

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tanggal 11 Maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* (WHO) dikarenakan penularan virus corona atau *acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS- CoV-2) yang cepat di dunia. Berhubungan dengan itu, pemerintah melakukan beberapa langkah untuk mengurangi penularan seperti *social distancing* dan *work from home*. Menurut Oktawirawan (2020), Covid-19 berdampak pada sistem pendidikan di dunia. Terhitung dari bulan Maret 2020, sebanyak 800 juta siswa telah melakukan pembelajaran dari rumah secara daring. Menurut Pakpahan & Fitriani (2020), dalam membantu pelaksanaan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 pemanfaatan teknologi sangatlah penting. Sejalan dengan itu, menurut Hastini, Fahmi, & Lukito (2020), kemampuan siswa dalam penggunaan teknologi yang baik membuat penerapan sistem daring dapat dilaksanakan dengan mudah.

Penggunaan *smartphone* di era millenial sudah menjadi kebutuhan pokok dari usia anak-anak hingga orang dewasa. Pada awalnya *smartphone* berfungsi untuk menelpon serta mengirim pesan, tetapi seiring dengan perkembangan zaman *smartphone* memiliki banyak fitur menarik atau aplikasi yang bervariasi seperti *whatsapp* untuk mengirim dan menerima pesan, *games online*, *instagram* untuk mengupload foto ataupun video, sehingga penggunaan *smartphone* sulit untuk dibatasi. Sedangkan

menurut Dasiroh (dalam Nadya Atikah, 2019), menyatakan bahwa tujuan penggunaan *smartphone* meliputi: karena merasa cupu atau tidak gaul, merasa kurang *update*, bosan saat beraktivitas, keinginan memiliki usaha, untuk mendapatkan informasi, penunjang belajar, ingin eksis, memasarkan produk, dan sebagai hiburan.

Menurut Rajyalakshmi & Singamsetty (2021), *lockdown* selama pandemi mengharuskan pengajaran secara langsung diganti oleh pengajaran *online* untuk siswa menggunakan *platform digital*. Oleh sebab itu siswa lebih sering menggunakan *smartphone*, *tabs*, dan *laptop*. Ini menunjukkan peningkatan penggunaan internet dan menimbulkan problematika penggunaan internet dalam sosial media dan gaming untuk mengurangi kebosanan selama pembelajaran *online*. Menurut Ramaita, Armaita, & Vandelis (2019), seseorang yang ketergantungan *smartphone* dapat menimbulkan gejala stress, gelisah, serta terjadi kecemasan (*nomophobia*). Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014), dimana seseorang menggunakan *smartphone* berlebihan dapat memunculkan perilaku kompulsif pada penggunanya, fenomena ini disebut dengan *nomophobia*.

Menurut Agniwijaya & Hamidah, 2019 *nomophobia* merupakan perasaan takut dan cemas ketika *smartphone* atau ponsel berada jauh dari jangkauan dan tidak dapat menggunakan fitur yang ada di dalamnya. *Nomophobia* pertama kali diteliti oleh *Post United Kingdom* pada tahun 2008. *Nomophobia* menunjukkan tingkat keparahan yang tinggi pada

kelompok usia 16-19 (Savitri & Winiangsih, 2020). Pernyataan ini didukung oleh beberapa penelitian antara lain yang dilakukan Rahayuningrum & Sary (2019), menunjukkan bahwa remaja usia 16-19 tahun memiliki perilaku *nomophobic* berat dengan presentase 45,6%. Sedangkan menurut Mayangsari (2014), di tahun 2014 pengidap *Nomophobia* sekitar 84% direntang usia remaja 19-23 tahun. Sebelum pandemi Covid-19 penelitian tingkat *nomophobia* siswa jenjang SMA yang dilakukan oleh Widyastuti & Mulyana (2018), menunjukkan sebesar 31% siswa memiliki tingkat *nomophobia* dengan kategori tinggi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Winiangsih (2020), menunjukkan rata-rata sebesar 37% siswa SMAN 2 Ponorogo memiliki kecenderungan *nomophobia* tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa jenjang SMA memiliki kecenderungan *nomophobia* lebih tinggi 6% ketika pandemi Covid-19 daripada sebelum pandemi Covid-19.

Menurut Mulyana & Widyastuti (2017), *nomophobia* memberikan dampak negatif seperti perasaan gelisah, khawatir dan takut. Menurut Rahayuningrum & Sary (2019), *nomophobia* memiliki karakteristik diantaranya banyak menggunakan waktu untuk bermain *smartphone*, merasa cemas dan gugup ketika jauh dari *smartphone*, selalu melihat dan mengecek layar *smartphone*, selalu sedia 24 jam, kurang nyaman berkomunikasi, dan menghabiskan biaya yang lebih besar. Aspek atau dimensi dari *nomophobia* ini meliputi kecemasan akibat tidak dapat berkomunikasi (*not being able to communicate*), kecemasan akibat

kehilangan jaringan internet (*losing connectedness*), kecemasan tidak dapat memuat informasi (*not being able to access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*).

Selain dampak terhadap psikologi, nomophobia juga memberikan dampak negatif pada kesehatan penggunanya. Menurut Magia (dalam Asih & Fauziah, 2017) gelombang elektromagnet pada *smartphone* dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun, dan iritasi mata. Dampak yang paling tinggi bisa meningkatkan risiko penyakit alzheimer, tumor otak, gangguan tidur, kanker dan mematikan sperma. Berdasarkan dampak tersebut kontrol diri dapat menurunkan tingkat nomophobia dengan mengendalikan penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan. Menurut Oktavia (2020), remaja merupakan masa peralihan dari fase anak menuju fase dewasa yang menunjukkan masa awal pubertas hingga kematangan. Sikap remaja yang labil sering memperlihatkan perasaan senang dan tidak senang terhadap masalah yang didasarkan pada pemikirannya sendiri dan pengaruh orang lain. Dalam hal ini, kontrol diri yang baik akan membantu remaja dalam mengambil keputusan, kognitif dan mengatur tingkah laku.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriani, Sriati, & Yamin (2019), menunjukkan 80,7% siswa/i SMAN Jatinangor memiliki kontrol diri sedang. Sedangkan Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih & Fauziah (2017), mahasiswa jurusan ilmu komunikasi Undip mengalami nomophobia yang rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi.

Menurut penelitian Aldianita & Maryatmi (2019) terdapat kaitan yang erat antara nomophobia dengan kontrol diri di kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur. Dilihat dari angka kejadian yang tinggi pada remaja, penulis memilih untuk melakukan penelitian ini pada siswa/i SMK Farmako Medika Plus. Berdasarkan data yang tercantum pada web Dinas Pendidikan SMK Farmako Medika Plus ini memiliki lima jurusan di dalamnya. Proporsi siswa perempuan lebih banyak di sekolah ini, serta pada masa pandemi SMK Farmako Medika Plus menggunakan pembelajaran online melalui *platformzoom* dan *google class room* dan terhitung pada bulan April 2021 SMK Farmako Medika Plus memulai pembelajaran luring secara terjadwal. Penelitian yang telah dilakukan dengan isu nomophobia ini cenderung mengambil SMA sebagai tempat penelitiannya.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis di SMK Farmako Medika Plus pada 10 orang siswi kelas XI diantaranya empat orang mengalami nomophobia berat atau 40%, lima orang nomophobia sedang atau 50%, dan satu orang lainnya mengalami nomophobia ringan. Sebanyak 70% atau lebih dari setengahnya menghabiskan waktu lebih dari 5 jam untuk bermain *smartphone*. Sedangkan untuk hasil kontrol diri seluruh responden dalam studi pendahuluan ini memiliki kontrol diri yang rendah.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang sederhana dan non-eksperimental

yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai nomophobia dan kontrol diri pada remaja. Berdasarkan data-data yang telah ada, penulis sangat tertarik untuk mengangkat isu nomophobia dan kontrol diri pada remaja ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Teridentifikasinya gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya karakteristik responden (Jenis kelamin, usia, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua per bulan, sumber penghasilan, lama kepemilikan *smartphone*, lamanya penggunaan *smartphone*, dan tujuan penggunaan *smartphone*).
- b. Teridentifikasinya gambaran nomophobia pada remaja di SMK Farmako Medika Plus.
- c. Teridentifikasinya gambaran kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus.

D. Manfaat

Mengetahui gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus.

1. Manfaat bagi penulis

- a. Menambah wawasan, pengalaman dan meningkatkan pengetahuan tentang proses dan cara-cara penelitian deskriptif
- b. Hasil penelitian ini diharapkan, penulis mendapatkan informasi dan wawasan mengenai nomophobia dan kontrol diri pada remaja.

2. Manfaat bagi institusi

- a. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa kesehatan, khususnya mahasiswa keperawatan tentang keperawatan jiwa, terutama gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian yang akan datang dalam ruang lingkup yang sama.

3. Manfaat bagi tempat penelitian

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran nomophobia dan kontrol diri pada remaja di SMK Farmako Medika Plus.