

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja atau “*adolescence*” yang merupakan bahasa latin memiliki arti “tumbuh menjadi dewasa”. Menurut Hurlock (1997) masa remaja merupakan suatu masa peralihan atau transisi, yaitu periode dimana seseorang berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa secara psikis maupun fisik. Menurut Hall “*adolescence is a time of “storm and stress”*”, artinya remaja merupakan masa yang padat dengan tekanan jiwa dan badai, banyak terjadi perubahan baik secara fisik, intelektual, dan emosionalnya yang bisa menyebabkan kebimbangan, kesedihan, serta memunculkan konflik (Seifert & Hoffnug). Menurut Krori (2011) masa remaja adalah suatu era penting dari masa kehidupan, masa terjadinya peralihan, permasalahan usia, masa saat individu mencari identitas dirinya, dan masa yang menyeramkan serta ambang menuju kedewasaan.

Menurut Hurlock (2003), usia remaja dibagi menjadi dua yaitu remaja awal dari usia 10 – 13 atau 14 tahun dan remaja akhir usia 16 – 17 atau 18 tahun. Menurut Erikson masa remaja merupakan masa krusial masalah identitas atau ego remaja (Hurlock, 2003). Pada masa remaja, individu mulai mencari kelompok, identitas, dan bergabung lingkungan sosialnya.

Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 yaitu 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk, sedangkan di dunia menurut WHO (2014) diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau sebanyak 18% dari jumlah penduduk dunia.

Adanya perkembangan zaman juga diiringi dengan perkembangan teknologi komunikasi dan informasi pada media cetak dan elektronik. Namun, di zaman kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih tentunya berdampak juga pada kemajuan teknologi dan segala aspek kehidupan (Dasiroh dkk, 2018). Semakin berkembangnya media elektronik dan banyak digunakan adalah *smartphone*. Penggunaan *smartphone* semakin banyak dan beragam kalangan, dari anak hingga orang tua.

Smartphone dapat mempengaruhi remaja dalam hal akademis dan dalam kegiatan sehari-harinya. Hasil penelitian Chen (2006) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan *smartphone* dapat membuat untuk sulit fokus baik dalam kelas maupun saat mengerjakan tugas, siswa tersebut tidak bisa membedakan manfaat *smartphone* apakah alat untuk bermain atau belajar. *Smartphone* dapat menyediakan berbagai hal yang dibutuhkan oleh remaja seperti dalam mencari jati diri dan bersosial. Dengan adanya kecanggihan dari *smartphone* banyak remaja yang menjadi ketergantungan dan sulit jika tidak memegang *smartphone*. (Wibowo, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta, disebutkan bahwa individu yang memeriksakan *smartphonanya* sebanyak 34 kali dalam sehari,

bukan dengan tujuan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lainnya, itu adalah kebiasaan untuk menghindari ketidaknyamanannya. Studi lain menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memulai hari mereka dengan memeriksa situs jejaring sosial mereka. Rata-rata, media sosial diakses 5 jam per hari oleh pengguna *smartphone* (Lestari, 2017). Menggunakan *smartphone* yang berlebihan dan kompulsif akan membuat individu mengalami gangguan kecemasan yang disebut *nomophobia* (Prasetyo, 2016).

Nomophobia atau “*No Mobile Phone Phobia*” adalah ketakutan tidak dapat menggunakan *smartphone*, ini mengacu pada ketakutan individu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan hubungan melalui *smartphone*, dan tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphone* serta melepaskan kenyamanannya yang disediakan *smartphone* (Yildirim, 2014). Menurut King (2013) *nomophobia* adalah gangguan modern dan baru-baru ini yang digambarkan dengan perasaan cemas dan tidak nyaman yang disebabkan saat tidak berada di dekat *smartphone*. *Nomophobia* merupakan fobia situasional dibawah fobia spesifik yang diidentifikasi dalam DSM-5 (Yildirim, 2014). *Nomophobia* adalah permasalahan yang dapat ditimbulkan dari *smartphone addiction*. Menurut Aljomaa (dalam Utami, 2019) jika durasi penggunaan *smartphone* melebihi 4 jam maka merupakan ketergantungan *smartphone*. Namun apabila menunjukkan dampak yang mengganggu kesehatan mental seperti menimbulkan ketakutan terhadap hal yang berakibat secara fisik maupun emosional maka dapat dikatakan individu tersebut

mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* belum dianggap sebagai kecenderungan psikologis resmi sehingga seseorang yang terindikasi mengalami ketergantungan *smartphone* disebut mengalami kecenderungan *nomophobia*. Penggunaan istilah fobia hanya untuk menekankan fenomena masyarakat yang tidak dapat jauh dari *smartphone*. Perlu adanya tindak lanjut dalam meneliti kecenderungan *nomophobia* karena jika hal ini berlanjut, *nomophobia* berisiko menjadi salah satu kecenderungan psikologis yang berbahaya (King dkk, 2014).

Terlepas dari berbagai kelebihanannya, *smartphone* memiliki efek negatif seperti ketergantungan. Ketergantungan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan primer seperti gangguan kepribadian dependen, yaitu kondisi yang ditandai dengan rasa takut ditinggalkan, persepsi diri menjadi lemah dan tidak kompeten, serta kesulitan dalam memenuhi tuntutan kehidupan sehari-harinya (King dkk, 2014). Kecenderungan *nomophobia* bisa terjadi karena saat individu mendapatkan masalah Ia menggunakan *smartphone* untuk mengatasi masalah tersebut, termasuk kesepian karena kurangnya dukungan sosial. Individu menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mendapatkan informasi dan komunikasi untuk menghindari ketakutannya merasakan kesepian, yang membuatnya berlebihan mengakses *smartphone* sehingga mengalami *nomophobia* (Prasetyo, 2016). Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan koneksi, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone*.

Remaja diharapkan memiliki kecenderungan *nomophobia* yang rendah karena jika mengalami *nomophobia* yang tinggi akan memberi efek yang besar pada perkembangan sosial dan emosional remaja. *Nomophobia* juga dapat menurunkan kinerja akademik dan meningkatkan stress, sehingga harapannya seorang remaja harus dapat mengatur porsi dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini didukung dengan kesimpulan penelitian dari Fadhilah dkk (2021) bahwa remaja cenderung memiliki kontrol diri yang kurang dalam perilakunya saat menggunakan *smartphone* yang menyebabkan lebih rentan mengalami *nomophobia*. Ketidakmampuan remaja dalam melakukan manajemen diri saat menggunakan *smartphone* menyebabkan kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil penelitian Fajri (2017) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif penggunaan telepon genggam dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Berdasarkan pernyataan diatas, harusnya remaja memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *smartphone* dan para remaja harus bijak dalam mengatur penggunaan ponselnya supaya tidak terjadi kecenderungan *nomophobia*.

Nomophobia memiliki beberapa ciri, seperti sering menggunakan *smartphone* dan membuang banyak waktu untuk bermain dengannya, selalu membawa kabel cas, merasa gelisah dan bimbang saat tidak ada telepon atau tidak ada pulsa, jaringan internet atau baterai, selalu perhatikan layar *smartphone* untuk melihat panggilan masuk atau pesan, minim melakukan hubungan pribadi dengan orang lain, dan hanya melakukan komunikasi melalui *smartphone* (Pavithra dkk, 2015). Menurut Dewey (2016) ciri-ciri individu mengalami *nomophobia* adalah

selalu mengecek notifikasi *smartphone* meskipun tidak ada bunyi dering notifikasi, *smartphone* digunakan setiap waktu, merasa khawatir dan kehilangan ketika tidak memegang *smartphone*, mengalami minimal lima dari gejala berikut: cemas, depresi, gemetar, takut, keringat dingin, meningkatnya tekanan darah, mengalami kesepian dan panik, dalam sehari menggunakan atau memegang *smartphone* tujuh jam lebih, memiliki *powerbank*, membawa cas setiap saat dan memenuhi daya baterai kapan pun.

Pada kenyataannya masih banyak remaja mengalami *nomophobia*, Berdasarkan hasil survei awal berupa wawancara yang dilakukan pada remaja terdapat 6 dari 10 orang yang merasakan kekhawatiran dan ketidaknyamanan ketika jauh atau tidak dapat menggunakan *smartphonenya*. Mereka merasa gelisah jika tidak membawa *smartphone*, tidak memiliki kouta yang membuat mereka tidak dapat mengakses sosial mediana, membawa charger kemanapun, dan meletakkan *smartphone* dekat dengannya ketika tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta disebutkan bahwa individu yang memeriksakan *smartphonenya* sebanyak 34 kali dalam sehari, bukan dengan tujuan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lainnya, itu adalah kebiasaan untuk menghindari ketidaknyamanannya (Lestari, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari ditemukan bahwa jumlah penderita *nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat signifikan, yaitu sebanyak 75% penderita dengan rentang usia 18-24 tahun pada tahun 2013, kemudian pada tahun 2014 penderita *nomophobia* sekitar 84% dengan rentang usia 19-24 tahun (Prasetyo,

dkk., 2016). Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa saat ini kenyataannya banyak remaja di Indonesia yang mengalami *nomophobia*, sedangkan pada nyatanya remaja diharapkan tidak memiliki kecanduan berlebihan pada *smartphone* atau *nomophobia*, karena hal tersebut pastinya akan berpengaruh pada perkembangan mereka saat masa remaja. Selain itu, penelitian lain dari Jones memaparkan bahwa 25,8% dari jumlah partisipan akan merasa stres ketika jika tidak membawa *smartphonanya* (Endah, 2016). *Nomophobia* dapat menimbulkan stres pada penderitanya. Selain itu, *nomophobia* dapat menyebabkan stress karena adanya ancaman sosial atau tuntutan apabila kekurangan kontrol diri (Olivencia-Carrión dkk, 2018).

Nomophobia memiliki dampak yang negatif, salah satunya yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada usia remaja dapat memberikan dampak berubahnya pola perilaku dan aktivitas keseharian remaja, seperti perhatiannya terhadap kehidupan nyata menjadi hilang karena lebih fokus pada kehidupan mayanya, selalu menggunakan media sosial untuk berkomunikasi dibandingkan secara langsung (Agusta, 2016). Selain itu, menurut Dongree (2017) banyak remaja yang lebih memperhatikan dunia virtual dibandingkan perhatian dari dunia nyata sehingga akhirnya remaja menjadi budak teknologi (Dongre dkk, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozdemir (2018) mengenai *nomophobia* menunjukkan bahwa apabila tingkat *nomophobia* pada siswa meningkat maka kesepian siswa juga cenderung meningkat dan harga diri siswa cenderung menurun. Berdasarkan hasil penelitan

terdahulu yang telah dipaparkan, *nomophobia* juga dapat menyebabkan remaja rentan mengalami stress dan kesepian, sehingga penting untuk peneliti meneliti lebih lanjut karena komunikasi di dunia nyata itu penting dan *nomophobia* ini juga dapat berdampak kepada kesehatan mental remaja seperti kesepian yang bisa berujung stres dan penurunan harga diri.

Menurut Nevid terdapat faktor yang menyebabkan *nomophobia* yaitu faktor genetik, faktor perilaku, faktor kognitif dan afektif serta faktor lingkungan sosial yang mana salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial (Nevid, 2005). Dari faktor-faktor tersebut, maka faktor yang peneliti pilih adalah salah satu faktor lingkungan sosial menurut Nevid yaitu kurangnya dukungan sosial karena kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan individu mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* berhubungan dengan memenuhi tugas perkembangan remaja salah satunya adalah mampu menjalin hubungan interpersonal namun individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* kurang mampu dalam hal berkomunikasi sehingga menyebabkannya kehilangan hubungan dengan orang lain yang memungkinkan mereka kurang mendapatkan dukungan sosial.

Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial adalah bantuan, perhatian, ataupun kenyamanan yang diberikan dari orang lain kepada individu, dimana orang lain ini adalah individu secara perorangan ataupun dalam kelompok. Ada tiga jenis dukungan sosial, yaitu bukti nyata, dukungan informasi, dan dukungan emosional (King, 2012). King menemukan bahwa efek psikologis

perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan setelah keberadaan *smartphone* terkait dengan penggunaan teknologi pada individu, kelompok dan masyarakat secara umum. Menurut House (1993) aspek-aspek dukungan sosial ada empat, yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dukungan instrumental, dan dukungan penghargaan.

Hubungan *smartphone* dengan remaja yang sulit untuk diputuskan, dapat mempengaruhi kebiasaannya dalam sosial dan perilaku interpersonal. *Smartphone* dapat memengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan individu dalam sosial. Menurut pendapat Pinchot bahwa *smartphone* memengaruhi perubahan tingkah laku komunikasi yang ada dalam kehidupan sehari-hari (Mulyana, 2017). Pengaruh ini diprediksi negatif jika remaja tidak dapat mengontrol diri saat menggunakan *smartphone*. Berdasarkan penjelasan diatas beserta ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia*, didapatkan bahwa tugas remaja saat masa perkembangannya adalah mampu membangun komunikasi interpersonal, namun apabila individu mengalami *nomophobia* maka individu akan kesulitan karena kurang mampu dalam berkomunikasi. Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan, hal tersebut juga akan berdampak pada individu mengalami *nomophobia* jika mereka gagal dalam membangun komunikasi, yang akan menyebabkan individu mengalami stress. Dengan adanya dukungan sosial dapat membantu individu dalam menangani stress yang diakibatkan *nomophobia*. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja yang mengalami *nomophobia* dalam perkembangannya mengalami gangguan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Nomophobia* pada Remaja. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *nomophobia* pada remaja?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah dapat memberikan wawasan dan informasi baru untuk memperluas wawasan ilmu pengetahuan, khususnya bagaimana dukungan sosial dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadikan individu sadar untuk mengurangi penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan dan dapat meningkatkan dukungan sosial.