

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pada zaman modern ini, sebagian besar individu tidak bisa jauh dari *smartphone* (Wilantika, 2017). Adanya *smartphone* sebagai alat bantu dalam berkomunikasi dan media pencari informasi sangat membantu seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Muyana & Widyastuti, 2017). Apabila tidak berada dekat dengan *smartphone*, seseorang cenderung merasakan ketidaknyamanan seperti kecemasan, depresi, bahkan gangguan jiwa yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis (Aguilera-Manrique et al., 2018). Menurut Yildirim & Correia (2015) kondisi tersebut dikatakan sebagai *no-mobile phone phobia* (nomophobia). Namun, nomophobia tidak hanya diartikan sebagai kecemasan karena tidak berada dekat dengan *smartphone*. Tetapi nomophobia juga terjadi pada beberapa kondisi seperti tidak ada jaringan, tidak terjangkau internet, kehabisan daya *smartphone*, dan kehabisan kuota (Muyana & Widyastuti, 2017).

Nomophobia pada remaja meningkat secara signifikan seiring dengan pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia (Astriani, 2020). Fenomena ini juga telah terjadi pada remaja yang merupakan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. Nomophobia dikaitkan dengan *self control* yang rendah dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016). *Smartphone* telah menjadi gaya hidup dan kebutuhan primer yang harus dipenuhi dan tidak dapat ditinggalkan oleh kalangan mahasiswa karena digunakan untuk mencari literatur pembelajaran, mengerjakan tugas dan kuis, serta menghubungi dosen (Muyana & Widyastuti, 2017; Aziz, 2019). Selain itu, *smartphone* juga digunakan untuk berkomunikasi dan

menerima informasi yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan (Daeng 2017 dalam Agniwijaya 2019). Mahasiswa dengan *self control* yang rendah tidak mampu mengatur keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga tenggelam dalam kenyamanan yang diberikan fasilitas canggih tersebut (Putri, 2019). Kemampuan *self control* mahasiswa dengan nomophobia dapat dilihat dari perilaku sering mengakses *smartphone* tanpa sebab dan selalu membawa *smartphone* kemanapun (Sudarji, 2017). Kebiasaan memeriksa *smartphone* tersebut bukan karena ingin mengoperasikan fitur-fitur tertentu, tetapi hanya untuk mengurangi rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Mahasiswa pada umumnya juga sering memeriksa *smartphone*, namun tidak ada perasaan cemas, takut, dan gugup ketika tidak memiliki jaringan, kuota, pulsa, atau daya *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2017). Sehingga penting untuk mengetahui gambaran *self control* pada remaja dengan nomophobia, untuk meningkatkan kemampuan *self control* dalam penggunaan *smartphone*. Namun hingga saat ini *self control* remaja dengan nomophobia belum pernah digambarkan secara mendalam, rinci, dan jelas.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) (2020), pertumbuhan penduduk Indonesia yang menggunakan *smartphone* mencapai 63,53%. Pada tahun 2017, pengguna *smartphone* didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun sebesar 75,95 % dan kelompok usia 9-19 tahun sebesar 65,34 % (Puslitbang Aptika dan IKP, 2017). Usia remaja khususnya kalangan mahasiswa memiliki resiko lebih banyak mengalami masalah terkait dengan penggunaan *smartphone*, salah satunya nomophobia (Astriani, 2020). Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 84% penderita

nomophobia berada pada rentang usia 18-23 tahun (Mayangsari & Ariana, 2015). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Tjasmadi (2019) menyatakan sebesar 72,53% remaja terindikasi nomophobia. Penelitian lain terkait hubungan nomophobia dengan *self control* yang dilakukan Putri (2019) pada kelompok usia 18-23 tahun di Surabaya menunjukkan tingkat nomophobia pada kategori rendah sebesar 17,6 %, kategori sedang 65,9%, kategori tinggi 16,5%. Sedangkan variabel *self control* menunjukkan kategori rendah sebesar 15,4%, kategori sedang 65,4% dan kategori tinggi 19,2%. *Self control* memberikan sumbangan efektif sebesar 19,1 % terhadap nomophobia.

Remaja merupakan salah satu kelompok mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia (Puslitbang Aptika dan IKP, 2017). Menurut World Health Organization (2020), usia remaja pada rentang 12-24 tahun. Oleh karena itu, mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun termasuk usia perkembangan remaja. Menurut William Kay, remaja memiliki tugas perkembangan salah satunya adalah memperkuat kemampuan mengendalikan diri (*self control*) berdasarkan nilai, prinsip, maupun falsafah hidup (Yudrik, 2011). Menurut Marsela & Supriatna (2019), *self control* identik dengan kemampuan menghindarkan diri dari hal yang dapat merugikan. *Self control* merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan remaja (Rambe et al., 2017), terkait dengan hal tersebut fenomena yang terjadi saat sekarang ini adalah lemahnya *self control* dalam penggunaan *smartphone*. Menurut Gezgin et al., (2018) terdapat tiga alasan seseorang menggunakan *smartphone*. Pertama, *smartphone* memberikan fasilitas yang mudah dan cepat untuk berkomunikasi. Kedua, *smartphone* memberikan jangkauan yang lebih luas dan tanpa batas waktu. Ketiga, *smartphone* memberikan akses informasi yang mudah dimiliki oleh setiap

orang. Penggunaan *smartphone* ini harus diimbangi dengan *self control* yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Karuniawan & Cahyanti (2013), yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan.

Menurut konsep *self control* oleh Tangney et al. (2004), kemampuan *self control* seseorang dapat dilihat melalui aspek disiplin diri (*self discipline*), perilaku tidak impulsif (*non-impulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), dan konsistensi (*reliability*). Orang yang memiliki *self control* baik akan mampu mengarahkan penggunaan *smartphone* ke arah positif sehingga tidak menyebabkan gangguan pada aspek-aspek *self control* (Putri, 2019). Sebaliknya, orang yang memiliki *self control* rendah tidak mampu untuk menolak implus negatif dan menyebabkan gangguan pada aspek-aspek *self control* seperti mudah mengabaikan tugas yang menjadi tanggungjawabnya, berperilaku impulsif untuk memenuhi keinginannya, memiliki kebiasaan yang buruk dan kurang sehat untuk dirinya, mengabaikan nilai-nilai orang lain, dan tidak konsisten terhadap perencanaan yang telah dibuat (Tangney et al., 2004).

Kurangnya *self control* menyebabkan individu tidak bisa mengendalikan penggunaan *smartphone* dan merasakan ketidaknyamanan ketika berada jauh atau tidak menggunakan *smartphone* (nomophobia) (Yildirim & Correia, 2015). Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan negatif antara *self control* dan nomophobia (Putri, 2019). Artinya semakin tinggi *self control*, maka tingkat nomophobia yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self control*, maka semakin tinggi tingkat nomophobia.

Nomophobia digambarkan sebagai suatu perasaan cemas dan takut tidak dapat mengakses *smartphone* (King et al., 2014). Individu yang mengalami nomophobia akan merasa gelisah, panik, cemas, sedih, gemetar, berkeringat, hingga kesepian ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014). Nomophobia belum masuk ke dalam DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Namun dalam sebuah studi King (2010) dalam Agniwijaya, (2019) mempertimbangkan nomophobia masuk dalam kategori fobia situasional. Hal ini karena nomophobia muncul sebagai manifestasi dari kecemasan dan ketakutan ketika tidak ada *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Individu yang memiliki fobia situasional akan sangat menghindari kondisi yang dapat menyebabkan ketakutan dan kecemasan (King 2010 dalam Agniwijaya 2019). Kondisi yang dimaksud ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphone*. King et al., (2014) menjelaskan bahwa *smartphone* memberikan perasaan aman dan perasaan terselamatkan dari ancaman pada individu yang mengalami gangguan kecemasan seperti nomophobia.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara pada 10 orang remaja yang merupakan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya menunjukkan hasil bahwa 7 dari 10 orang remaja menganggap *smartphone* sangat penting dan merupakan kebutuhan primer. Selain itu 9 dari 10 orang remaja menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam dalam sehari. Hasil studi lainnya menunjukan 8 dari 10 orang remaja mengatakan selalu menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari seperti berkomunikasi dengan orang lain secara virtual, menonton film saat makan, mengikuti kuliah daring, mencari hiburan saat waktu luang, mencari referensi untuk mengerjakan tugas, dan mendapatkan

informasi. Kemudian, 8 dari 10 orang remaja akan merasa cemas, bingung, dan kesusahan saat tidak ada *smartphone*. Terakhir, 9 dari 10 orang remaja mengatakan selalu memastikan *smartphone* aktif selama 24 jam dan terhubung dengan jaringan internet. Selain itu, kuesioner yang dibagikan peneliti menunjukkan bahwa dari 140 responden, 5 responden mengalami nomophobia kategori ringan, 61 mengalami nomophobia kategori sedang, dan 74 responden mengalami nomophobia kategori berat. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian pada remaja berusia 18-24 tahun yang merupakan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti menggunakan konsep *self control* dari Tangney (2004) untuk menggambarkan *self control* pada remaja dengan nomophobia. Konsep ini dipilih karena dapat menggambarkan *self control* remaja dengan nomophobia dalam kehidupan sehari-hari meliputi dimensi disiplin diri (*self discipline*), tidak impulsif (*nonimpulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), dan konsisten (*reliability*).

1.2.Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *self control* pada remaja dengan *no mobile phobe phobia* (nomophobia)?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai gambaran *self control* pada remaja dengan *no mobile phobe phobia*

(nomophobia) agar adanya peran *self control* diperhatikan dalam penggunaan *smartphone*.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui faktor yang mempengaruhi *self control* remaja dengan nomophobia terhadap penggunaan *smartphone*.
2. Menggambarkan nomophobia pada remaja yang dipengaruhi oleh *self control* terhadap penggunaan *smartphone*.
3. Menjelaskan bentuk *self control* remaja pengguna *smartphone* yang mengalami nomophobia.
4. Mengetahui sumber dan hambatan *self control* remaja pengguna *smartphone* yang mengalami nomophobia.

4.1. Manfaat Penelitian

4.1.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjelaskan gambaran perilaku *self control* pada remaja dengan nomophobia yang berguna sebagai dasar pengembangan keperawatan khususnya dalam keperawatan jiwa.

4.1.2. Manfaat Praktis

1. Remaja

Memberikan pengetahuan tentang pentingnya *self control* untuk mengendalikan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* dan kejadian nomophobia.

2. Perawat

Penelitian ini dapat menjadi dasar serta pedoman dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan nomophobia yang memiliki *self control* rendah.

Selain itu, perawat dapat melakukan upaya promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai pentingnya *self control* untuk mencegah dampak buruk dari penggunaan *smartphone* yaitu, *nomophobia*.

3. Peneliti

Penelitian ini memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai perilaku *self control* dan kejadian *nomophobia* pada remaja. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perilaku *self control* dan kejadian *nomophobia* pada remaja.

4. Instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh instansi pendidikan dan kesehatan untuk menambah pengetahuan tentang perilaku *self control* dan kejadian *nomophobia* pada remaja.