

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia dari tahun ke tahun yang paling banyak digemari salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* atau ponsel pintar masuk di kalangan remaja dengan perlahan dan tidak disadari oleh para remaja yang menjadi korban perkembangan *smartphone*, dengan beragamnya aplikasi yang dapat menghibur dan diunduh secara gratis tentunya tidak mengherankan jika kebanyakan remaja menghabiskan waktu di dalam dunia digital lebih sering daripada di dunia nyata.

Mengamati fenomena tentang *nomophobia* yang kini menjadi trend di masyarakat karena penggunaan media (*smartphone*) yang tidak terkendali maka dibutuhkan *self control* yang tinggi dari masing-masing individu, karena dengan rendahnya *self control* menjadi salah satu penyebab individu mengalami *nomophobia*. *Self control* merupakan menjadi salah satu pencegahan dari banyaknya kasus kejadian *nomophobia* pada saat ini. Dengan kecanggihan teknologi yang ada dan dengan semakin banyaknya fitur-fitur aplikasi yang dapat diperoleh dengan mudah tentunya di haruskan setiap individu harus mengimbangi dirinya sendiri dengan kemampuan dalam mengontrol penggunaan *smartphone*. Hal ini berkaitan dengan *self control*, *self control* sendiri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. *self control*

memiliki peran penting dalam penggunaan *smartphone* saat ini karena jika remaja tidak memiliki *self control* yang baik maka penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak adanya kontrol akan berdampak negatif pada diri remaja, *self control* diperlukan setiap individu agar mereka mampu mendisiplinkan dirinya dan mempunyai tanggung jawab. Banyak hal sederhana yang menjadi faktor keberhasilan proses belajar pada anak usia sekolah namun kurang diperhatikan oleh siswa, salah satunya yaitu kontrol diri siswa. salah satunya adalah adanya perubahan perilaku dalam berkomunikasi di kehidupan sehari-hari. Selain berdampak pada interaksi sosial, juga dapat berakibat pada ketergantungan *smartphone*. Ketika sudah ketergantungan pada *smartphone* maka akan muncul perasaan seperti gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari *smartphone* atau yang disebut dengan *nomophobia* (Antasari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Emarketer, 2017) Indonesia menempati peringkat ke 3 jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di Asia Pasifik sekitar 65.2 juta pengguna kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2019) total populasi penduduk Indonesia sebanyak 264,16 juta orang. Dari total populasi itu, sebanyak 64,8% penduduk sudah melek terhadap Internet, atau sebanyak 171,17 juta orang. Survei itu juga mengungkapkan pertumbuhan pengguna internet mencapai 10,12 persen sepanjang 2018 dibandingkan dengan 2017, atau bertambah sebanyak 27,92 juta. Survei itu juga mengungkapkan Pulau Jawa tetap menjadi wilayah dengan kontribusi pengguna yang tertinggi yaitu 55%. Survei APJII juga menjelaskan, kontribusi pengguna internet di Jawa Barat ternyata yang paling tinggi dengan

memberikan sumbangan hingga 16,6%. Berikutnya diikuti Jawa Tengah (14,3%), Jawa Timur (13,5%), Banten dan DKI Jakarta (4,7%), dan Yogyakarta (1,5%). *Smartphone* merupakan barang yang wajib di miliki oleh masyarakat Indonesia baik dari lapisan masyarakat perkotaan, dan pedesaan, bahkan perekonomian tinggi maupun menengah wajib memiliki *smartphone*.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 siswa kelas VIII 3 MTSN 3 Pasuruan melalui lembar kuisisioner yang dibagikan pada tanggal 11 Desember 2020. Peneliti melakukan penyebaran kuisisioner kepada 10 siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan yang memiliki *smartphone* secara pribadi dimana sebanyak 10 orang siswa mengatakan *smartphone* mereka selalu terkoneksi dengan internet, kemudian 8 orang siswa mengatakan bahwa jika *smartphone*-nya tertinggal maka tidak jarang terkadang mereka merasakan cemas dan ingin segera mengambil *smartphone*-nya yang tertinggal, sebanyak 10 orang mengatakan panik jika *smartphone* mereka mengalami *lowbat*, kemudian mereka juga menjelaskan bahwa mereka selalu mengecek *smartphone* lebih dari 10x dalam sehari dan menggunakannya lebih dari 8 jam per hari. Dari 10 orang yang mengalami gejala *nomophobia* tinggi ternyata hal ini juga berkaitan dengan rendahnya *self control* individu, hal ini dibuktikan dengan presentase nilai yang tertinggi yaitu sebanyak 54,5% dari hasil yang di dapatkan melalui penyebaran kuisisioner yang menyatakan bahwa saya mudah putus asa ketika saya gagal dan sebanyak 64,3% mengatakan ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui *smartphone* membuat saya merasa gugup ataupun cemas. Dengan didukung akses internet yang mudah seperti contohnya banyak yang

memasang *wi-fi*, kuota internet yang bisa di dapatkan dengan harga terjangkau dan kualitas *signal* yang baik hal ini menjadikan salah satu faktor dalam mempermudah atau mendukung terjadinya *nomophobia*.

Penggunaan *smartphone* memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya selain itu *smartphone* juga memiliki sisi positif bagi para penggunanya tanpa melihat sisi buruk yang akan ditimbulkan jika digunakan secara berlebihan, *smartphone* dapat memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu seseorang tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan memberikan seseorang kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang telah menjadi bergantung pada ponsel lebih dari sebelumnya, yang pada akhirnya akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh *smartphone* menurut (Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., AlcarazCórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V. & Gutiérrez-Puertas, 2018). Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya muncul gejala-gejala seperti (*Nomophobia*). *Nomophobia* memiliki pengertian yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone*. Singkatan ini berasal dari (*no mobile phone = tidak ada telepon genggam*) dan *phobia* (*takut*). Individu yang mengalami *nomophobia*, memiliki karakteristik klinis seperti menggunakan *smartphone* secara intens dan menghabiskan waktu untuk menggunakannya, selalu membawa *battery* atau *power bank*, merasa cemas atau gugup ketika kehilangan komunikasi atau ketika ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, selalu melihat layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk, memilih berkomunikasi melalui dunia maya

daripada berkomunikasi dan berinteraksi secara langsung, dan pengguna rela mengeluarkan biaya besar untuk menggunakan *smartphone*. Phobia ini saat ini menjadi tren di kalangan remaja alasannya di karenakan masa remaja merupakan masa dimana seorang individu sedang mencari jati dirinya oleh karena itu dibutuhkan *self control* yang tinggi, sehingga remaja mampu memaknai stimulus yang ada, dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga dapat meminimalkan dampak negatif yang tidak diinginkan jika tidak menggunakan *smartphone* tanpa memperhatikan manajemen waktu atau digunakan secara berlebihan.

Melihat dampak negatif yang diakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, *self control* dalam hal ini memegang peranan penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Kontrol diri yang baik juga dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia* yang diakibatkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan individu dapat mengatur penggunaan *smartphone* agar tidak tenggelam akan kenyamanan memakai fasilitas yang canggih dari *smartphone*. Dalam upaya pencegahan penyakit *nomophobia* pada generasi milenial, peran aktif dari pemerintah dan keluarga sangat diperlukan. Upaya-upaya pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya dengan cara membuat waktu dan jadwal ketika bermain *smartphone*, lebih banyak bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, meningkatkan upaya *self control* dan yang terakhir yaitu dengan cara menerapkan sistem jam malam mulai pukul 22.00 hingga 04.00

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian berjudul “ hubungan *self control* dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan”

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan *self control* dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum : Untuk mengetahui hubungan *self control* dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan

1.3.1 Tujuan Khusus :

1. Mengidentifikasi kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan
2. Mengidentifikasi hubungan *self control* dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan
3. Menganalisis *self control* penggunaan *smartphone* dikalangan siswa kelas VIII MTSN 3 Pasuruan

1.4 Manfaat Penelitian.

1.4.1 Manfaat Teoritis

a) Bagi Responden

di harapkan dengan adanya penelitian ini responden dapat mengetahui tingkatan maupun kategori *nomophobia*, dan skala *self control* yang sedang dialami.

b) Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dasar untuk mengevaluasi penggunaan *smartphone* pada siswa kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan agar dapat memaksimalkan waktu penggunaan *smartphone* sehingga dapat mengerjakan tugas dan kewajiban dalam belajar. Sehingga proses belajar siswa dapat lebih optimal dan terjadwal.

c) Bagi Peneliti

di harapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui lebih rinci tentang gambaran dari *nomophobia* pada siswa kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan akibat dari *self control* yang rendah serta dapat memberikan masukan dalam peningkatan referensi pada penelitian selanjutnya .