

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Teknologi dan informasi di Indonesia berkembang dengan pesat. Segala jenis informasi dapat dengan mudah diperoleh melalui berbagai media teknologi. Salah satu kemajuan media teknologi yang banyak digunakan adalah *smartphone*. (Rahma, dalam Mulyati dan NRH, 2018) menjelaskan bahwa *smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih. *Smartphone* memungkinkan penggunaanya untuk tetap terhubung dengan orang lain tanpa batas ruang dan waktu melalui fasilitas-fasilitas yang dimiliki, seperti SMS (*Short Message Service*), telepon dan fasilitas internet (Dewi, dalam Mulyati dan NRH, 2018).

Fasilitas internet yang ada di *smartphone* dapat memudahkan individu untuk *chatting, browsing, game online*, mengakses berbagai media sosial seperti *instagram, path, facebook, twitter, whatsapp* dan lainnya. Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan pertumbuhan pengguna internet di Indonesia terus meningkat. Survei pengguna internet tahun 2014 berjumlah 88,1 juta pengguna, tahun 2016 berjumlah 132,7 juta pengguna, sehingga terjadi kenaikan sebesar 44,6 juta pengguna internet selama dua tahun. Survei tersebut juga menemukan bahwa masyarakat Indonesia paling banyak menggunakan media *smartphone* untuk mengakses internet dibandingkan media lainnya. Hal ini didukung oleh survei *Indonesian Digital Association (IDA)* yang

menyatakan bahwa masyarakat perkotaan Indonesia 96% menggunakan media *smartphone* untuk mencari informasi (Mailanto, dalam Mulyati dan NRH, 2018).

Emarketer mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, *eMarketer* mempublikasikan kembali jumlah pengguna *smartphone* dari tahun 2015 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, dari tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna *smartphone*, dari tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna *smartphone* dan tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna *smartphone* di Indonesia hingga diperkirakan tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 92 juta pengguna *smartphone* (Yusmi Warisyah, dalam Ramaita, dkk, 2019).

Indonesia menjadi Negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Wahyudi, dalam Asih dan Fauziah, 2017). Individu memilih menggunakan perangkat *smartphone* untuk mengakses berbagai kebutuhan dibanding perangkat lain seperti komputer dan tablet (Setyanti, dalam Asih dan Fauziah, 2017). Memiliki telepon genggam ataupun *smartphone* yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di Indonesia era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa pun terlihat lazim memiliki *smartphone*. Harga *smartphone* yang terjual di pasaran pun beragam. Mulai dari harga yang bisa dikatakan murah sampai harga yang sangat mahal. *Smartphone* memiliki fitur penunjang yang membuat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dapat dicari dengan fitur *browser* yang tersedia.

Tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman *era*-moderen ini, tentunya hal ini akan menjadi masalah karena penggunaanya tidak dibatasi dalam batas waktu. Kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan pada *smartphone*, dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunaanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan ponsel gengam *smartphone* (eMerketer, dalam Ramaita, dkk, 2019). Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala-gejala seperti (*Nomophobia*), yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone* (Idayati, dalam Ramaita, dkk, 2019).

Nomophobia yang akhir-akhir ini sedang menjadi salah satu perhatian seluruh dunia. *Nomophobia* dideskripsikan sebagai ketakutan yang dikarenakan ponsel atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya, *nomophobia* juga diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, pada definisi ini lebih berkaitan dengan ponsel (King dkk, dalam Asih dan Fauziah, 2017).

Kecemasan (*nomophobia*) merupakan gejala fobia pada zaman moderen, yang merupakan produk sampingan dari *inrekrasi* manusia dengan melalui teknologi baru. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. *Smartphone* telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan “*mobile phone*“ atau “*handphone selular*” dengan berbagai kemampuan. *smartphone* memfasilitas semua alat komunikasi secara instan, dapat membantu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga,

orang-orang lebih tergantung pada *smartphone* lebih cenderung mengalami gejala *nomophobia* (Yıldız Durak, dalam Ramaita, dkk, 2019). Perasaan cemas yang dialami bila individu berada jauh dari *smartphone* atau *nomophobia*, dikarenakan individu kecanduan terhadap perangkat *smartphone*.

Reza (dalam Asih dan Fauziah, 2017) menyebutkan bahwa Asia merupakan benua dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak di dunia, dan 25% diantara pecandu *smartphone* di Asia adalah pengidap *nomophobia* (Reza, dalam Asih dan Fauziah, 2017). Kecanduan pada *smartphone* yang dialami individu dikarenakan kehadiran *smartphone* saat ini menjadi alat yang siap membantu segala kebutuhan manusia kapan saja dan dimana saja, seperti berkomunikasi, mencari informasi, hingga hiburan. Namun hal tersebut dapat membuat individu menjadi menggantungkan segala kebutuhannya pada *smartphone*. (Bhatia, dalam Asih dan Fauziah, 2017) menyebutkan bahwa ketergantungan akan ruang, waktu, dan hubungan sosial telah digantikan oleh kecanduan ponsel.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanika, dalam Asih dan Fauziah, 2017) yang menunjukkan bahwa ketergantungan individu terhadap *smartphone* dikarenakan kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia untuk memudahkan segala kegiatan manusia, mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, berjualan, membeli barang secara *online*, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

Nomophobia adalah suatu ketidaknyamanan, kegelisahan, ketakutan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak dapat berhubungan dengan telepon

genggam *smartphone*. *Nomophobia* merupakan suatu keadaan dimana timbulnya perasaan cemas jika dijauhkan dari *smartphone*. Sebagai contoh jika seseorang dalam suatu area tanpa terkoneksi jaringan internet atau kehabisan baterai pada *smartphone*, seseorang akan merasa dirinya terancam bahkan ada yang mengalami kecemasan (*phobia*), depresi, bahkan gangguan jiwa, yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis (Aguilera-Manrique et al, dalam Ramaita, dkk, 2019)

Nomophobia sebagai hasil penelitian yang berawal dari perkembangan teknologi, terhadap perasaan ketakutan terhadap teknologi yang tidak dapat digunakan, jauh dari *mobile phone* atau tidak terhubung ke web (King, Valenca, & Nardi, dalam Muyana, dan Widyastuti 2017).

Nomophobia memiliki banyak ciri, namun ciri utama setiap gangguan bahwa ponsel pintar adalah sumber kelegaan dan kenyamanan (Harkin, dalam Muyana, dan Widyastuti 2017). Alasan utama untuk ini adalah bahwa ponsel pintar telah menjadi pusat komunikasi dan dianggap perlu dimiliki untuk tetap berhubungan dengan orang lain.

Nomophobia memiliki karakteristik yang bervariasi seperti, menggunakan telepon seluler secara teratur dan menghabiskan banyak waktu untuk melakukannya. Selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup saat memikirkan kehilangan handset atau ketika *mobilephone* tidak bisa digunakan karena tidak ada pulsa, kuota internet, jaringan, atau baterai. Memberikan banyak perhatian untuk melihat layar telepon guna melihat apakah terdapat pesan atau panggilan masuk. Tidur dengan *mobile phone* di tempat tidur, sedikit interaksi

secara tatap muka dengan orang lain dan memilih berkomunikasi melalui *mobile phone* (Pavithra et al, dalam Muyana, dan Widyastuti 2017).

Kalaskar (dalam Muyana, dan Widyastuti 2017) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone*. (Choliz, dalam Kalaskar dalam Muyana, dan Widyastuti 2017) mengemukakan bahwa kecanduan ponsel dapat menyebabkan terjadinya beberapa masalah, antara lain toleransi, penarikan, keinginan, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah lain, atau konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari. *Nomophobia* dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial, orang lebih disibukkan dengan *smartphonenya* dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicaranya (Hanika, dalam Asih dan Fauziah, 2017).

Park dan Park (dalam Mulyati dan NRH, 2018) menyatakan bahwa individu dengan kecanduan *smartphone* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak. Vaghefi dan Lapointe (dalam Mulyati dan NRH, 2018) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang

berlebihan dapat menghambat hubungan sosial dengan orang lain, penurunan produktivitas, dan dapat menyebabkan masalah psikologis.

Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sulaiman, dalam Mulyati dan NRH, 2018) yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu.

Menurut Kail (dalam Asih dan Fauziah, 2017) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku maupun menahan diri dari godaan. Menurut Papalia (dalam Kusuma, dkk, 2019) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Kontrol diri atau *self-control* menurut Chaplin (dalam Asih dan Fauziaah, 2017) adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Goldfried dan merbaum (dikutip oleh Ghufron dan Risnawita, dalam Budhi dan Indrawati, 2016), mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilakunya disebut dengan kontrol diri.

Menurut Averill (dalam Sarafino & Smith, dalam Kusuma, dkk, 2019), terdapat tiga aspek dalam kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kemampuan mengontrol keputusan (*decisional control*). Menurut Gufron dan Risnawita (2012)

faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

Hurlock (dalam Faried & Nashori, 2012) mengatakan kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan-dorongan dalam diri secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang terdiri dari sulit konsentrasi, tidak percaya pada kemampuan diri, sering memikirkan bahaya, gelisah dan khawatir (Imam, dalam Faried dan Nashori, 2012).

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri (*self control*). Menurut Goldfried & Marbaum (dalam Fajarwati, 2015), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku yang mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 oktober 2019, yang di ajukan kepada dua belas mahasiswa manajemen fakultas ekonomi dan bisnis angkatan 2016 di Universitas Putra Indonesia YPTK Padang, delapan orang diantaranya menyatakan memiliki kecemasan tidak memegang *smartphone* dan mereka mengatakan bahwa mereka memang tidak bisa terlepas dari *smartphone*, karena *smartphone* sudah menjadi bagian dari hidup mahasiswa itu sendiri. Beberapa mahasiswa juga mengatakan untuk sehari tidak menggunakan *smartphone* memang sulit karena takut tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, termasuk orang tua, teman-teman bahkan takut untuk ketinggalan informasi di kampus dan berita *terupdate* lainnya yang ada di sosial media, sebagian subjek juga ada yang takut kehilangan koneksi internet dikarenakan berjualan *online* sehingga mereka takut jika tidak *fast respond* terhadap konsumen/pelanggan. Mereka juga takut kehilangan konsumen jika lambat dalam merespon. Bahkan jika *smartphone* kehabisan baterai atau jaringan hilang bisa membuat mereka merasa cemas, panik, ketakutan, susah untuk konsentrasi saat belajar dan mempengaruhi emosi, mengakibatkan emosi yang tidak stabil ketika *smartphone* mati atau tidak memiliki *kuota*. Segala kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut selalu berkaitan dengan *smartphone* mulai dari bangun tidur hingga tidur lagi. Misalnya ketika ke kamar mandi, makan, saat didalam kelas, *smartphone*

mahasiswa tersebut selalu dalam genggamannya. Bahkan *saat* mereka berkumpul bersama teman-temannya selalu mengecek *smartphone*, walaupun tidak ada *notifikasi* di sosial media tetapi subjek terus melihat layar *smartphone* karena takut ada yang menghubungi atau *notifikasi* lainnya. Bagi mereka *smartphone* adalah suatu kenyamanan karena apapun yang mereka butuhkan dan mereka inginkan sudah tersedia di fitur *smartphone* sehingga membuat mereka sulit untuk jauh dan menahan diri dari *smartphone*. Menurut observasi yang peneliti lakukan saat ingin wawancara memang disaat berkumpul bersama teman-temannya pun mereka sibuk dengan *smartphone* masing-masing dan sebagian dari mereka *smartphone* selalu berada di dekatnya.

Berdasarkan Penelitian sebelumnya tentang kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pernah dilakukan oleh Ajeng Tiara Asih dan Nailul Fauziah (2017) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang ”. Tri Mulyati dan Frieda NRH dengan judul “Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang”. Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sampel penelitian, lokasi penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Jurusan Manajemen Angkatan 2016 Di Universitas Putra Indonesia YPTK Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang ada pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis jurusan manajemen angkatan 2016 di Universitas Putra Indonesia YPTK Padang”?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk memperoleh gambaran melalui alat pengumpulan data mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis jurusan manajemen angkatan 2016 di Universitas Putra Indonesia YPTK Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya temuan-temuan dalam bidang psikologi dan dapat dijadikan

masuk dalam pengembangan ilmu Psikologi, khususnya psikologi kepribadian dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan agar bisa mengontrol diri dari kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) karena perilaku ini tidak baik untuk kesehatan dan psikologis.

b. Bagi Pihak Fakultas

Bagi pihak fakultas, penelitian ini diharapkan memberikan masukan positif bagi mahasiswa terkait masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.