

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu bentuk nyata dari perkembangan teknologi yaitu adanya *smartphone*, alat komunikasi yang dapat digunakan dengan memanfaatkan jaringan internet dan berbagai fitur yang ada serta fungsi *Personal Digital Assistant (PDA)* diantaranya agenda, kalkulator, catatan, dan berbagai macam aplikasi yang ada untuk mendukung aktivitas sehari-hari disebut *Smartphone* (Amalia & Hamid, 2020). *Smartphone* telah digunakan oleh semua kalangan baik orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Tidak sedikit pada saat ini anak dibawah umur sudah banyak yang dibekali dengan *smartphone* oleh orang tuanya. *Smartphone* dapat dikatakan sebagai barang berharga yang harus dimiliki pada zaman sekarang karena terdapat berbagai aplikasi yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan. Selaras dengan pernyataan Fadhilah et al (2021) yang mengatakan bahwa seiring dengan perkembangan teknologi digital, *smartphone* saat ini tidak hanya digunakan sebagai alat berkomunikasi saja tetapi fitur-fitur yang ada dapat dimanfaatkan untuk membantu individu dalam mendapatkan atau mencari apa yang dibutuhkan dalam waktu singkat. Meskipun banyak keuntungan menggunakan elektronik, namun jika tidak digunakan secara bertanggung jawab dapat mendatangkan kerugian bagi penggunanya. Asih & Fauziah (2017) mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan salah satu masalah yang dapat muncul dari penggunaan *smartphone* berlebihan dan tidak bertanggung jawab karena banyaknya fitur yang membuat nyaman dan memudahkan penggunaannya. Hal lain juga dikatakan oleh Sari et al (2022) bahwa perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* dapat menyebabkan timbulnya permasalahan sosial seperti penarikan diri dari lingkungan, kesulitan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Yildirim & Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) sebagai perasaan takut yang dialami pada saat penggunaanya jauh dari jangkauan *smartphone*, *smartphone* juga akan dapat berdampak pada kehidupan individu, seperti interaksi sosial, akademik serta aktivitas sehari-hari. Bragazzi & Del Puente (2014) mengatakan ciri-ciri seseorang yang mengalami tanda-tanda *nomophobia*, diantaranya terus-menerus menggunakan *smartphone* tanpa batas waktu, selalu membawa *charger* kemanapun pergi, *smartphone* selalu aktif selama 24 jam. *Nomophobia* dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu *nomophobia* dapat membuat seseorang mudah gelisah, sulit untuk fokus pada satu tugas dan dapat menurunkan tingkat well-being seseorang (Lee et al., 2014). Dilansir dari Liputan6 yang ditulis oleh Jeko (2015), berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Science Direct* menyebutkan bahwa benua Asia merupakan benua dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak, 25% mayoritas remaja di Asia pengguna *smartphone* merupakan *nomophobia*, 72% anak-anak di Korea Selatan yang berusia 11-12 tahun menggunakan *smartphone* dengan durasi waktu 5,4 jam dalam 24 jam.

Dalam Teori Santrock (2019) terbagi menjadi 3 fase, yaitu Remaja awal (11- 14 tahun), Remaja pertengahan (15-17 tahun) dan Remaja akhir (18-21 tahun). Pada fase pertengahan remaja mulai mempertanyakan identitas mereka, mencari kelompok sebaya, dan membentuk hubungan sosial yang lebih dalam. *Smartphone* dapat digunakan untuk memperluas jejaring sosial dan menemukan informasi yang relevan dengan perkembangannya. Namun penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi dapat menimbulkan kecanduan. Kecanduan *smartphone* dalam hal ini dapat menghambat perkembangan remaja, termasuk kemampuan mereka dalam mengembangkan keterampilan sosial dan mengelola emosi.

Pembahasan mengenai *nomophobia* tidak dapat luput pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Semakin banyak yang menggunakan *smartphone* di zaman modern ini dapat

mendatangkan masalah apabila penggunaan *smartphone* tidak dibatasi oleh waktu, sehingga dapat menyebabkan ketergantungan (Ramaita et al., 2019). Pada kelompok usia remaja, penggunaan *smartphone* tidak hanya sebagai alat berkomunikasi namun seringkali dimanfaatkan dalam mengubah gaya dalam berpenampilan, jika digunakan dalam rentan waktu yang lama secara tidak sadar hal ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan perilaku tertentu (Singh & Goswami, 2016). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juditha dalam Marhaeni et al (2020) menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau hal lainnya yang tidak terkait dengan pelajaran dapat kehilangan konsentrasi dan minat untuk belajar. Penggunaan *smartphone* tergolong kategori tinggi jika digunakan lebih dari 3 jam per hari. Damayanti (2022) juga mengungkapkan bahwa remaja melakukan aktivitas dengan *smartphone* untuk bermain *game online* dan sosial media. Menurut Aljomaa et al (2016) seseorang yang menggunakan *smartphone* dengan durasi waktu melebihi 4 jam dalam sehari dapat memperburuk kecenderungan adiksi. Hal ini akan mempengaruhi kualitas istirahat karena penggunaan *smartphone* terlalu lama akan mengurangi durasi waktu yang dibutuhkan untuk beristirahat.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan persentase penduduk Indonesia dengan kelompok umur 16-18 tahun yang pernah mengakses internet pada kelompok jenis kelamin laki-laki tahun 2020 dengan persentase sebesar 50,61%, tahun 2021 dengan persentase 50,82%, dan tahun 2022 dengan persentase 51,13%. Sedangkan pada kelompok jenis kelamin perempuan tahun 2020 dengan persentase 49,39%, tahun 2021 dengan persentase 49,18%, dan tahun 2022 dengan persentase 48,87%. Dari data yang ada menunjukkan bahwa laki-laki memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan perempuan, artinya laki-laki lebih banyak dalam mengakses internet dibandingkan perempuan. Faktanya, Indonesia memiliki lebih dari 51 juta pengguna Whatsapp, Facebook, dan Twitter, menjadikannya salah

satu negara dengan pengguna terbesar di dunia (Setiawati et al., 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ginting et al (2022) pada mahasiswa (x) di kota Medan dengan rentang usia 18-25 tahun dengan 87 responden menunjukkan data ketergantungan penggunaan *smartphone* ringan dengan *nomophobia* sedang sebanyak 3 responden (3,4%), ketergantungan penggunaan *smartphone* sedang dengan *nomophobia* ringan sebanyak 1 responden (1,1%), ketergantungan penggunaan *smartphone* sedang dengan *nomophobia* sedang sebanyak 36 responden (41,4%), ketergantungan penggunaan *smartphone* sedang dengan *nomophobia* berat sebanyak 26 responden (29,9%), ketergantungan penggunaan *smartphone* berat dengan *nomophobia* sedang sebanyak 1 responden (1,1%), dan ketergantungan penggunaan *smartphone* berat dengan *nomophobia* berat sebanyak 20 responden (23%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif adiksi *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa (x).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Raharja & Sumarno (2022) pada remaja di kota Bogor menunjukkan data bahwa ketergantungan *smartphone* berada di prevalensi berat sebanyak 55.6%, prevalensi *nomophobia* berada di kategori berat 43.7%. Dari hasil yang telah didapatkan maka dapat menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan menunjukkan tingkat hubungan yang kuat. Maka dapat dikatakan bahwa ketergantungan *smartphone* dapat mempengaruhi *nomophobia* pada remaja sebesar 74%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* pada tingkat rendah, sedang, maupun berat dapat menimbulkan *nomophobia* yang dibagi dalam beberapa kategori seperti ringan, sedang, dan juga berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan adiksi *smartphone* di kalangan remaja masih tinggi sehingga dapat menimbulkan permasalahan *nomophobia*, karena pada masa ini remaja sedang mencari jati diri dengan menggunakan *smartphone* sebagai cara mencari gaya berpakaian yang mereka sukai.

Seiring berkembangnya teknologi dapat mempengaruhi hingga

merubah gaya hidup seseorang sehingga menimbulkan perilaku kecanduan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al (2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *smartphone* dengan *nomophobia* pada mahasiswa (x) dengan nilai *Prevalence Ratio (PR)* sebesar 9,3. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami adiksi *smartphone* dapat beresiko 9,3 kali mengalami *nomophobia* dari pada mahasiswa yang tidak mengalami adiksi *smartphone*.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh peneliti di SMA Taman Harapan 1 dengan menggunakan *Google Form* didapatkan dari 18 responden, (57,9%) mengatakan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu karena terlalu asik bermain *smartphone*, (63,2%) pengguna *smartphone* mengabaikan lingkungan sekitar ketika sudah fokus bermain *smartphone*, (57,9%) terus-menerus memeriksa *smartphone* agar dapat terus berkomunikasi, (94,7%) menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa terdapat dugaan sementara bahwa siswa/siswi di SMA Taman Harapan 1 memiliki kecenderungan adiksi *smartphone*.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim & Correia (2015) dengan judul *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*, menunjukkan hasil bahwa individu dengan kelompok usia 18-24 tahun ialah individu yang paling rentan terhadap *nomophobia* dengan persentase 77%, selanjutnya di urutan kedua terdapat individu dengan kelompok usia 25-34 tahun dengan persentase 68% dan diurutan ketiga pengguna *smartphone* dengan kelompok usia 55 tahun keatas.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Haryuni, (2020) dengan judul Hubungan Antara Ketergantungan *Smartphone* dengan *Nomophobia* dan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan *nomophobia* dan interaksi sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020. Hasil dari penelitian ini terdapat hubungan antara ketergantungan *smartphone* terhadap *nomophobia* dan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri Tahun 2020. Selanjutnya terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Tambunan (2021) dengan judul Resiliensi Orang Tua dalam Aktivitas Belajar Daring dan Bermain Anak di masa Pandemi Covid-19 (Kasus Anak *Nomophobia* di Kota Padang Sidempuan). Penelitian bertujuan untuk melihat ketahanan orang tua dalam melihat kondisi aktivitas pembelajaran atau pendidikan baru pada anak yang justru menunjukkan anak semakin kecanduan dalam penggunaan *smartphone*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *nomophobia* terjadi akibat dari berkembangnya teknologi baru yang memudahkan individu menggunakan *smartphone* dalam berkomunikasi virtual selama pandemi covid19, hal dianggap sebagai permasalahan yang terjadi pada masyarakat digital dan mengacu pada ketidaknyamanan, perasaan cemas, kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan ketika tidak bisa menggunakan atau jauh dari *smartphone*.

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan bahwa pada penelitian Yildirim & Correia (2015) menunjukkan bahwa kelompok umur pada dewasa awal lebih rentan terhadap *nomophobia* dibandingkan dengan kelompok umur yang lain. Penelitian lain juga dilakukan oleh Tambunan (2021) dengan kelompok umur yang berbeda, menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam aktivitas anak bermain *smartphone* terutama saat masa pandemi *covid-19*. Lalu pada penelitian lain, akibat dari ketergantungan *smartphone* tidak hanya berdampak pada *nomophobia* tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial individu dengan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka dapat dikatakan bahwa *nomophobia* merupakan dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan atau yang dapat disebut dengan adiksi

smartphone. Berdasarkan perbedaan penelitian dan penjelasan yang telah diuraikan, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara kecenderungan adiksi *smartphone* dengan *nomophobia*.

Sehingga didapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kecenderungan Adiksi *Smartphone* dengan *Nomophobia* Pada Siswa/I SMA Taman Harapan 1 di Kota Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan permasalahan sebelumnya maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana korelasi antara kecenderungan adiksi *smartphone* dengan *nomophobia*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan lebih khususnya dalam ilmu psikologi dan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan adiksi *smartphone* dengan *nomophobia*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan kepada para remaja mengenai dampak negatif dari adiksi *smartphone*, agar dapat menggunakan *smartphone* dengan lebih bijak.