

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa termasuk kelompok yang lebih rentan terhadap ketergantungan pada internet maupun *smartphone* dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Salah satunya, sebab mahasiswa ada pada tahap *emerging adulthood* dimana masa peralihan dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologi (Kendall, 1998). Pada tahap ini, mahasiswa dalam proses berusaha hidup sendiri, membentuk jati diri dan membebaskan diri dari dominasi atau pengaruh orang tua. Hubungan interpersonal yang intim secara emosional dan mencari makna hidup.

Mahasiswa menggunakan perangkat *smartphone* guna mengakses berbagai kebutuhan dan keinginan baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa tidak hanya duduk dan mendengarkan informasi akademik dari dosen saat perkuliahan saja. Mahasiswa perlu memperluas pengetahuan yang lebih baik lagi, dari bidang keprofesian atau sosial masyarakatnya. Mahasiswa yang dianggap mempunyai potensi intelektual dan sosialisasi yang bagus dalam mengaktualisasi diri dengan kehidupan sosial. Pada masa ini kemajuan teknologi membuat banyaknya mahasiswa cenderung memanfaatkan sehingga menjadikan mahasiswa yang ketergantungan *smartphone*. Mahasiswa mementingkan *smartphone* tanpa memikirkan akibat negatif pada kesehatan jasmani, spiritual maupun sosial. Ketergantungan *smartphone* disebut *nomophobia*. “No Mobile Phone Phobia” merupakan singkatan dari *Nomophobia* (Yildirim).

Berdasarkan penelitian Securenvoy menyatakan bahwa dari 1000 koresponden pengidap *nomophobia* meningkat secara signifikan di tahun 2008. Dua pertiga merasa takut bila kehilangan atau tidak bermain dengan ponselnya, serta ditemukan pula pengidap *nomophobia* terbanyak yaitu rentang di usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 24-34 tahun (68%), (Pinchot dalam Rakhmawati, 2017). Indonesia mengalami peningkatan jumlah pengidap *nomophobia* secara signifikan pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra, Fajariah, Ikawidjaja, Sudrajat & Putri, 2013) dan tahun 2014 pengidap *nomophobia* sekitar 84% di rentang usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2014).

Menurut riset yang dilakukan oleh Yougov di Britania Raya (2010), yang meneliti diantara 2.163 pengguna *smartphone* tentang kegelisahan yang dialami individu. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 47% wanita dan 58% pria pemakai *smartphone* yang diriset cenderung merasa tidak nyaman saat individu kehabisan pulsa maupun baterai, berada di luar jaringan, atau kehilangan *smartphone* (Kompasiana, 7 Maret 2019). Penelitian Rakhmawati (2017) mengenai *nomophobia* pada mahasiswa di UMM. Pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Dengan subjek 367 mahasiswa menggunakan skala NMP-Q sebagai alat ukur tentang *nomophobia*. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa UMM mengidap *nomophobia* dengan kategori tinggi di aspek ketiga dan keempat, yaitu aspek *not being able to communicate* yang memiliki nilai mean sebesar 19,54, aspek *not being able to access information* dengan nilai mean sebesar 19,72, serta aspek *giving up convenience* memiliki nilai mean sebesar 24,98.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11 Januari – 20 Januari 2020, peneliti mendapat data dari 10 mahasiswa aktif di Universitas Merdeka Malang. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa menyatakan *smartphone* dapat dijangkau oleh tangan saat tidur dan bangun. Hal itu dilakukan sekedar mengecek notifikasi yang masuk, bermain *game*, mendengarkan musik, nonton drama, serta *vlog*. Saat baterai *smartphone* *lowbat* delapan diantaranya akan bergegas mengisi daya baterai, makan sering memegang *handphone* bahkan berhenti makan hanya membalas pesan. Lima diantaranya ketika ke *toilet* membawa *smartphone* untuk mengisi kesepian. Partisipan juga mengakui dalam sehari individu memakai *smartphone* sebanyak puluhan kali. Hal ini sekedar selalu membuka *smartphone* saat sedang waktu santai dan melihat informasi *terupdate*. Dari hasil observasi, mahasiswa selalu mengecek berkali-kali *smartphone* yang dibawa, membanting *smartphone* bila mengalami gangguan yang mana dilihat dari ekspresi marah, gelisah, bahkan panik.

Nomophobia disebut juga penyakit ketergantungan yang dapat memicu kekhawatiran yang berlebihan jika *smartphone* jauh dari individu. Individu yang dinyatakan penderita *nomophobia* akan lebih banyak membuang waktu dengan *smartphonenya* dibandingkan berhubung dengan orang disekitarnya (Kendler dalam Davison, 2016). Individu penderita *nomophobia* selalu was-was dalam meletakkan *smartphone* dan selalu hidup dalam kekhawatiran, sehingga kemanapun pergi selalu membawanya. Individu yang menderita *nomophobia* sering membawa *smartphone* hingga ke toilet dan dapat memeriksa *smartphone* sehari hingga 34 kali. Hal tersebut masuk dalam takut melewatkan sms atau telepon, kehabisan baterai, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial.

Ketergantungan terhadap kemajuan teknologi *smartphone*, membuat mahasiswa dapat melakukan kegiatan tertentu dengan sangat mudah. Hal ini menjadi *problem* jika kesehatan mahasiswa mulai terganggu. Dampak ketergantungan ini dapat mengakibatkan tertularnya *endemi sindrom nomophobia* yang mengakibatkan kesehatan terganggu secara fisiologis maupun psikologi. Mahasiswa bakal mengalami menurunnya prestasi akademik, penurunan minat belajar serta perilaku hindar dari kehidupan sosialnya. Menurut dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang yang dilansir oleh Epaper Suara Merdeka, gelombang *elektromagnetik* menyatakan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan kelelahan, iritasi mata, sakit kepala, dan gangguan sistem imun. Taraf yang lebih berat dari *smartphone* bisa meningkatkan penyakit beresiko yakni gangguan tidur, kanker, alzheimer, tumor otak, bahkan dapat membunuh sperma (Manggis, 2014).

Berdasarkan uraian sebelumnya maka individu dengan kondisi dimana tidak bisa jauh dari *smartphone* yang dimilikinya disebut kecenderungan *nomophobia*. Akibat yang terjadi saat mengalami kecenderungan *nomophobia* akan sangat panik dan cemas. Menurunnya minat belajar pada mahasiswa bisa terjadi karena kecenderungan *nomophobia*. Mahasiswa bahkan kurang fokus dengan materi yang disampaikan oleh dosen atau teman, melalaikan tugas-tugas kuliah, dan jauh dari lingkungan kampus. Berbeda dengan mahasiswa yang memanfaatkan *smartphone* untuk belajar atau pekerjaan. Individu yang menderita *nomophobia* akan memakai *smartphone* secara berlebihan melebihi kebutuhan dan tujuannya. Mahasiswa yang memiliki tujuan untuk menyelesaikan dan memperoleh kepuasan atas hasil kerjanya maka mahasiswa tersebut harus memiliki aktualisasi diri.

Menurut Willis (2010) menyatakan bahwa aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang berhubungan dengan pencapaian cita-cita, kemampuan, dan keinginan lain yang telah direncanakan. Proses pengaktualisasi diri individu dapat dicapai dengan proses perluasan pengalaman, pencarian stimulus dan aktivitas-aktivitas lainnya yang dapat merangsang pengungkapan potensi-potensi individu (Rogers, dalam Alwisol 2009). Proses mengaktualisasikan diri yang dilakukan bersifat negatif maka akan menghalangi tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian Novitasari (2014), menyatakan bahwa salah satu motif memanfaatkan internet adalah untuk mengaktualisasi diri. Individu yang cenderung memanfaatkan internet sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri yakni individu yang memiliki aktualisasi diri rendah. Perilaku pemakaian internet misalnya penggunaan media sosial yang berlebihan, dilaporkan bisa mengakibatkan penurunan signifikansi pada fungsi individu sehari-hari serta terkait kesehatan mental individu (Younes, Halawi, Jabbour, Osta, Karam, Hajj & Khabbaz, 2016). Penelitian Marian (2013) menyatakan bahwa selama penggunaan *smartphone* digunakan dalam konteks pembelajaran maka dapat meningkatkan nilai akademik mahasiswa.

Mahasiswa dengan aktualisasi diri tinggi mampu melaksanakan setiap tindakan dengan disiplin, mempelajari dan berpikir matang sebelum bertindak maupun mengerjakan tugas dengan baik. Mahasiswa juga dapat menyeimbangkan kontrol emosi, menambah *performansi* dan semangat akademik di perkuliahan. Individu dapat mengurangi perilaku buruk dengan aktualisasi diri yang baik. Salah satunya, pola makan tidak sehat, mengurangi penyalahgunaan alkohol serta penggunaan *smartphone* berlebihan yang dapat memicu kecenderungan *nomophobia*. Hal ini sejalan dengan penelitian Akcay

dan Akyol (2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan diri yang *realistis*, mampu mengembangkan kemampuan, mengembangkan pikiran, mempunyai kepercayaan diri yang lebih besar dan harga diri yang tinggi merupakan individu yang mempunyai aktualisasi yang tinggi.

Mahasiswa dengan aktualisasi diri yang tinggi mampu mengartikan dorongan yang ada, dapat memikirkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan akibat buruk yang tidak diinginkan. Aktualisasi diri tinggi juga dapat menurunkan kecenderungan *nomophobia* yang diakibatkan dari pemanfaatan yang berlebihan pada *smartphone*. Dengan ini mahasiswa bisa mengatur pemakaian *smartphone* agar memanfaatkan fasilitas yang canggih dari *smartphone* sehingga tidak menyimpang akan kenyamanan.

Dari fenomena di atas maka peneliti ingin meneliti lebih jauh tentang “hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan beberapa hal yang telah diuraikan diatas, maka muncul rumusan masalah dalam penelitian: “Apakah ada hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa?”

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Harapan penelitian ini dapat memperdalam pemahaman mengenai hubungan aktualisasi diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, sehingga dapat menambah pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

b. Manfaat praktis

1. Bagi mahasiswa

Harapan penelitian ini dapat menjadi masukan dan informasi terpenting bagi mahasiswa bahkan masyarakat umum agar dapat memanfaatkan *smartphone* yang tidak berlebihan sehingga tidak mengalami *nomophobia* maka menggunakannya sesuai kebutuhan.

2. Bagi orang tua

Harapan dari penelitian ini, memberikan gambaran atau informasi dalam menghadapi anak, agar dapat mengarahkan dan membimbing anak pada penyesuaian yang diharapkan oleh lingkungan masyarakat serta dijauhkan dari hal-hal negatif pada anak.

3. Bagi peneliti lain

Harapannya penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti lain ketika meneliti permasalahan yang sama.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian Ajeng & Nailul (2017) yang berjudul “hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro”. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 457 mahasiswa dengan jumlah sampel 110 mahasiswa. Teknik

pengambilan sampel memakai *convenience sampling*. Pengumpulan data memakai skala kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* dan skala kontrol diri yang masing-masing terdiri dari 36 aitem dan 28 aitem dengan nilai $\alpha = .921$ dan $\alpha = .859$. “Analisa data menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan hasil $r_{xy} = -.398$ pada $p = .030$ ($p < .05$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)* rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi”. Pada penelitian ini sebagian besar ditentukan oleh faktor- faktor lain yang tidak diungkap sementara kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3%.

Perbedaan dengan penelitian ini diantaranya peneliti mengambil populasi Unmer karena saat ini penggunaan *smartphone* sangat sering digunakan pada mahasiswa secara umum di suatu universitas hanya untuk menjelajahi dunia maya. Hal ini baik untuk kegiatan akademik maupun non akademik. Penelitian tersebut menggunakan teknik *convenience sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya sedangkan teknik penelitian ini yaitu *Stratified Random Sampling*.

Penelitian lain oleh Umi, Siti, Yudi, Nurjanah (2018) mengenai “Fenomena *Nomophobia* Di Kalangan Mahasiswa (Studi Deskriptif Kualitatif Mahasiswa Universitas Riau)”. Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif. “Subjek dalam penelitian yaitu 10 orang. Kriteria subjek penelitian yakni mahasiswa yang diduga terindikasi *nomophobia*. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan dokumentasi sebagai metode pendukung, wawancara mendalam sebagai

metode utama. Dianalisis secara kualitatif semua sumber data dan ditranslasikan untuk menggambarkan fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa dan motif pemakaian *smartphone* pada mahasiswa Universitas Riau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wabah yang menjadi penyakit baru di kalangan mahasiswa Universitas Riau yaitu *nomophobia*. Didukung oleh meningkatnya penggunaan *smartphone* dan kemudahan akses internet. Pada saat ini, bagi dunia kampus mahasiswa menjadi elemen penting dimana merasakan efek dari kemudahan pengaksesan internet tersebut". Ada motif mahasiswa penggunaan *smartphone* diantaranya motif edukasi, informasi, hiburan, bisnis serta sosialita. Motif tersebut yang mendorong individu menggunakan *smartphone* dan menjadikannya *nomophobia*.

Pada penelitian tersebut ada perbedaan yang mendasar dengan penelitian ini. Metode penelitian ini memakai kuantitatif dan pengambilan data secara statistik dimana hasil kedua variabel menunjukkan korelasi positif bila kedua variabel sama-sama naik atau turun. Akan tetapi, nilai variabel X tinggi selalu disertai variabel Y rendah dan sebaliknya maka hubungan kedua variabel dikatakan korelasi negatif. Metode penelitian tersebut memakai kualitatif dimana pengambilan datanya secara deskriptif.

Penelitian lain oleh Agung & Atika (2016), berjudul "Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal". Subjek riset sebanyak 143 orang, dengan rentang usia 19 sampai 35 tahun. Teknik yang digunakan yaitu *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket *BFI (Big Five Inventory)* dan instrumen ukur yaitu *NMP-Q (Nomophobia)* adalah alat pengumpulan data yang digunakan. Teknik korelasi sederhana dengan bantuan program SPSS v22 for Windows digunakan untuk teknik analisis data.

“Hasil penelitian diperoleh nilai hubungan antara tipe kepribadian *extraversion* dengan *nomophobia* sebesar 0.672, korelasi antara tipe kepribadian *conscientiousness* sebesar 0.845, korelasi antara tipe kepribadian *agreeableness* dengan *nomophobia* sebesar 0.538, korelasi tipe kepribadian *openness* dengan *nomophobia* sebesar 0.547, dan korelasi antara tipe kepribadian *neuroticism* sebesar 0.252”. Dapat disimpulkan bahwa dari setiap *big five personality* (lima tipe kepribadian) tidak terdapat korelasi dengan *nomophobia*.

Pada penelitian Agung & Atika terdapat perbedaan dengan penelitian ini, antara jumlah sampel dan populasi yang tidak sama bahkan bukan berada dalam wilayah yang sama. Menggunakan subjek penelitian wanita dewasa awal dengan rentang usia 19-35 tahun untuk penelitian tersebut. Penelitian ini memakai subjek penelitian secara menyeluruh tanpa pengontrolan pada *gender* yang mana baik wanita atau pria dijadikan sebagai sampel penelitian.

Urgensi penelitian penelitian berdasarkan data-data yang sudah peneliti rangkum pada latar belakang masalah bahwa setiap tahun semakin banyak mahasiswa yang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hasil wawancara dengan 10 mahasiswa di Universitas Merdeka Malang peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa sangat melekat dengan *smartphone* atau tidak jauh dari jangkauan pemilikinya. Ketergantungan penggunaan *smartphone*, membuat mahasiswa dapat melakukan kegiatan tertentu dengan sangat mudah. Hal ini menjadi masalah jika kesehatan mahasiswa mulai terganggu. Dampak ketergantungan *smartphone* yaitu mahasiswa akan mengalami menurunnya prestasi akademik, penurunan minat belajar serta perilaku hindar dari kehidupan sosialnya.

Penggunaan *smartphone* berlebihan bisa menyebabkan kelelahan, iritasi mata, sakit kepala, dan gangguan sistem imun. Menurut Manggis (2014) Tingkatan yang lebih berat dari *smartphone* bisa meningkatkan penyakit beresiko yakni gangguan tidur, kanker, alzheimer, tumor otak, bahkan dapat membunuh sperma. Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi mahasiswa bagaimana dampak dari kecenderungan *nomophobia* bagi kelangsungan study dan kehidupan kedepan individu. Mahasiswa dapat mengetahui betapa penting motivasi pendorong dalam diri untuk terhindar dari ketergantungan *smartphone* dan bisa menggunakan sesuai tujuan dan kebutuhan yang bermanfaat buat dirinya. Hal ini dapat memberikan tindakan pencegahan bagi mahasiswa agar tidak terjerumus ke arah kecenderungan *nomophobia* dalam menggunakan *smartphone*.