

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada saat ini teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat, terutama dalam ranah komunikasi, berbagai alat komunikasi pun mengalami banyak perubahan dalam fitur-fitur baru yang diciptakan dengan tujuan agar lebih mudah untuk diakses. *Smartphone* merupakan salah satu alat komunikasi yang saat ini menjadi kebutuhan hampir setiap orang, selain mengirim pesan dan melakukan panggilan banyak fungsi lain seperti game *online* dan belanja *online*. Hal ini memberi pengaruh yang cukup besar pada masyarakat Indonesia mulai dari memposting aktivitas keseharian, hingga membagikan informasi dalam bidang apapun.

Selaras dengan penggunaan media sosial masyarakat pun menggunakan *smartphone* setiap hari dengan kebutuhan yang berbeda-beda, sehingga hal ini dapat menimbulkan dampak baik dari sisi psikologis maupun fisik. Namun tidak dapat dipungkiri kebiasaan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat membuat seseorang kecanduan hingga kecemasan. Kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* tentunya terdapat sisi negatif. Tidak dapat dipungkiri bahwa *smartphone* merupakan benda yang sangat penting sehingga penggunaannya selalu membawanya kemanapun, bahkan tidak sedikit yang mengaksesnya sebelum tidur. Hal tersebut merupakan suatu contoh seseorang cenderung mengalami *nomophobia*.

Data Digital Yearbook Report pada tahun 2019 menyebutkan jumlah pemakai media sosial di Indonesia terus mengalami peningkatan, hingga mencapai rata-rata 15% per tahun. Mendekati 150 juta dari 268,3 juta orang Indonesia adalah pengguna media sosial aktif. Rata-rata setiap orang memiliki 11,2 akun. Pemakaian rata-rata waktu harian yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial melalui *smartphone* di Indonesia adalah 3 jam 26 menit. Angka tersebut lebih tinggi dari angka global, yaitu hanya 2 jam 16 menit. Hasil penelitian yang

melibatkan 314 responden di Surabaya, terdiri dari remaja berusia 15-18 tahun menunjukkan tingginya intensitas pemakaian *handphone* memiliki hubungan terhadap tingkat adiksi media sosial, keresahan akan ketertinggalan atau FoMO, dan peningkatan kebutuhan akan sentuhan. (Eka Mishbahatul, 2020)

Berdasarkan survei yang dilakukan Secure Envoy 2006 Sebuah perusahaan telah melakukan survei terhadap 1.000 karyawan di Inggris memberi kesimpulan bahwa manusia tentunya pada mahasiswa masa kini banyak mengalami *nomophobia*. Hasil survei membuktikan, (66%) responden mengakui tidak dapat hidup tanpa ponselnya. Persentase ini semakin banyak pada responden berusia 18-24 tahun. Sebesar (77%) responden pada kelompok usia ini merasakan kecemasan dan ketakutan jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014). Survei yang sama juga dilakukan oleh Profesor Leslie, 2007. Terhadap 1.600 Manajer kepemimpinan di *Harvard Business School*, Menemukan sekitar (70%) dari responden mengecek ponsel mereka setelah bangun tidur (56%) mengecek ponsel mereka satu jam sebelum tidur, 48% responden memeriksa *smartphone* akhir pekan (51%) responden mengecek *smartphone* selama liburan (54%) Responden mengatakan akan mengalami *Nomophobia* (Ramaita, Armaita, 2019).

Nomophobia disebutkan sebagai rasa cemas jika jauh dari kontak dengan *smartphone* dan disebut sebagai fobia modern yang merupakan resiko dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu, merasa tidak bisa berkomunikasi, perasaan kehilangan konektivitas, perasaan tidak dapat mengakses berbagai informasi, dan pasrah pada situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan. Kemudian, beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *nomophobia* adalah, usia, *self esteem*, gender, sikap ekstraversi dan perasaan neurotisme (Yildirim, 2014). *Nomophobia*

mempunyai banyak ciri, namun ciri utama dari gangguan tersebut bahwa *smartphone* adalah penyebab kenyamanan dan perasaan lega.

Kalaskar (2015) menyebutkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu intensitas penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang memberi dampak kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan secara berlebihan dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. Adiksi ponsel juga menyebabkan terjadinya masalah-masalah lain, antara lain sikap toleransi, kesulitan mengendalikan rangsangan, penarikan diri, mengalihkan diri dari masalah lain, atau menghindari efek buruk di kegiatan sehari-hari (Kalaskar, 2015)

Smartphone dapat menyebabkan adiksi dan berbahaya untuk pola hidup penggunanya yang juga memberi dampak negatif bagi orang-orang sekitar. Pengguna yang kecanduan terhadap *smartphone* menjadikannya sebagai kebutuhan yang primer. Hal tersebut memberi dampak negatif bagi kehidupan sehari-harinya (Griffiths, 2005). *Smartphone* membuat penggunanya jenuh hingga ia merasa kehabisan jika tidak menggunakannya dalam beberapa waktu. Kecanduan seperti ini disebut sebagai *no mobile phone phobia* yang berarti kecemasan atau ketakutan yang timbul ketika *smartphone* jauh dari tangan penggunanya.

Nomophobia dianggap menjadi suatu gangguan dikarenakan komunikasi yang bersifat praktis secara gratis yang disuguhkan oleh ponsel pintar berkembang sehingga menunjukkan perilaku kompulsif dan adiktif. Hal tersebut membuat lebih banyak orang memilih berkomunikasi melalui *smartphone* mereka, lalu menjadi media komunikasi yang utama antara kerabat dan keluarga. Hal ini memudahkan penggunanya untuk menggunakannya secara kompulsif hingga termasuk dalam adiksi atau kecanduan (Tran, 2016).

Kecenderungan *Nomophobia* dapat diidentifikasi dengan beberapa karakteristik seperti dengan obsesi untuk memeriksa pesan dan panggilan yang tak terjawab, membawanya ke mana pun, tidak ingin mematikan *smartphone*, menggunakan *smartphone* di waktu yang tidak tepat dan kurang berminat untuk berinteraksi secara langsung (Hilva, 2018).

Peneliti melakukan studi awal sebagai data pendukung di penelitian ini. Peneliti menggunakan metode menyebarkan kuesioner studi awal yang dilakukan oleh aplikasi *google form*. Peneliti melakukan studi awal ini pada 43 responden yang berusia 18-22 tahun yang sering menggunakan ponsel dan merupakan mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil studi awal menunjukkan bahwa 13 dari 43 subjek menyatakan jarang mengecek ponsel apabila tidak ada notifikasi di ponselnya dan merasa biasa saja apabila tidak mengecek, 30 subjek mengatakan sering mengecek walaupun tidak ada notifikasi dan merasa gelisah jika tidak mengecek ponselnya. 14 subjek merasa biasa saja dan tetap nyaman apabila tidak membawa ponselnya ketika sedang bepergian, 29 subjek merasa cemas jika tidak membawanya dan tidak nyaman karena merasa hampa apabila tidak ada ponsel. 13 subjek mengatakan tetap melanjutkan aktivitas saat tidak membawa ponsel, seperti mengobrol dengan teman dan tetap bepergian, 10 subjek merasa tidak nyaman sehingga meminjam ponsel teman untuk menyibukkan diri, kemudian 20 subjek merasa harus pulang untuk mengambil ponselnya walaupun perjalanan jauh. 19 subjek merasa bosan namun mencari kesibukan meskipun tidak ada jaringan internet, 11 subjek merasa baik baik saja dan tetap melakukan aktivitas lain ketika jaringan internet tidak ada, 13 subjek lainnya merasa cemas dan mengecek ponselnya berkali-kali walaupun tidak ada jaringan internet. 5 subjek merasa lega apabila dalam waktu beberapa jam tidak mengakses ponsel, 6 subjek merasa biasa saja apabila tidak mengakses ponsel dalam

beberapa jam, kemudian 32 subjek lainnya merasa khawatir akan tertinggal info apabila tidak mengakses ponsel dalam beberapa jam.

Hasil penelitian telah mengungkapkan bahwa impulsivitas adalah salah satu faktor yang terjadi pada seseorang sehingga dapat mengalami kecanduan. Dalam studi pada mahasiswa, Roberts mendapatkan bahwa perilaku impulsif dihubungkan dengan sifat kebendaan memiliki hubungan yang positif dengan adiksi teknologi ponsel atau biasa disebut dengan *nomophobia* (Roberts & Pirog, 2012).

American Psychiatric Association (2013) mengatakan impulsif sebagai kegagalan dalam mengontrol rangsangan atau keinginan melakukan suatu perilaku yang dapat memberikan efek buruk bagi seseorang bahkan orang lain. Menurut Daruna dan Barnes, perilaku impulsif terlihat dalam perilaku maladaptif, tidak menyesuaikan kondisi tidak direncana atau diekspresikan terlebih dahulu, berisiko atau mengakibatkan dampak yang tidak diharapkan. (Daruna, J. H., & Barnes, 1993)

Hal tersebut beriringan dengan penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya oleh Diandra Hilva (2018) yang berjudul hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja yaitu terdapat hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja pengguna media sosial *twitter*. Hal tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi perilaku impulsif maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada remaja yang menggunakan media sosial yaitu *twitter*.

Lalu penelitian lainnya yang berjudul hubungan antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa (Maryani et al., 2021) menunjukkan hasil penelitian bahwa koefisien korelasi menemukan adanya hubungan negatif yang berarti bahwa apabila harga diri rendah, maka tingkat

nomophobia akan semakin tinggi dan begitupun sebaliknya. Seseorang yang memiliki harga diri rendah merasakan kecemasan sosial dan sensitivitas interpersonal berlebih, sehingga ia kesulitan untuk mengembangkan interaksi yang baik di dunia nyata.

Penelitian lain dengan judul hubungan antara kontrol diri dan perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram* di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta (Aldianita & Maryatmi, 2019) menyatakan terdapat hubungan positif antara perilaku impulsif dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *instagram*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku impulsif pada seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia* yang dapat dimiliki seseorang.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah terdapat hubungan antara variabel impulsif dengan fenomena kecemasan *nomophobia* pada mahasiswa angkatan 2019 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu pada penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan baru meneliti hubungan variabel yang hanya dilihat dari sosial media tertentu dan belum ada penelitian terbaru yang fokus pada variabel impulsif dengan fenomena kecemasan *nomophobia* pada remaja akhir.

Rumusan Masalah

Didasari pada pemaparan yang tertulis di latar belakang di , maka rumusan masalahnya yaitu bagaimanakah hubungan antara variabel impulsif dengan kecemasan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Tujuan Penelitian

Dalam penguraian rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara impulsif dengan kecemasan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas psikologi.

Kegunaan penelitian

kegunaan teoritis

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberi wawasan baru dalam khazanah keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis tentang pemahaman mengenai hubungan antara impulsif dengan kecemasan *nomophobia* pada mahasiswa fakultas psikologi dan diharapkan pada penelitian bisa dijadikan rujukan untuk penelitian lain yang menggunakan variabel serupa dengan penelitian ini..

kegunaan praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi masyarakat terutama pada mahasiswa mengenai pemahaman tentang tindakan impulsif terhadap penggunaan ponsel yang dapat menimbulkan risiko seperti kecemasan *nomophobia*. serta diharapkan pada penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.