

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman di *era-modern* ini membuat segala sesuatu berkembang dengan sangat pesat, salah satunya yakni perkembangan teknologi *smartphone*. Indonesia menjadi negara dengan peringkat keempat di dunia pada penggunaan aktif *smartphone* setelah China, India dan Amerika (Asih & Fauziyah, 2017). Menurut laporan *We Are Social* jumlah pengguna internet aktif di Indonesia telah mencapai 213 juta orang per Januari 2023. Jumlah ini setara 77% dari total populasi di Indonesia yang berjumlah 276,4 juta orang pada awal tahun 2023. Selama satu dekade terakhir, jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan peningkatan tertinggi terjadi pada Januari 2016 yang mencapai 50,16%. Laporan tersebut juga mengungkapkan bahwa rata-rata orang Indonesia menggunakan internet selama 7 jam 42 menit dalam sehari dan 98,3% pengguna internet di Indonesia mengakses internet menggunakan *smartphone* (Annur, 2023).

Smartphone merupakan perangkat canggih dalam dunia teknologi yang memungkinkan penggunanya berkomunikasi secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Simin (2021) *smartphone* secara umum dapat diartikan sebagai perangkat yang dilengkapi dengan teknologi yang mirip dengan komputer. *Smartphone* lebih unggul dari ponsel biasa karena memiliki teknologi layar sentuh dan memiliki tampilan yang menarik.

Smartphone memiliki beberapa dampak positif dan negatif bagi para penggunanya. Dampak positif yang diberikan oleh *smartphone* di antaranya yaitu dapat memberikan berbagai macam kemudahan seperti *mobile phone chatting* yang memungkinkan seseorang berinteraksi dengan orang di manapun dan kapan pun, media sosial, *game* dan lain sebagainya. *Smartphone* adalah perkembangan teknologi baru yang menyerupai *Personal Digital Assistant* (PDA) yang merupakan inovasi dari teknologi *handphone* yang menawarkan berbagai keunggulan dalam membantu aktifitas penggunanya serta memiliki berbagai multifungsi lain seperti *MP3*, video, *game*, *camera*, dan internet (Ramaita et al, 2019).

Banyaknya kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi *smartphone*, membuat penggunaan *smartphone* di kalangan individu semakin tinggi (Aldianita & Maryatmi, 2019). Tingginya tingkat penggunaan *smartphone* pada *era-modern* ini, dapat menimbulkan dampak negatif karena penggunaannya yang tidak dibatasi waktu. Dampak negatif yang sering muncul akibat tingginya penggunaan *smartphone* berupa gejala stres, gelisah, serta terjadinya *nomophobia* (Ramaita et al, 2019). Pemakaian *smartphone* yang terlalu sering dan tidak dibatasi, dapat berdampak ketergantungan dan merupakan salah satu indikator yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia* bagi individu (Ramaita et al, 2019).

Menurut Yildirim & Correia (2015) *nomophobia* merupakan fobia pada era modern yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan *smartphone*. *Nomophobia* yang dialami individu dapat berpengaruh pada

kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, dampak yang disebabkan oleh *nomophobia* pada remaja yaitu merusak diri sendiri, timbulnya agresi dan juga memiliki dampak buruk bagi kesehatan, salah satunya yaitu radiasi sinyal yang dapat menyebabkan resiko kanker otak (Permatasari et al, 2022). Dampak lain yang ditimbulkan oleh *nomophobia* di antaranya yaitu individu akan cenderung lebih dekat dan terfokus pada *smartphone* daripada pada lingkungan sekitarnya dan membuat individu lebih nyaman berkomunikasi melalui dunia maya daripada lingkungan sekitarnya (Ramaita et al., 2019).

Menurut Yildirim & Correia (2015) terdapat empat dimensi *nomophobia*, yaitu; (1) tidak dapat berkomunikasi, yaitu ketakutan atau kecemasan tidak mampu berkomunikasi melalui *smartphone*, (2) ketakutan kehilangan koneksi dengan dunia maya, (3) ketakutan tidak dapat mengakses informasi. (4) melepaskan kenyamanan atau kecemasan kehilangan kesenangan dalam menggunakan *smartphone*.

Pengguna *smartphone* diketahui lebih sering dilakukan oleh anak muda, terutama remaja yang cenderung memiliki masalah perilaku terkait kecanduan internet dan *nomophobia* (Guimaraes et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan di Inggris Raya (UK), kantor pos Inggris melaporkan bahwa sekitar 53% populasi menderita kecemasan dan ketakutan ketika jauh dari *smartphone*. Penelitian ini juga melaporkan bahwa terdapat tingkat prevalensi *nomophobia* yang tinggi di kalangan pelajar dan profesional (Alwafi et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan masa perubahan antara masa anak-anak ke masa dewasa dengan tahapan usia 10 – 19 tahun. Siswa sekolah menengah ke atas secara umum berusia 16 – 19 tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Berdasarkan survey *sciencedirect* tahun 2018 mengungkapkan 25% dari pengguna *smartphone* di Asia adalah mayoritas dari kalangan remaja terutama siswa sekolah menengah ke atas yang mengalami *nomophobia* (Puswati & Sari 2021).

Berdasarkan dampak negatif yang muncul akibat *nomophobia*, dalam hal ini kontrol diri memiliki peranan penting bagi individu dalam pengendalian penggunaan *smartphone*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Asih & Fauziah (2017) yang menyatakan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan rasa takut dan cemas saat individu mengalami *nomophobia*. Dalam penelitiannya, Asih & Fauziah (2017) juga menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, maka tingkat *nomophobia* semakin rendah. Sebaliknya, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah maka tingkat *nomophobia* akan semakin tinggi.

Islam telah menjelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Kahfi ayat 103 - 104 bahwasannya orang-orang yang paling merugi adalah orang-orang yang melakukan perbuatan sia-sia selama hidup di dunia.

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا

الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا

Artinya: *Katakanlah (Muhammad), “Apakah perlu Kami beritahukan kepadamu tentang orang yang paling rugi perbuatannya?” “(yaitu) orang yang sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia, sedangkan mereka mengira telah berbuat sebaik-baiknya.”*

Berdasarkan ayat di atas, Allah SWT juga berfirman dalam Al-Qur’an surat Al-Ashr ayat 1 - 3 bahwasannya manusia berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktunya dengan melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan bermanfaat.

وَالْعَصْرَ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ

وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣

Artinya: *“Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kesabaran.”*

Studi pendahuluan dilakukan untuk memperjelas fenomena yang terjadi dengan melakukan wawancara tanggal 1 sampai 3 November 2023 pada 7 subjek di empat SMA negeri Kota Yogyakarta yaitu SMAN 4 Kota Yogyakarta, SMAN 6 Kota Yogyakarta, SMAN 11 Kota Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Pada dimensi *nomophobia* “tidak dapat berkomunikasi” 7 subjek wawancara rata-rata menggunakan *smartphone* selama 6 sampai 14 jam per hari dan 6 subjek wawancara merasa takut serta cemas ketika *smartphone* mereka tertinggal. Pada dimensi

“ketakutan kehilangan konektivitas” 7 subjek mengatakan bahwa mereka akan merasa cemas dan panik ketika mereka kehabisan paket internet dan akan tetap mengakses aplikasi *offline* ketika mereka tidak memiliki paket internet. Pada dimensi “ketakutan tidak dapat mengakses informasi” 4 orang subjek akan berusaha mencari sinyal ketika tidak dapat mengakses informasi pada *smartphone*. Pada dimensi “melepaskan kenyamanan” 7 subjek wawancara mengatakan bahwa mereka sejauh ini tidak pernah memberikan batasan waktu pada penggunaan *smartphone* dan menurut mereka *smartphone* merupakan salah satu sumber kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa 7 subjek mengalami *nomophobia* yang tinggi pada dimensi 1,2 dan 4 yaitu tidak dapat berkomunikasi, ketakutan konektivitas dengan dunia maya dan melepaskan kenyamanan. Hal tersebut ditunjukkan dengan gejala 7 subjek wawancara merasa panik dan cemas ketika mereka jauh dari *smartphone*, subjek rata-rata menghabiskan waktu 6 sampai 14 jam per hari dalam menggunakan *smartphone*, para subjek juga mengatakan bahwa mereka tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* setiap harinya dan tidak pernah memberikan batasan waktu dalam penggunaan *smartphone*.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengesampingkan impuls dan respon spontan, serta kemampuan individu dalam menahan dan menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diharapkan (Tagney et al, 2004). Menurut Averill (1973) kontrol diri

merupakan variabel psikologis mengenai kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan dan kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Menurut Tagney et al (2004) terdapat empat aspek kontrol diri diantaranya yaitu: (a) *regulating thought and emotion*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur pikiran dan emosi, (b) *restraining undesirable impulses (resisting temptation)*, yaitu kemampuan individu dalam menahan dorongan hati yang tidak diinginkan, (c) *breaking habits*, yaitu kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang positif bagi individu, (d) *keeping good self-discipline*, yaitu kemampuan individu dalam mendisiplinkan diri sendiri. Penelitian yang dilakukan Asih & Fauziyah (2017) mengatakan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif untuk menurunkan rasa takut dan cemas saat individu jauh dari *smartphone* atau biasa disebut sebagai *nomophobia*.

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang permasalahan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta.

B. Keaslian Penelitian

Untuk melihat keaslian penelitian, penulis telah melakukan penelusuran terhadap berbagai referensi dan hasil penelitian. Berdasarkan

hasil penelusuran, penulis menemukan beberapa penulisan yang memiliki kemiripan dengan penelitian penulis namun terdapat perbedaan dalam beberapa hal.

1. Penelitian Aldianita & Maryatmi (2019) yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan *Nomophobia* Pada Remaja Pengguna *Instagram* di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur”, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia*, yaitu semakin tinggi tingkat kontrol diri pada individu maka *nomophobia* semakin rendah dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri pada individu maka semakin tinggi *nomophobia*. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Aldianita & Maryatmi (2019) dengan penelitian ini yaitu pada variabel terganggunanya dan pada subjeknya yaitu siswa SMA. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini yaitu terdapat pada variabel bebas, penelitian Aldianita & Maryatmi (2019) menggunakan dua variabel bebas yakni kontrol diri dan perilaku impulsif sedangkan pada penelitian ini variabel bebasnya hanya kontrol diri saja. Selain itu, subjek yang digunakan oleh Aldianita & Maryatmi (2019) menghususkan pada pengguna *Instagram* dan penelitian dilakukan di Jakarta, sedangkan penelitian ini berfokus pada penggunaan *smartphone* secara keseluruhan dan penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta.

2. Penelitian Aini et al (2023) yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dan Intensitas Pengguna Media Sosial dengan Tingkat *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik”, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan tingkat *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik tahun 2022. Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Aldianita & Maryatmi (2019) dengan penelitian ini yaitu pada variabel tergantung yakni *nomophobia* dan subjeknya yaitu siswa SMA. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini yaitu terdapat pada variabel bebas, penelitian Aini et al (2023) menggunakan dua variabel bebas yakni kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial, sedangkan pada penelitian ini variabel bebasnya hanya kontrol diri saja. Selain itu, subjek yang digunakan oleh Aini et al (2023) berfokus pada siswa SMA di SMAN 1 Kuantan Mudik di Provinsi Riau, sedangkan penelitian ini dilakukan pada subjek yang tersebar di beberapa SMA di Kota Yogyakarta.
3. Penelitian Fajri & Karyani (2021) yang berjudul “*Nomophobia* pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri”, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *nomophobia*. Kesamaan penelitian Fajri & Karyani (2021) dengan penelitian saat ini yaitu pada variabel tergantung *nomophobia* dan salah satu variabel bebasnya yakni kontrol diri. Perbedaan

penelitian di atas dengan penelitian saat ini yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Fajri & Karyani (2021) terdapat dua variabel bebas yakni intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri, sedangkan penelitian saat ini hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu kontrol diri. Selain itu, subjek penelitian yang digunakan oleh Fajri & Karyani (2021) adalah mahasiswa, sedangkan pada penelitian saat ini subjek penelitian yang digunakan adalah beberapa siswa SMA di Kota Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan dalam bidang psikologi klinis yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* serta dapat menjadi acuan referensi untuk penelitian selanjutnya ataupun penelitian dengan topik yang sama.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *nomophobia* dan kontrol diri bagi para siswa SMA.