisa bepergian kemana saja seperti pergi ke tempat perbelanjaan tanpa membawa ponsel yang dimiliki karena selalu memikirkan telepon genggamnya tersebut, responden mengaku merasa perlu selalu dekat dengan ponselnya dikarenakan jika terjadi sesuatu yang buruk responden akan mudah untuk menghubungi orang terdekat, juga responden merasakan cemas dan sedih bahkan tidak nyaman dengan keadaan di saat responden berada di lingkungan yang tidak memiliki akses internet karena tidak bisa mengakses apapun sekalipun itu tidak penting seperti hanya mengakses social media. Respon 11 dari 15 remaja ditemukan memiliki kecenderungan *nomophobia* dan memenuhi ciri-ciri *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015).

Remaja yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dapat memeriksa telepon genggamnya secara terus-menerus dalam beberapa waktu tertentu, contohnya seperti disaat remaja tersebut sedang duduk bersama teman di cafe untuk bertemu dan mengobrol tetapi mereka lebih sering memeriksa dan menggunakan telepon genggamnya dalam jangka waktu yang tidak sebentar, tidak memperdulikan bagaimana lingkungan di sekitarnya, serta tidak melakukan komunikasi pada lingkungan sekitarnya.. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menambahkan bukti bahwa *nomophobia* dapat terjadi di kalangan remaja, remaja seharusnya lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan mengontrol diri dengan baik dalam menggunakan ponsel, seharusnya juga remaja

lebih banyak berinteraksi sosial dan melakukan hobi yang disenangi, hal ini dapat membuat remaja terhindar dari penyakit modern yaitu *nomophobia* (Asih & Fauziah 2018).

Nomophobia juga dapat menimbulkan dampak yang *negatif*, seperti penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan bagi penggunan. Dampak lain juga yaitu seperti kehilangan konsentrasi, perubahan suasana hati yang mengganggu *aktivitas* sehari-hari serta gangguan tidur (Prasetyo & Ariana, 2016). Hal ini sangatlah penting untuk diteliti karena berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental individu. Perkembangan teknologi yang pesat saat ini juga mendukung perkembangan kecenderungan *nomophobia*, sehingga dengan banyaknya penelitian mengenai *nomophobia* akan didapatkan cara-cara untuk melakukan pencegahan terhadap *nomophobia* pada individu.

Penelitian mengenai *nomophobia* sangat penting untuk diteliti karena gangguan *nomophobia* masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar pada DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V. Namun *phobia* spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada suatu situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus *phobia*" (Widyastuti & Muyana 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips (2005), yaitu: gender, usia, *self-esteem*, *extraversion* dan *neuroticism personality*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih kecemasan sebagai prediktor *nomophobia*, Menurut Bianchi dan Philips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan *smartphone*. Alasan pemilihan kecemasan sebagai variabel didasari dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, sebagian responden merasakan cemas jika tidak mengakses *smartphone* dan berjauhan dengan *smartphone* yang dimiliki, hal tersebut masuk

kedalam faktor *neuroticism personality*. *Neuroticism personality* yang tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, dan kemurungan.

Menurut Max Hamilton (1959) kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, keadaan tertekan, respon terhadap situasi tertentu, perasaan subjektif dan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom, kecemasan dianggap sebagai kondisi patologis yang tidak terkait dengan stres. Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon *fisiologis* untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul secara berlebihan (Prabowo, 2010). Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Hamilton (1959) yaitu, aspek *psikologis*: perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan kecerdasan, perasaan depresi dan aspek *fisiologis*: gangguan tidur, gejala somatik (otot), gejala somatik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala otonom (sistem pengeluaran), tingkah laku sesaat.

Berdasarkan hal tersebut, kecemasan juga dapat memicu terjadinya kecenderungan *nomophobia* pada remaja, karena gejala *Nomophobia* dapat timbul pada individu yang mengalami kecemasan, perasaan kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan perilaku penyalahgunaan *smartphone* pada individu, karena *smartphone* saat ini tidak lagi dijadikan sebagai alat komunikasi semata, lebih dari itu menjadi alat yang begitu penting yang tidak bisa ditinggalkan dalam setiap aktifitas sehari-hari (Rahayuningrum & Sary 2019). Menurut Stephanie & Pristinella (2014) individu yang cemas akan cenderung merasakan cemas apabila suatu waktu individu terlepas dengan *smartphone*-nya (Stephanie & Pristinella, 2014). Perasaan takut berjauhan dengan *smartphone* dikenal sebagai *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti ungkap di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan Kesehatan Mental. Khususnya teori mengenai prediktor *nomophobia* pada remaja.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja, sehingga remaja dapat menggunakan *smartphone* nya dengan bijak, memberikan informasi terkait perilaku penggunaan *smartphone* dan *nomophobia*, serta menambah referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengenai topik yang berkaitan dengan *nomophobia*.