

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semakin canggihnya teknologi saat ini, membawa dampak baik bagi dunia perekonomian, politik, sosial budaya, maupun pola hidup masyarakat. Saat ini banyak kegiatan masyarakat dipermudah oleh teknologi canggih berupa *handphone*. *Handphone* ini memiliki banyak fitur seperti *WhatsApp*, jejaringan internet, media sosial, dan sebagainya. Menurut kominfo pada tahun 2018 penggunaan *handphone* di Indonesia mencapai 100 juta orang, hal ini membuat Indonesia berada pada tingkat ke empat penggunaan *handphone* terbanyak di Dunia setelah Cina, India dan Amerika. Menurut data dari BPS penggunaan *handphone* pada tahun 2022 tercatat 67,88% penduduk di Indonesia telah memiliki telepon seluler. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan kondisi tahun 2021 yang mencapai 65,87%. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *google* yang melibatkan 1500 responden berusia 18 tahun-55 tahun. Responden terdiri dari 60% di pulau Jawa dan 40% diluar Jawa. Didapatkan hasil 75% responden menunjukkan ketertarikannya terhadap *handphone*, hal ini disebabkan karena dengan menggunakan *handphone*, seseorang tidak hanya bisa berkomunikasi jarak jauh, tetapi juga dapat mencari hiburan seperti bermain *game* atau menonton *YouTube*. Dibalik kecanggihannya teknologi masa kini, selain dampak baik, ada pun dampak buruknya, yaitu bagi individu yang tidak memiliki manajemen waktu dengan baik akan mengalami kecemasan bahkan ketakutan bila jauh dari *handphone*. Kecemasan dan ketakutan jauh dari *handphone* ini disebut *nomophobia*.

Nomophobia merupakan kecemasan dan ketakutan yang disebabkan oleh tidak adanya *handphone* atau perangkat lunak di area terdekat. *Nomophobia* juga didefinisikan sebagai kecemasan karena tidak adanya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual (King et al., 2014). Dixit et al. (2010) juga mengartikan *nomophobia* sebagai kecemasan terhadap jarak antara seseorang dengan ponselnya. Saat berada di area tanpa sinyal, kehabisan kuota, atau baterai habis, individu dapat mengalami rasa panik atau kecemasan berat, yang akan mengakibatkan efek negatif terutama pada konsentrasi mereka. Yildirim (2014) juga mengatakan bahwa *nomophobia* merupakan rasa ketakutan dan cemas saat jauh dari *handphone*, fenomena ini dianggap sebagai fobia modern akibat dari semakin canggihnya teknologi.

Berdasarkan penelitian Nuraini et al.,(2023) yang dilakukan di SMAN 2 Kabupaten Tangerang, didapatkan hasil bahwa perilaku siswa tidak *nomophobia* sebanyak 47 responden (15,6%), kategori siswa *nomophobia* ringan sebanyak 96 responden (31,8%), kategori siswa *nomophobia* sedang sebanyak 137 responden (45,5%), dan responden dengan kategori siswa *nomophobia* tinggi sebanyak 22 responden (7,3%). Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas perilaku *nomophobia* yang dimiliki oleh responden adalah dengan kategori *nomophobia* sedang sebanyak 137 responden (45,4%).

Berdasarkan penelitian Aini et al.,(2023) yang dilakukan di SMAN 1 Kuantan Mudik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 162 siswa, mayoritas di antaranya menunjukkan perilaku penggunaan *handphone* yang tinggi, yaitu 119 orang (73,5%), sedangkan sekitar 42% dari siswa tersebut mengalami tingkat *nomophobia* yang sedang. Temuan yang sama juga diungkapkan dalam studi yang dilakukan oleh Fahira et al. (2021), dimana 5,5% subjek penelitian diklasifikasikan mengalami

nomophobia ringan, 55,2% subjek berada pada tingkat *nomophobia* sedang, dan 39,4% subjek dikategorikan dalam tingkat *nomophobia* berat.. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan salah satu masalah di kalangan masyarakat, terutama remaja.

Adapun pengaruh negatif dari *nomophobia* pada siswa, yaitu *nomophobia* merupakan faktor yang mempengaruhi *academic failure*. *Academic failure* adalah suatu ketidakmampuan siswa dalam menerima pelajaran (Rahayu et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh kurangnya konsentrasi pada siswa dikarenakan siswa hanya memikirkan *handphone*. Hal ini juga tentu akan menurunkan minat belajar pada siswa. Dampak yang disebabkan oleh *nomophobia* pada remaja yaitu timbulnya ketidakstabilan psikologis pada siswa dan juga memiliki dampak negatif bagi kesehatan yaitu radiasi sinyal yang dapat menyebabkan risiko kanker otak (Permatasari et al., 2022). Selain itu, menurut Hanika (2015), *nomophobia* memiliki dampak negatif, diantaranya yaitu *nomophobia* dapat mempengaruhi prestasi akademis dan menghambat hubungan sosial, karena individu akan lebih fokus bermain *handphone* daripada berinteraksi dengan orang di sekitarnya.

Peneliti melakukan *study* pendahuluan untuk memperjelas fenomena yang ada, dengan cara mewawancarai 8 siswa dan siswi SMA yang ada di Yogyakarta pada tanggal 08 Januari 2024. Subjek A merasa takut kehilangan komunikasi ketika jauh dari *handphone*.. Subjek B merasa tidak nyaman ketika tidak membawa *handphone* karena tidak bisa menghubungi orang-orang dan tidak bisa membuka media sosialnya. Subjek C tidak merasa cemas hanya saja subjek merasa takut tidak bisa mendapatkan informasi terbaru jika tidak membawa *handphone*. Subjek D merasa tidak nyaman saat tidak membawa *handphone* karena subjek takut tidak dapat membaca informasi terbaru di grup WA kelas. Subjek E merasa takut ketika jauh dari

handphone, karena subjek tidak bisa menghubungi keluarga jika terjadi sesuatu hal buruk padanya. Hal yang sama terjadi pada subjek F, G, dan H subjek merasa takut kehilangan keterhubungan serta merasa tidak nyaman jika jauh dari *handphone* karena tidak bisa melihat informasi terbaru di media sosialnya.

Yuwanto (2010), mengatakan ada berbagai faktor yang berhubungan dengan *nomophobia*, salah satunya adalah faktor internal. Faktor internal tersebut diantaranya adalah sensasi yang tinggi, kesenangan pribadi pribadi, rendahnya kepercayaan diri, rendahnya kontrol diri, kecenderungan bermain *handphone* terlalu lama, efek ekspektansi, kebahagiaan diri, dan tingkat kepribadian ekstrovert. Kesenangan pribadi dapat diartikan sebagai tingkat kebahagiaan individu. Seiring dengan itu, Ozdemir et al. (2017) penelitian dari luar negeri juga menyatakan terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan *nomophobia*, salah satunya adalah tingkat kebahagiaan diri.

Secara etimologi, kebahagiaan merupakan keadaan senang dan tentram terlepas dari segala yang menyusahkan. Menurut Seligman (2005) kebahagiaan adalah suasana dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa yang menyenangkan daripada peristiwa yang tidak menyenangkan yang terjadi, serta dapat melupakan peristiwa buruk yang pernah terjadi. Menurut Fuadi (2018), kebahagiaan adalah suatu kondisi yang berlangsung, bukan hanya sekadar perasaan atau emosi yang telah berlalu. Hills dan Argyle (2002) mendefinisikan kebahagiaan merupakan suatu hal dimana seseorang sering merasakan emosi positif berupa kegembiraan serta merasa puas terhadap diri dan kehidupannya.

Penelitian Ozdemir et al. (2017), ditemukan hasil bahwa adanya korelasi negatif antara tingkat kebahagiaan dan *nomophobia*, artinya semakin rendah kebahagiaan individu, semakin tinggi *nomophobia* yang dialami oleh individu tersebut,

dikarenakan individu yang tidak bahagia cenderung akan mengalihkan rasa tidak bahagia tersebut dengan cara bermain *handphone* secara berlebihan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dari latar belakang yang sudah ada yaitu, apakah terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan *nomophobia* pada siswa/I SMA di Kota Yogyakarta.

B. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan perbandingan dengan penelitian terdahulu untuk melihat keaslian penelitian, peneliti telah melakukan penyelidikan melalui berbagai referensi dan hasil penelitian, baik yang terdapat dalam media cetak maupun media elektronik. Dalam penelitian tersebut peneliti menemukan beberapa hasil penelitian yang memiliki kemiripan dengan penelitian ini, namun ada yang berbeda dalam beberapa hal.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sudarji (2018) berjudul "Hubungan antara Kepercayaan diri dengan *Nomophobia*," penelitian tersebut menemukan hasil tidak adanya korelasi antara kepercayaan diri dengan *nomophobia*. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang berhubungan dengan *nomophobia*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian saat ini adalah variabel independen yang dikaitkan dengan *nomophobia*. Penelitian sebelumnya mengeksplorasi kepercayaan diri sebagai variabel independen sedangkan pada penelitian ini mengeksplorasi kebahagiaan sebagai variabel independent. Kesamaan antara kedua penelitian tersebut adalah pada variabel dependennya yaitu *nomophobia*.

Pada penelitian sebelumnya oleh Asih et al.,(2017) dengan judul "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone (Nomophobia)* Pada

Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang” Penelitian tersebut menemukan hasil adanya korelasi negatif antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip dikarenakan mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas yang dihubungkan dengan *nomophobia*. Pada penelitian sebelumnya menggunakan kontrol diri sebagai variabel bebas sedangkan penelitian ini menggunakan kebahagiaan sebagai variabel bebas. Selain itu penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitiannya sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitiannya. Kesamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel tergantung, yaitu sama-sama menjadikan *nomophobia* sebagai variabel tergantung.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kenny et al., 2023 yang berjudul “Hubungan Kesenian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan” penelitian ini menemukan hasil bahwa adanya korelasi positif antara kesepian dengan *nomophobia*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas, penelitian tersebut menggunakan kesepian sebagai variabel bebas sedangkan penelitian ini menggunakan kebahagiaan sebagai variabel bebas, selain itu terdapat juga perbedaan subjek, penelitian tersebut menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian. Adapun persamaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan *nomophobia* sebagai variabel tergantung serta sama-sama ingin meneliti faktor apa yang mempengaruhi *nomophobia*.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kebahagiaan dengan *nomophobia* pada siswa SMA di Kota Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini diantaranya yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan keilmuan psikologi khususnya pada Psikologi Klinis yang berkaitan dengan *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis bagi sekolah yaitu, sekolah dapat mengetahui tingkat *nomophobia* siswa/l, sehingga sekolah dapat segera mencari solusi untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada siswa.

Manfaat bagi siswa adalah siswa dapat mengetahui, bagaimana cara menurunkan tingkat *nomophobia*.