

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di era globalisasi mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Perkembangan teknologi saat ini menyebabkan kemudahan dalam berkomunikasi jarak jauh. Di era modern ini manusia sangat aktif dalam berkomunikasi sehari-harinya. Komunikasi yang dilakukan manusia sekarang tidak hanya dengan yang berada di dekatnya saja melainkan dengan yang jaraknya jauh sekalipun. Dalam berkomunikasi jarak jauh manusia menggunakan alat komunikasi yang beragam. Salah satu sarana komunikasi yang digunakan manusia adalah *smartphone*. *Smartphone* atau gawai mengalami perkembangan yang sangat pesat (Ul Haq, 2021).

Smartphone merupakan alat komunikasi yang menjadi kebutuhan yang hampir dimiliki semua orang pada masa ini. Menurut Statista (2020), mulai tahun 2016-2020 pengguna *smartphone* meningkat dari yang awalnya 2,5 miliar pengguna menjadi 3,2 miliar pengguna. Di Indonesia sendiri pengguna *smartphone* pada awal tahun 2011 sejumlah 11,7 juta kemudian pada tahun 2020 jumlahnya sudah sangat meningkat pesat yaitu sebanyak 81,87 juta pengguna dan akan terus meningkat ke tahun-tahun berikutnya (Statista, 2020).

Basit et al (2022) mendefinisikan bahwa *smartphone* memiliki beberapa fungsi lain selain menjadi sarana untuk berkomunikasi antar manusia, beberapa fungsi *smartphone* yang lain yaitu *smartphone* dapat menjadi pembantu dalam menyelesaikan tugas sehari-hari seperti tugas-tugas yang ada di kantor dan di kampus. Fungsi yang kedua *smartphone* dapat menjalankan fungsi seperti komputer ataupun laptop dalam pengolahan dokumen, *file*, sarana untuk *editing*. Fungsi berikutnya *smartphone* dapat menjadi perangkat yang dapat digunakan untuk akses internet dan *social media*. Selain itu *smartphone* juga dapat menjadi sarana untuk hiburan mulai dari *game*, musik, *video*, dan masih banyak fungsi untuk hiburan lainnya.

Smartphone sudah menjadi sarana untuk menunjang dalam berkegiatan sehari-hari. Oleh sebab itu durasi penggunaan *smartphone* pasti sangat beragam bagi tiap orang. Menurut Liputan6.com di Indonesia penggunaan *smartphone* menjadi yang terlama di dunia dengan rata-rata penduduk Indonesia mengakses 5,5 jam sehari. Menurut CNBC Indonesia selain Indonesia ada beberapa negara yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang relatif lama juga, seperti Brasil dengan rentang waktu 5,4 jam dalam sehari kemudian disusul India, Mexico, dan Jepang dengan rentang waktu 4,8 – 5 jam perhari dalam menggunakan *smartphone* bagi penduduknya.

Selain memiliki banyak manfaat *smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya. Mahanani (2021) menemukan bahwa

penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan beberapa dampak negatif terutama pada mahasiswa, beberapa dampak negatif yang ditimbulkan penggunaan *smartphone* yaitu menurunnya tingkat kedisiplinan mahasiswa, perilaku berbohong yang sering dilakukan mahasiswa, keterlambatan dalam memahami dan menerima pelajaran, perilaku mahasiswa menjadi cenderung agresif dan menunjukkan penolakan apabila diberikan arahan atau diminta untuk mengerjakan sesuatu, dampak negatif yang terakhir adalah mahasiswa menjadi kecanduan dengan menggunakan *smartphone* yang dimilikinya.

Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan pada penggunaan *smartphone* sangat berdampak pada mahasiswa. Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* adalah menjadi kecanduan dengan *smartphone* yang dimilikinya. Masalah kecanduan *smartphone* ini dapat menimbulkan *problematic smartphone use*. *Problematic smartphone use* merupakan bentuk perilaku impulsif yang ada pada para pengguna *smartphone* yang mengalami kecanduan (Haris et al 2020). Harwood & Kanglim (2018) menjelaskan bahwa kompulsif dalam menggunakan *smartphone* menimbulkan beberapa masalah terkait dengan kesejahteraan emosiional pribadi, hubungan antar personal, permasalahan kesehatan mental maupun fisik. Para pengguna *smartphone* yang mengalami *problematic smartphone use* menunjukkan beberapa karakter seperti selalu membawa kemana-mana *smartphone* yang dimilikinya, kesulitan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* yang dimilikinya sehingga

menyebabkan pribadi yang tidak peduli dengan waktu dan lingkungan sekitarnya, selalu membawa pengisi daya *smartphone* yang dimilikinya karena takut nanti kehabisan baterai dan tidak bisa lagi menggunakan *smartphone* yang dimilikinya (Fields et al 2020).

Problematic smartphone use pada mahasiswa mempengaruhi kontrol penggunaan *smartphone* mereka dalam belajar sehingga menyebabkan para mahasiswa menjadi tidak produktif dalam pembelajaran. Mahasiswa sering tidak fokus ketika belajar di dalam kelas karena terdistraksi dengan *smartphone* yang dimilikinya disebabkan notifikasi *social media* dan *instant messaging* yang ada di *smartphone* miliknya (Giunchiglia, 2018). Mahasiswa yang mengalami *problematic smartphone use* selalu terburu-buru dan ingin segera membuka *smartphone* yang dimilikinya untuk sekedar mengecek apakah ada notifikasi atau tidak, meskipun ketika pembelajaran di kelas.

Hasil penelitian Rozgonjuk et al (2020) menemukan bahwa terdapat keterkaitan antara penggunaan sosial media ketika pembelajaran dengan *problematic smartphone use* yang menimbulkan perilaku prokastinasi pada mahasiswa. Terdapat pula hubungan antara rata-rata penggunaan *smartphone* harian yang menimbulkan *problematic smartphone use*, semakin sering penggunaan *smartphone* dalam kegiatan sehari-hari semakin tinggi terjadinya *problematic smartphone use* (Belic et al, 2019). Penggunaan *smartphone* yang tidak dapat dikontrol juga dapat menimbulkan berkurangnya performa akademik pada pelajar, hal ini sejalan

dengan penelitian Belic (2019) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *problematic smartphone use* dengan *academic performance*.

Perilaku tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* merupakan salah satu bentuk dari *problematic smartphone use* karena ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan permasalahan dalam menggunakan *smartphone*. Salah satu kecenderungan individu tidak mampu mengontrol penggunaan *smartphone* yang dimilikinya karena hal tersebut merupakan bentuk coping dari permasalahan yang ada pada dirinya seperti kesepian, hubungan sosial dengan kerabat, teman, ataupun lingkungan (Fu et al, 2020). Hafni (2018) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan diantaranya defisit perhatian, beberapa gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, bipolar, delusi dan sebagainya.

Studi pendahuluan telah dilakukan untuk memperdalam penelitian. Wawancara awal dilakukan untuk memperdalam permasalahan *problematic smartphone use* terhadap lima orang mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *smartphone* hampir setiap saat sekitar 8 hingga 10 jam dalam sehari. Aktivitas yang dilakukan saat menggunakan *smartphone* adalah menggunakan media sosial, chatting, bermain game online, dan browsing. Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah menggunakan *smartphone* saat berkendara dan saat berada di dalam kelas dikarenakan

tidak dapat menahan diri untuk mengecek pesan dan media sosial. Penggunaan smartphone juga dilakukan pada saat bermain game online hingga tidak menyadari waktu yang telah berlalu dan mengakibatkan sering merasa pusing karena kurang tidur. Mahasiswa juga merasa bergantung kepada smartphone untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman serta mencari informasi, jika tidak bisa mengakses smartphone dapat merasa cemas dan gelisah seolah-olah ada yang hilang serta merasa tidak tahu harus melakukan apa. Beberapa mahasiswa juga mengatakan bahwa telah menghabiskan banyak uang untuk membeli paket data dan beberapa aplikasi berbayar seperti aplikasi musik dan film.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima mahasiswa, terdapat kecenderungan mahasiswa mengalami problematic smartphone use dilihat dari dimensi prohibited use, dangerous use, dependent use, dan finansial problem resulting from use hal ini dapat dilihat dari mahasiswa yang menggunakan smartphone pada saat berada di dalam kelas dan pada saat berkendara karena tidak dapat menahan diri untuk menggunakan smartphone. Selain itu terlihat juga mahasiswa merasa bergantung kepada smartphone dan dapat merasa gelisah dan cemas jika tidak dapat mengakses smartphone yang dimilikinya serta menggunakan uang pada beberapa aplikasi berbayar.

Penggunaan smartphone terbukti dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap penggunanya (Murni et al, 2023) penggunaan smartphone yang berlebihan hingga menyebabkan kesulitan dalam

mengontrol penggunaannya dapat mengakibatkan *problematic smartphone use* (Fields et al, 2020). Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *problematic smartphone use*, salah satunya adalah *nomophobia* atau *No mobile phone phobia* yang merupakan ketakutan jauh dari ponsel merupakan bentuk dari efek samping fobia modern yang disebabkan oleh perkembangan teknologi komunikasi dan informasi hal tersebut merupakan bagian dari *No. mobile phone phobia*, Bentuk rasa takut dari *nomophobia* seperti perasaan sedih, gelisah, gugup, tidak tenang ketika jauh dari ponsel genggam atau *smartphone* yang dimilikinya (Yildirim, 2014).

King et al (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk ketakutan individu akan ketidakmampuannya untuk mendapatkan akses dengan *smartphone* atau telepon genggam miliknya. Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli yang sudah dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk perilaku negatif berupa kecemasan, kegelisahan, ketakutan pada individu yang disebabkan karena individu tidak dapat mengakses *smartphone* yang dimilikinya.

Allah SWT telah mengingatkan untuk tidak terjebak dalam kesedihan atau merasa terlalu gembira atas apa yang telah dimiliki dan telah dijelaskan dalam surah Al-Hadid, Ayat ini mengingatkan untuk tidak terlalu sedih atas kehilangan sesuatu, Allah ingin agar hambanya tidak terjebak dalam kesedihan yang berkepanjangan. Di sisi lain, diingatkan juga untuk tidak terlalu bersenang hati atau merasa bangga atas apa yang telah

dimiliki. Semua pemberian adalah anugerah dari Allah, dan harus bersyukur tanpa berlebihan. Sebagaimana firman Allah di bawah ini :

لَا يَأْسُوا عَلَىٰ مَا فَاتَهُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاهُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۚ ٢٣

Artinya : “Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri.”

Berdasarkan surah Al-Hadid (57:23) mendorong untuk memikirkan kembali hubungan dengan apa yang telah dimiliki, termasuk perangkat teknologi seperti *smartphone*. Dengan menyadari risiko yang ditimbulkan oleh ketergantungan pada *smartphone*, dan dapat lebih cermat dalam mengatur penggunaannya dan lebih memperhatikan aspek-aspek penting dalam hidup dan tidak seharusnya merasa sedih atau kehilangan jika tidak dapat mengakses media sosial atau aplikasi tertentu. Ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* dapat membuat seseorang merasa sedih atau cemas jika tidak bisa menggunakannya.

Penjelasan dari beberapa ahli dan hasil penelitian terdahulu menjadi alasan terhadap kebutuhan penelitian ini. Peneliti melihat bahwa *nomophobia* pada dasarnya dapat menyebabkan *problematic smartphone use*. Sementara dari penelitian sebelumnya peneliti melihat bahwa baru sedikit penelitian yang menggabungkan antara *nomophobia* dengan *problematic smartphone use*. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian ini guna memberikan informasi mengenai hubungan *nomophobia* dengan

problematic smartphone use pada mahasiswa Fakultas X dan Y Universitas Ahmad Dahlan di Yogyakarta.

B. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait *nomophobia* dan *problematic smartphone use* sudah banyak dilaksanakan dari penelitian terdahulu . Adapun penelitian terdahulu tentang *nomophobia* dengan *problematic smartphone use* antara lain:

1. Riset yang dilakukan oleh Kaviani et al (2020) dengan judul “*Nomophobia : Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic use?*”. Hasil riset yang dilakukan oleh Kaviani et al (2020) menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang kuat antara *nomophobia* dengan *problematic use*. Riset ini memiliki kemiripan dengan riset yang dilakukan terletak pada instrumen yang digunakan untuk mengukur *nomophobia* menggunakan kuisisioner *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan mengukur *problematic mobile phone use* menggunakan kuisisioner *Problematic Mobile Phone Use Questionnaire* (PMPU-Q), namun perbedaannya adalah riset yang dilakukan oleh Kaviani et al menggunakan *nomophobia* sebagai variabel tergantung penelitiannya dan *problematic use* sebagai variabel bebas, sedangkan penulis menggunakan *nomophobia* sebagai variabel bebas dan *problematic smartphone use* sebagai variabel tergantung dan subjek pada penelitian ini berlokasi di Yogyakarta sedangkan penelitian tersebut berlokasi di Australia.

2. Selanjutnya riset yang dilakukan Marini et al (2024) dengan judul Gambaran *Problematic Smartphone Use* Pada Remaja. Hasil dari penelitian ini adalah sebanyak 201 orang mengalami *problematic smartphone use* dengan kategori terbanyak berada pada kategori sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu *problematic smartphone use*. Perbedaan pada penelitian ini dan penelitian tersebut terletak pada subjek penelitian, subjek penelitian tersebut adalah remaja di kota Medan.

3. Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Sunario (2023) dengan judul Penggunaan *Smartphone* dan Problematik *Smartphone Use*. Hasil penelitian dari Sunario adalah ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan problematik *smartphone use*. Riset ini memiliki kemiripan dengan riset yang dilakukan Sunario yakni sama-sama meneliti *problematic smartphone use*, namun perbedaannya dalam penelitian Sunario variabel bebas yang digunakan adalah penggunaan *smartphone* sedangkan variabel bebas yang digunakan oleh peneliti adalah *nomophobia* dan subjek pada penelitian tersebut dilakukan kepada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *nomophobia* dengan *problematic smartphone use* pada mahasiswa aktif Fakultas X dan Fakultas Y Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat khusus dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan pengetahuan terutama dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi klinis. Selain itu dapat juga menjadi tambahan pengetahuan dan pengembangan lebih lanjut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *problematic smartphone use*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberi pemahaman tentang bahaya penggunaan *smartphone* yang berlebihan terutama bagi mahasiswa yang mengalami *problematic smartphone use*.

b. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi instansi agar dapat membantu mengurangi tingkat *nomophobia* dan *problematic smartphone use* pada mahasiswa.