

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja tidak dapat jauh dari *smartphonenya*, hal ini seringkali dikaitkan dengan fenomena “nomophobia” atau ketergantungan *smartphone*. Yildirim (2014) mengatakan kecenderungan nomophobia ialah adanya rasa takut saat jauh dari *smartphone* yang dijadikan suatu fobia modern maupun dampak dari hubungan antara manusia dengan *smartphone*. Alamsyah (2018) menyatakan bahwa adanya kemudahan pada *smartphone* seringkali membuat penggunaan melebihi waktu yang wajar dan mengakibatkan individu memiliki sifat acuh dan tidak peduli terhadap orang yang ada disekitarnya. Nomophobia juga berarti tidak hanya cemas karena tidak membawa ponsel, tetapi adanya rasa takut serta kecemasan tersebut akan muncul dalam berbagai kondisi, hilang sinyal, baterai *smartphone* habis, tidak adanya jaringan internet, kuota, dan sebagainya (Muyana & Widyastuti, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berdampak buruk bagi perkembangan pada anak-anak dan remaja, dampak ini meliputi individu akan menjadi pribadi yang tertutup, mengalami gangguan tidur, suka menyendiri, melakukan kekerasan, tidak memiliki kreativitas, serta ancaman cyberbullying. Jika tidak segera ditangani, maka nomophobia ini dapat mengancam remaja dari berbagai aspek seperti mereka akan mengalami gangguan kesehatan, sulit bersosialisasi, dan mengalami gangguan proses berfikir.

Yuwanto (2010) mengatakan bahwa faktor yang mengakibatkan seseorang merasakan kecenderungan nomophobia yaitu faktor internal, dimana

diakibatkan oleh seseorang itu sendiri. Faktor internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri dikarenakan terbiasa menggunakan *smartphone*, perasaan senang pribadi serta menjadi individu yang ekstrovert. Faktor lain juga mempengaruhi kecenderungan nomophobia seperti faktor sosial dimana *smartphone* menjadi kebutuhan guna menjalin interaksi dengan orang yang ada disekitarnya secara lebih intens dan faktor situasional dimana seseorang selalu mengecek *smartphone* serta menjadikan media coping yang digambarkan dengan kondisi psikologis seperti misalnya, kesepian, dan merasa jenuh saat belajar.

Kontrol diri ialah kecakapan seseorang untuk membaca situasi, lingkungan dan kemampuan guna mengendalikan faktor perilaku sesuai dengan situasi kondisi guna mejalon hubungan dengan orang yang ada disekitarnya (Dewi,2021). Menurut Kail (2010) bahwa kontrol diri biasa disebut dengan kemampuan individu guna melakukan tindakan ataupun cara individu untuk menahan diri dari godaan penggunaan *smartphone* yang mejadikan salah satu sikap untuk dapat dilakukan apabila mempunyai kontrol diri yang baik. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kontrol diri sebagai variabel bebas guna meneliti kecenderungan nomophobia pada remaja.

Penelitian yang menjadi acuan referensi pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh Dewi (2021), dengan judul hubungan kontrol diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMA Negeri 15 Pekan Baru. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang menggunakan sampel 100 remaja di SMA Negeri 15 Pekan Baru. Teknik sampel penelitian ini dilakukan melalui teknik purposive sampling serta analisa data menggunakan product moment dibantu melalui SPSS 26.0 for windows. Hasilnya menunjukkan

nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.370 dengan taraf signifikansi 0.000 , dimana adanya hubungan yang negative antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 15 Pekan Baru.

Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harmaini (2017) yang melakukan penelitian kuantitatif untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan Facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 171 siswa SMA Negeri 02 Bengkalis dengan menggunakan purposive sampling. Hasil dari penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($R = 0,272$, $p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara intensitas penggunaan Facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Peneliti juga melakukan pra penelitian kepada 150 orang remaja di kota Malang dengan hasil sebagai berikut;

Gambar 1
Hasil Survey Penunjang Penelitian



Sebanyak 81,9% remaja tidak mampu mengerjakan tugas tanpa adanya *smartphone*, selain itu sebanyak 87,1% remaja saat berkumpul dengan teman

seringkali mengecek *smartphone* seperti mengecek whatsapp, instagram dan bermain game, dan 91% remaja merasakan cemas apabila baterai *smartphone* mereka habis. Sehingga dapat diartikan dari data tersebut menunjukkan ciri-ciri remaja tidak dapat jauh dari *smartphonenya* baik sendiri ataupun berkumpul bersama teman-temannya sehingga dapat diasumsikan bahwa remaja di Kota Malang mengalami kecenderungan nomophobia.

Remaja dengan memiliki kecenderungan nomophobia tidak menyadari serta akan cenderung tidak peduli dengan tugas mereka, misalnya belajar di sekolah. Remaja akan menghabiskan waktu luang mereka dengan selalu berinteraksi pada *smartphonenya* daripada pada kegiatan belajar, sehingga remaja harus memiliki kemampuan kontrol diri yang baik agar mendapatkan kenyamanan pada saat menggunakan *smartphone* yang memang digunakan untuk mempermudah interaksi dengan orang lain dan mempermudah dalam mencari informasi serta dapat rasional dan jauh dari perilaku yang buruk dalam penggunaan *smartphone*. Tetapi, sebaliknya apabila remaja tidak dapat kontrol diri dengan baik akan mengakibatkan perasaan yang cemas jika tidak berkomunikasi atau kehilangan akses internet pada *smartphonenya* (Fauzi,2021).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan remaja berusia 16-21 tahun di kota Malang sebagai subjek karena penggunaan *smartphone* terbanyak yaitu pada rentang usia 16-20 tahun sebesar 39% (Yuliani, 2014) yang dimana hasil yang akan di dapatkan tentunya belum mewakili keseluruhan populasi remaja di kota Malang dan tidak semua usia masuk kedalam kriteria penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Sehingga disini dapat masuk akal apabila peneliti berasumsi bahwa kontrol diri akan sangat berdampak pada nomophobia. Jika

tidak segera ditangani, maka *nomophobia* ini dapat mengancam remaja dari berbagai aspek seperti mereka akan mengalami gangguan kesehatan, sulit bersosialisasi, dan mengalami gangguan proses berfikir sehingga berdasarkan pemaparan di atas, peneliti ingin mengetahui, apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Malang?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui adanya hubungan antara kontrol dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Malang.

D. Manfaat

Diharapkan penelitian ini mampu memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teroritis

Guna mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di Kota Malang. Maka diharapkan dapat memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan ilmiah. Upaya ini dilakukan untuk pengembangan keilmuan secara empiris, sehingga dapat memperoleh pemahaman bagi remaja dan masyarakat dalam mengontrol diri yang baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kesadaran pada remaja terdapat dampak dari penggunaan *smartphone* dalam Kesehatan, psikis dan juga sosial.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini, diharapkan bisa menjadi acuan dalam membuat peraturan dan kegiatan seperti bimbingan penggunaan atau juga dampak dari *smartphone* agar remaja bisa meminimalisir kecenderungan *nomophobia*.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan bahan masukan atau acuan atau ilmu untuk dikembangkan oleh peneliti selanjutnya, khususnya mengenai kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia*.