

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi di zaman sekarang melaju dengan pesatnya. *Smartphone* menjadi satu diantara beragam hasil berkembangnya teknologi. Alat tersebut biasa dipakai sebagai perangkat komunikasi yang mendukung kehidupan manusia. Beberapa orang beranggapan bahwa *smartphone* amatlah penting untuk kehidupan mereka sebab bisa membantu hampir seluruh aktivitas dan pekerjaan manusia, tak heran alat ini biasa dibawa pergi kemana saja. *Smartphone* sudah seperti kebutuhan pokok. Oleh karena alasan di atas kini penjualan *smartphone* juga semakin meningkat. Dikutip dari [uzone.id](http://uzone.id) tingkat penjualan *smartphone* Indonesia meningkat hingga 8,5%. Bukan sekedar sebagai alat komunikasi, alat ini juga bisa dipakai dalam mengakses internet dan lainnya (Krisnawati, 2016).

Dikemukakan pula oleh Krisnawati (2016) bahwa *smartphone* merupakan satu diantara perangkat atau alat yang mudah dalam penggunaannya guna mengakses internet. Dinyatakan pula dalam penelitiannya bahwa mayoritas remaja lebih memilih untuk memakai *smartphone* dalam mengakses internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan bahwa pengguna jasa internet paling banyak yakni remaja berusia 15 - 20 tahun kemudian disusul dengan orang dewasa berusia 20 - 24 tahun.

Peningkatan selalu ditunjukkan dalam angka pengguna *smartphone* di setiap tahunnya. Pada tahun 2018 salah satu lembaga riset *digital marketing* yakni E-marketer mengemukakan pengguna *smartphone* di Indonesia telah sampai di angka 100 juta orang. Hal tersebut mengakibatkan Indonesia menjadi negara pengguna aktif urutan keempat di dunia, setelah Cina, India, dan Amerika (KOMINFO). Peningkatan juga terlihat di tahun 2020 yang bahkan menunjukkan pertambahan kenaikan. Survei oleh Hootsuite menunjukkan bahwa di permulaan tahun tersebut total populasi secara global mengalami peningkatan sejumlah 80 juta orang. Sekitar 66.6 persen atau 5.22 miliar penduduk global sudah memakai *smartphone*, dengan demikian total pengguna *smartphone* mengalami peningkatan sejumlah 1.8 persen atau berkisar 93 juta pengguna baru. Berdasarkan data dari databoks (Newzoo, 2019) pada tahun 2022 diperkirakan akan ada peningkatan pengguna *smartphone* mencapai 3.9 miliar. Survey yang telah dilaksanakan oleh Kominfo untuk kategori pekerjaan, pengguna *smartphone* dari kalangan mahasiswa berjumlah 70,98% (IKP KOMINFO). Dalam penelitian oleh Dongre dkk (2017) yang melibatkan 650 masyarakat menyatakan bahwa pengguna *smartphone* didominasi oleh para pelajar sebanyak 359 orang kemudian remaja berusia 16-20

tahun sebanyak 337 orang selanjutnya usia 21-25 tahun dengan pengguna sejumlah 190 orang. Dalam data yang disediakan oleh *app* Annie menunjukkan bahwa 98% generasi Z telah mempunyai *smartphone* sejak berusia 10 tahun. Dikuti dari (BeritaSatu) Gen Z dari Indonesia menduduki peringkat ketiga dalam bermain game *online* yakni 7,64 jam perbulan.

Berdasarkan pendapat Tapscott, orang-orang kelahiran tahun 1998-2009 merupakan orang-orang yang termasuk dalam golongan gen Z. Generasi tersebut sangat lihai dalam mengakses informasi yang lebih banyak khususnya dari internet. Dengan demikian gen Z mempunyai kepemilikan informasi dan penguasaan teknologi yang lebih banyak dibandingkan dengan generasi yang lain sebab teknologi sudah ditemukan dari mereka dilahirkan dengan demikian teknologi telah dijadikan bagian dari hidup mereka (Putra, 2017).

Dinyatakan oleh Muhajir dan Ismail bahwasanya gen Z merupakan generasi yang lebih perorangan atau individual sebab generasi tersebut cenderung mempunyai lebih banyak teman dari media sosial namun kurang dalam kehidupan nyata sehingga mereka kurang cakap ketika bersosialisasi langsung (Inta Elok Youarti dan Nur Hidayah, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aida Nur Syarifah dan Lila Pratiwi (2020) yang membahas mengenai hubungan kesepian serta *nomophobia* untuk mahasiswa generasi Z diungkapkan bahwa ada hubungan positif antara kesetiaan dengan *nomophobia* yang artinya semakin tinggi tingkat kesepian oleh mahasiswa mengindikasikan bertambahnya kecenderungan *nomophobia* dan begitupun sebaliknya.

Dampak dari berkembangnya teknologi yang setiap hari bertambah canggih membuat *smartphone* dengan fitur-fiturnya dijadikan sebagai kebutuhan yang pokok pada kehidupan masyarakat, kenyamanan yang disediakan dalam penggunaan *smartphone* tersebutlah yang mendorong *smartphone* banyak dikenal di masyarakat khususnya oleh mahasiswa. Mereka menggunakan alat tersebut menjadi perangkat dalam kegiatan belajar mengajar dan juga melakukan interaksi atau komunikasi atau interaksi baik dengan keluarga atau teman-teman sehingga tidak harus bertemu secara langsung. Mahasiswa memandang *smartphone* lebih praktis dalam mempertahankan silaturahmi, memperoleh informasi secara cepat, serta fasilitas di dalamnya bisa dimanfaatkan misalnya WhatsApp, Line, Twitter untuk berkomunikasi, Terdapat pula aplikasi yang berfungsi sebagai penyedia informasi misalnya Google, Safari, Yahoo, dan website di dalamnya guna memperoleh berita. Serta ada pula aplikasi hiburan contohnya YouTube, TikTok, Instagram, dan sejenisnya.

Walaupun *smartphone* mempunyai beragam manfaat yang dapat memudahkan tugas atau aktivitas manusia, alat tersebut juga mempunyai efek negatif baik bagi aspek fisik, psikis, sosial ataupun sikap penggunaannya. Overdosis pemakaian *smartphone* bisa memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan misalnya kerusakan pada mata. Kebiasaan dalam memandangi layar *smartphone* yang terlalu lama dapat mengakibatkan mata mudah mengalami kelelahan dan sakit bahkan bisa meningkatkan minus mata. Tidak hanya mata, pola tidur juga bisa terganggu karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Umumnya orang-orang akan sulit untuk berhenti bermain *smartphone* dan terjaga sampai larut malam. Postur tubuh juga terkena pengaruh, tubuh dapat menjadi bungkuk secara tidak sadar sebab terus menunduk ketika memainkan *smartphone*. Bukan hanya dampak dalam aspek kesehatan, terlalu banyak memainkan *smartphone* juga bisa mengganggu belajar serta interaksi sosial dengan lingkungan selaras dengan penelitian oleh Rini Prasasti Wulandari dan Sri Haryuni (2020) yang mengemukakan bahwa ada hubungan ketergantungan *smartphone* dengan interaksi sosial pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri tahun 2020.

Penggunaan *smartphone* dengan berlebihan juga tidak disarankan, terdapat beragam pengaruh negatif yang bisa timbul. Pengaruh-pengaruh tersebut dapat mengganggu kehidupan seseorang. Dengan demikian diperlukan pengontrolan diri yang baik ketika menggunakan *smartphone*, dengan demikian bisa mengendalikan diri untuk tidak terjerumus ke dalam pengaruh negatifnya. Penelitian oleh Agustin (2016) mengemukakan bahwasanya *self control* sebagai satu diantara faktor yang pokok dalam mengendalikan sikap seseorang ketika menggunakan *smartphone*.

Kebiasaan menggunakan *Smartphone* yang berlebihan dengan tanpa pengendalian diri bisa mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan. Selaras dengan penelitian oleh Nadia Aprilia dengan subjek sejumlah 25.840 mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda yang hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif kecenderungan *smartphone* dengan *self-control* pada para mahasiswa tersebut. Ketergantungan *smartphone* ini bisa mengakibatkan penderitanya merasakan kecemasan apabila jauh dari *smartphone*-nya.

*Nomophobia* atau fobia "*no mobile phone*" yakni istilah yang dipakai dalam mengungkapkan kecanduan atas *smartphone*. Di tahun 2008 istilah tersebut awal kali dicetuskan oleh *post office* di United Kingdom. Yildirim (2014) mengartikan *nomophobia* sebagai ketakutan di zaman sekarang yang merupakan dampak dari perkembangan

teknologi informasi terutama *smartphone* dia juga berpandangan bahwa istilah tersebut mendeskripsikan ketakutan akan kehilangan jejak smartphonenya.

Dikutip dari sindonews.com mengenai penelitian oleh Universitas College London yang membahas tentang naiknya persentase ketergantungan *smartphone* pada orang dewasa awal. Penelitian itu meliputi 1043 orang dengan rentang usia 19-30 tahun yang diminta untuk menjawab pertanyaan dalam kuesioner. Hasilnya didapatkan bahwa 39% dewasa muda mengalami kecanduan dengan rasio 35,7% laki-laki sementara 40,1% perempuan. Dikemukakan pula dalam penelitian ini bahwa kecanduan *smartphone* bisa merusak pola tidur serta menurunkan kualitasnya.

Sementara pada penelitian Nityadhira Aldianita dan Anastasia Sri Maryatmi yang bertujuan dalam mengkaji "hubungan *self-control* dengan *nomophobia*, hubungan perilaku impulsif dengan *nomophobia*, dan hubungan *self-control* dan perilaku impulsif dengan *nomophobia*" dengan subjek sejumlah 123 orang disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan secara signifikan merujuk ke arah negatif antara *self-control* dengan *nomofobia*. Hal itu bisa diterangkan melalui adanya kemungkinan semakin tinggi perilaku *self-control* yang individu punya dengan demikian semakin rendah kecenderungan *nomophobia* orang tersebut, begitupun sebaliknya.

Kecanduan *smartphone* pada mahasiswa pendidikan sosiologi fakultas ilmu sosial UNM yakni penelitian oleh Irnawati dan Andi Agustang, bertujuan guna mengkaji bagaimana pemakaian *smartphone* pada mahasiswa yang mengakibatkan adanya kecanduan *smartphone* pada para mahasiswa tersebut serta dampak yang dapat muncul akibat adiksi *smartphone* pada mahasiswa pendidikan sosiologi FIS UNM. Penelitian berikut mengemukakan bahwa faktor internal merupakan faktor yang mewakili ciri khas perorangan yang meliputi aspek *self-esteem* rendah dan *self control* rendah. Salah satu informan dalam penelitian berikut juga mengemukakan bahwa mereka tidak bisa mengendalikan kontrol diri dalam menggunakan ponsel pintar yang akibatnya mereka menjadi kecanduan. Mahasiswa mengaku telah berupaya guna meminimalisir pemakaian tetapi tidak berhasil. Dengan demikian menurut mereka *self control* yang rendah bisa menyebabkan diri senantiasa ingin bermain *smartphone*.

Berdasarkan penelitian oleh Auguste 2016 yang menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yakni faktor internal, eksternal, sosial, dan situasional. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah faktor yang datang dari dalam diri individu, misalnya rendahnya *self-esteem*, tingginya *sensation seeking*, rendahnya kontrol

diri, serta kebiasaan pemakaian *smartphone* berlebihan. Dalam penelitian juga dijelaskan terdapat empat gejala yang menandakan terjadinya *nomophobia* yakni *inability to control craving, anxiety and feeling lost, withdrawal and escape, dan productivity loss*.

Sesuai dengan penelitian penelitian terdahul yang sudah dipaparkan di atas *self control* yaitu satu diantara hal yang menyebabkan gejala *nomophobia*. Berdasarkan Calhoun dan Acocella (1990) "*self control* merupakan pengaturan proses fisik, perilaku seseorang, dan psikologis atau proses akan terbentuknya diri individu. Jika *self control* seseorang cenderung rendah maka dia dapat lebih mudah dalam memperoleh suatu permasalahan sebab dia tidak mampu mengontrol emosi yang dimilikinya (Ramadona Dwi Marsela<sup>1</sup> dan Mamat Supriatna, 2019). Tangney, Baumeister & Boone (2004) "*Self-control* adalah sebuah kemampuan seseorang dalam menentukan sikap, perilaku tingkah laku dengan dasar moral serta aturan pada masyarakat sekitar yang mengarah pada perilaku positif".

Para mahasiswa yang ketergantungan dengan ponsel pintar bisa berpengaruh dalam kegiatan belajar mengajarnya di kelas selaras dengan yang dinyatakan dalam penelitian oleh Ajeng Tiara Asih dan nairul Fauziah (2017). Satu diantara dampak ketergantungan Ponsel pintar yakni kurangnya kefokusannya di kelas. Penelitian tersebut juga mengemukakan bahwa mahasiswa banyak yang menggunakan *smartphone* pada waktu serta tempat yang tidak sesuai misalnya ketika dosen sedang menjelaskan materi di kelas mahasiswa tidak memperhatikannya serta lebih memilih memainkan *smartphone*. Banyak juga mahasiswa yang terlambat menghadiri kelas sebab keasikan memainkan ponselnya di malam harinya sehingga telat bangun.

Mulai dari permulaan tahun 2020 mahasiswa dihadapkan dengan pengadaan kuliah online yang mengharuskan mereka untuk selalu berada di hadapan laptop atau *smartphone*-nya guna menghadiri kelas perkuliahan. Termasuk juga mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Jati Bandung dari permulaan Maret 2020 sesudah disembarkannya surat pemberitahuan mengenai perkuliahan daring membuat mereka harus senantiasa berada di dekat ponsel yang menjadi fasilitas guna melaksanakan pembelajaran. *smartphone* telah dijadikan kebutuhan bagi para mahasiswa zaman sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Jati Bandung mereka mengemukakan bahwa sejak diadakannya kuliah secara daring mereka menjadi sering mengalami kecemasan apabila tidak berada di dekat ponselnya, mereka juga mengemukakan bahwa harus senantiasa membawa charger kemanapun pergi dan



juga cemas apabila charger tersebut tidak terbawa. Sebab jika tidak terbawa maka ponsel bisa mati dan akibatnya mereka akan kehilangan akses dalam terkoneksi dengan orang lain. Apabila kebiasaan tersebut masih dilakukan tanpa disertai dengan pengendalian diri maka bisa memungkinkan adanya kecenderungan *nomophobia* serta salah satu dampak ketergantungan *smartphone* yakni menurunnya konsentrasi individu (Ajeng Tiara Asih dan Nailul Fauziah, 2017)

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik dalam mengkaji secara lebih lanjut mengenai “Hubungan *Self-Control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian berikut adalah "Apakah terdapat Hubungan *Self-Control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?"

### **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *Self-Control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

### **Kegunaan Penelitian**

Kegunaan pada penelitian berikut meliputi kegunaan teoritis dan praktis, yaitu :

#### 1. Kegunaan Teoretis

Penelitian berikut diharapkan bisa meningkatkan serta memperkaya penelitian psikologi, terutama dalam bidang psikologi perkembangan serta psikologi kepribadian. Dan diharapkan mampu dijadikan referensi dalam pengembangan pengetahuan terkait *self-control* dan *nomophobia*.

#### 2. Kegunaan Praktis

Penelitian berikut diharapkan bisa menyajikan informasi dan menjelaskan lebih lanjut kepada institusi tertentu, orang tua yang memiliki anak usia generasi Z, dan generasi Z itu sendiri terkait hubungan *self-control* dengan tindakan *nomophobia*

