

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan berkembangnya zaman, teknologi juga berkembang semakin pesat. Teknologi digital juga semakin berkembang dan cepat mendapatkan popularitas terutama bagi pengguna *smartphone* (Fadillah et al., 2021). *Smartphone* atau telepon pintar adalah alat komunikasi yang saat ini menjadi barang yang selalu digunakan setiap harinya. Indonesia memiliki 192,15 juta pengguna yang berada di urutan keempat pengguna *smartphone* paling banyak (sadya, 2023). Mengikuti berkembangnya teknologi digital, saat ini *smartphone* digunakan lebih dari sekedar alat berkomunikasi sederhana (panggilan dan sms) saja namun pada saat ini pengguna lebih banyak menggunakan fitur-fitur pendukung didalamnya seperti Video Call, Social Media, dan lain-lain. Fitur-fitur yang tersedia pada smartphone dapat memenuhi kebutuhan secara langsung atau instan bagi penggunanya tentunya menjadi pilihan utama bagi penggunanya (Yasan & Yildirim, 2018).

*Smartphone* merupakan hasil teknologi yang saat ini lumrah digunakan. Tanpa disadari penggunaan secara berlebihan menyebabkan berbagai dampak buruk bagi penggunanya (Khairani et al., 2022). Dari beberapa fasilitas yang ada pada *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan sehingga akan menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab, salah satu masalah yang akan muncul adalah *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017).

Menurut Asih dan Fauziah (2017), *Nomophobia* adalah suatu situasi terkait kecemasan yang dikarenakan ponsel, internet, atau perangkat komputer berada jauh dari jangkauan pemiliknya. 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.

Penelitian tentang nomophobia pada individu usia 18-54 tahun di Aceh menunjukkan bahwa dominasi berada pada tingkat sedang. Pada kelompok umur 22-39 tahun yang mengalami *nomofobia* sedang sebanyak 64,5% dan Ada sebanyak 9,1% mengalami nomophobia tingkat berat pada kelompok umur 40-54 tahun. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa 54,1% individu merasa cemas saat tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler cerdas, 52,7% individu merasa cemas pada saat kehilangan keterhubungan melalui telepon seluler cerdas, 51,1% individu merasa tidak nyaman akibat tidak dapat mengakses informasi melalui telepon seluler cerdas, dan 46,7% individu merasa tidak nyaman saat tidak dapat meraih kemudahan dari telepon selulernya (Mansyur, Sari, Nisa, &Mawarpury, 2019).

Menurut Chóliz (2012) perempuan lebih memiliki ketergantungan terhadap smartphone daripada laki-laki. Pawlowska dan Potembska (2012) menyatakan bahwa laki-laki cenderung menggunakan smartphone untuk mencari kesenangan, jika perempuan lebih menggunakan smartphone untuk kesenangan

dari segi sosial. Pemakaian smartphone yang tinggi pada perempuan jika dibandingkan laki-laki karena digunakan untuk bergosip atau menjaga hubungan sosial sehingga mereka lebih erat hubungannya dengan *smartphone*. Berdasarkan hasil penelitian Arbandi (dalam Nurhasanah, *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan Nomophobia antara perempuan dan laki-laki, di mana perempuan memiliki kecenderungan lebih besar daripada laki-laki, hal itu disebabkan karena perempuan lebih banyak menggunakan smartphone nya untuk mengabari teman dan orang tua nya dan juga lebih nyaman menggunakan smartphone dibandingkan berinteraksi secara langsung.

Survei SecurEnvoy (2012) terhadap 1.000 karyawan diketahui bahwa individu yang mengalami nomophobia meningkat dari 53% menjadi 66% dengan kerentanan mengalami nomophobia lebih besar pada wanita daripada pria. Orang dewasa muda, berusia 18-24 tahun paling rentan mengalami nomophobia (77%), diikuti oleh pengguna berusia 25-34 tahun (68%), dan pengguna telepon seluler di usia lebih dari 55 tahun merupakan kelompok yang menjadi pengguna peringkat ketiga yang nomophobia. Penelitian ini fokus pada generasi yang sudah menggunakan *smartphone* untuk melihat perbedaan *nomophobia* pada generasi X, generasi Y dan generasi Z. Generasi X sudah menggunakan PC (*personal computer*) untuk mengirim *email* dan SMS (*short message service*) sedangkan generasi Y banyak menggunakan sosial media yang tumbuh pada era *internet booming* (Putri, 2016).

Generasi Z merupakan generasi multitasking yang mampu menjalankan kegiatannya dalam satu waktu seperti menjalankan media sosial

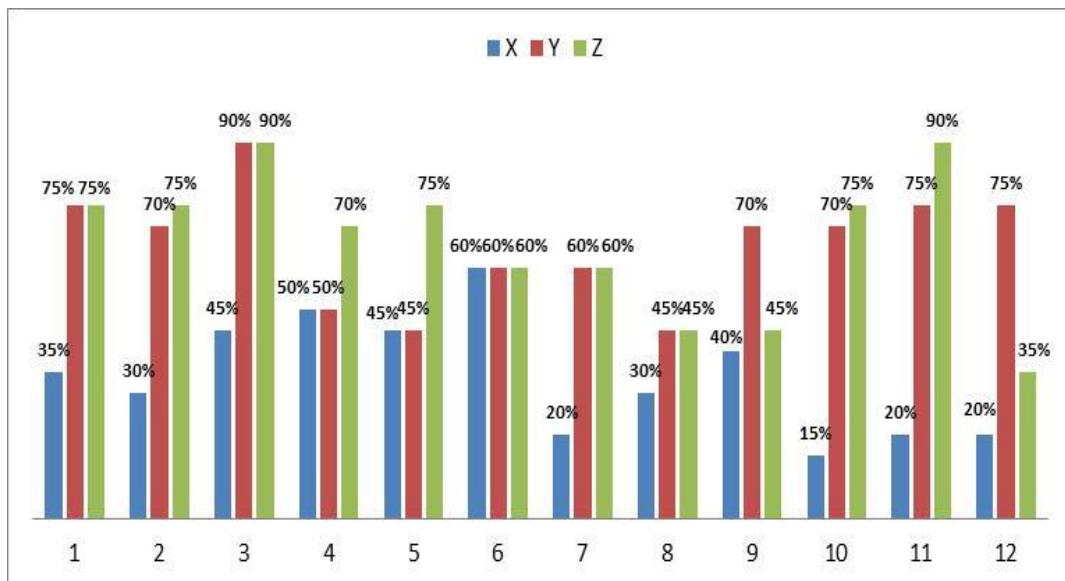
menggunakan telepon seluler, berselancar menggunakan komputer, dan mendengarkan musik menggunakan perangkat (Putri, 2016). Menurut Badan Pusat Statistik di wilayah Provinsi Aceh, Aceh Utara memiliki presentase 68,40% pengguna telepon seluler (BPS, 2022).

Penelitian ini memberikan perhatian pada generasi yang sudah mengenal dan menggunakan *smartphone* untuk melihat *nomophobia* pada wanita dari generasi X, generasi Y dan generasi Z. Generasi X sudah menggunakan teknologi komunikasi berupa PC (personal computer) dengan mengirim surat elektronik (*email*) menggunakan internet dan SMS (*Short Message Service*) dalam berkomunikasi (Asih & Fauziah, 2017) . Generasi Y banyak menggunakan teknologi komunikasi menggunakan media sosial seperti aplikasi *facebook* dan *twitter*, generasi Y merupakan generasi yang tumbuh pada era *internet booming* ( Asih & Fauziah, 2017). Generasi Z merupakan generasi pertama yang sejak dulu sudah terpapar oleh teknologi. Teknologi-teknologi tersebut berupa komputer atau media elektronik lainnya seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial (Firamadhina & Krisnani, 2020). Penggunaan akses internet dengan mudah melalui telepon seluler seiring hidup di era globalisasi pada Gen Z menghasilkan generasi yang dependen dengan internet. Dampak dari kemudahan dalam mengakses internet menciptakan internet sebagai sumber referensi utama dalam mencari suatu informasi. Seiring dengan peningkatan koneksi global, pergeseran generasi dapat memainkan peran yang lebih penting dalam menentukan perilaku daripada perbedaan sosio-ekonomi.

Hasil penelitian dari Mayang khairani *et al*(2022) terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan antara generasi X, Y dan Z di Aceh. Generasi X memiliki perbedaan nomophobia jika dibandingkan dengan generasi Y, generasi Y juga memiliki perbedaan nomophobia dengan generasi Z, dan begitu pula generasi X memiliki perbedaan nomophobia dengan generasi Z. Penelitian ini juga menemukan bahwa generasi X memiliki tingkat nomophobia ringan (4,2%) dan sedang (95,8%), generasi Y memiliki tingkat nomophobia sedang (75,8%) dan berat (24,2%), dan generasi Z memiliki tingkat nomophobia berat (100%). Berdasarkan hasil survey peneliti kepada 20 responden pada generasi X, generasi Y, dan generasi Z tanggal 3 Februari 2024, dipaparkan melalui grafik berikut ini :

**Gambar 1.**

*Grafik perbedaan Nomophobia pada Wanita Generasi X, Y, dan Z*



Keterangan :

1. Mengabarkan atau mengirim pesan kepada orang lain setiap hari

2. panik ketika orang terdekat saya tidak dapat dihubungi
3. harus selalu berkomunikasi lewat smartphone dengan orang lain
4. merasa tidak nyaman ketika sinyal hp tidak stabil atau hilang
5. merasa hilang arah jika berada di daerah yang tidak ada sinyal
6. selalu berusaha untuk mendapatkan koneksi internet walaupun sedang berada di tempat yang sulit sinyal
7. sesak/cemas jika kehilangan sinyal
8. harus tahu segala informasi yang ada di media sosial
9. selalu mengecek sosial media
10. merasa kurang nyaman ketika tidak membawa smartphone saat berada diluar
11. merasa cemas bila saya jauh dari smartphone
12. harus selalu membawa kabel cargo dan powerbank kemanapun akan pergi

Pada hasil survey aspek *not being able to communicate* terdapat 3 perbedaan pada setiap generasi. Ada sebanyak 75% individu pada generasi Y dan Z harus selalu mengirimkan pesan kepada orang lain agar selalu terhubung dengan keluarga, pekerjaan dan pasangannya, yang kedua sebanyak 75% individu pada generasi Z merasa orang lain akan cemas dan berpikir negative jika susah atau tidak dapat dihubungi dan 90% individu pada generasi Y dan Z selalu berkomunikasi menggunakan *smartphone* nya karena merasa lebih mudah untuk berkomunikasi setiap harinya terutama dengan keluarga dan *partner* kerjanya.

Kemudian pada aspek *losing connectedness* terdapat 2 perbedaan pada setiap generasi. Ada sebanyak 70% pada generasi Z akan merasa tidak nyaman jika sinyal hilang karena selalu takut ada hal penting dari *smartphone* nya, yang kedua sebanyak 75% pada generasi Z mereka tidak bisa menggunakan sosial medianya dan mengabari orang lain jika tidak ada sinyal. Sebanyak 60% pada generasi X, Y, dan Z selalu berusaha mendapatkan koneksi internet agar tidak tertinggal hal-hal penting setiap saat.

Selanjutnya pada aspek *not being able to access information* terdapat 3 perbedaan pada setiap generasi. Sebanyak 60% generasi Y dan Z cemas ketika kehilangan sinyal karena takut ada hal-hal yang penting dari orang lain dan selalu ingin membuka sosial medianya. Sebanyak 45% generasi Y dan Z selalu ingin tahu apa saja yang terjadi lewat media sosialnya karena merasa lebih mudah diakses dan lebih menarik serta menjadikan media sosialnya sebagai tempat informasi paling *update* setiap harinya. Sebanyak 70% pada generasi Y selalu mengecek sosial medianya untuk mengetahui informasi-informasi terkini.

Serta pada aspek *giving up convenience* terdapat 3 perbedaan. Ada sebanyak 75% generasi Z harus selalu membawa *smartphone* nya ketika diluar agar selalu bisa mengabari dan mendapatkan kabar dari orang lain dan membuka media sosialnya kapan saja. Sebanyak 90% generasi Z merasa bosan dan tidak bisa mendapatkan informasi jika jauh dari *smartphone* nya. Sebanyak 75% generasi Y harus selalu membawa *cable cargo* (namun jarang membawa *powerbank*) untuk selalu bisa mengisi daya baterai jika sewaktu-waktu habis saat berada diluar.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan *Nomophobia* pada Wanita Generasi X, Generasi Y, dan Generasi Z di Aceh Utara”.

## 1.2. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Yuda Syaputra dan Lira Erwinda (2020) dengan judul “Perbedaan Nomophobia Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil

dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan nomophobia mahasiswa laki-laki dan perempuan, laki-laki maupun perempuan yang mengakses internet 3-5 jam, berbeda dengan waktu akses internet 6-8 jam, begitu pula dengan waktu akses internet 3-5 jam berbeda dengan waktu akses internet > 8 jam. Selain itu, mahasiswa yang menggunakan media dengan jumlah banyak sangat membutuhkan akses internet yang banyak juga (> 8 jam) atau dapat dinyatakan adanya hubungan positif antara akses internet perhari dengan jumlah media yang dimiliki cenderung sama dalam menggunakan internet setiap hari. Perbedaan penelitian Yuda Syahputra dan Lira Erwinda (2020) hanya menggambarkan perbedaan Nomophobia berdasarkan jenis kelamin sedangkan penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan Nomophobia pada generasi X, generasi Y dan generasi Z wanita di Aceh Utara.

Penelitian yang dilakukan oleh Maya Khairani, Irmayana, Marty Mawarpury dan Haiyun Nisa (2022) dengan judul “ Nomophobia pada Generasi X, Y, dan Z”. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel yang dibagi menjadi tiga kelompok yaitu generasi X, Y, dan Z yang menggunakan *smartphone*. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan nomophobia yang signifikan antara generasi X, Y dan Z di Aceh. subjek pada generasi Z menempati tingkat nomophobia berat dengan presentase sebesar 100%, kemudian generasi Y lebih banyak subjek menempati tingkat nomophobia sedang yaitu dengan presentase 75,8%, lalu selebihnya menempati tingkat nomophobia berat dengan presentase 24,2%, sedangkan untuk generasi X juga lebih banyak subjek menempati tingkat nomophobia sedang yaitu dengan

presentase 95,8% dan 4,2% nomophobia ringan. Jika dilihat pada masa pandemi yang sedang di hadapi saat ini ada kaitannya dengan penggunaan smartphone pada generasi Z, dalam penelitian ini generasi Z berada pada rentang usia 13-24 tahun dimana generasi ini merupakan generasi yang masih berada pada bangku pendidikan. Pada masa pandemi ini mereka di haruskan belajar secara daring, ditinjau dalam penelitian ini generasi ini menempati nomophobia berat karena di sebabkan mereka tidak bisa mengontrol penggunaan smartphone-nya, bukan digunakan hanya untuk belajar secara daringsaja tetapi digunakan untuk keperluan lain diluar pembelajaran. Untuk generasi X dan Y pun sama halnya, pada masa pandemi ini semua orang di hadapkan segala sesuatu di kerjakan secara virtual, namun generasi X dan Y jika di tinjau dari usia mereka lebih dewasa sehingga memungkin mereka lebih terkontrol dalam menggunakan smartphone dibandingkan dengan generasi Z.

Penelitian yang dilakukan oleh Dian Ari Widyastuti dan Siti Muyana (2018) dengan judul “Potret Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) di Kalamgan Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitaif deskriptif dengan sampel remaja SMK Kota Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian remaja SMK kota Yogyakarta mengalami nomophobia pada kategori tinggi. Remaja yang memiliki kecenderungan berperilaku nomophobia diidentifikasi melalui beberapa aspek nomophobia antara lain: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan memberikan kenyamanan. Hasil penelitian ini dapat dijasikan sebagai informasi bagi konselor sekolah sebagai dasar dalam upaya memberikan

bantuan pada remaja untuk dapat meminimalisir kecenderungan nomophobia pada remaja hingga membantu mengembangkan kemampuan diri remaja tanpa adanya hambatan yang diakibatkan nomophobia. Penelitian yang dilakukan oleh Widayastuti dan Muyana (2018) hanya menggambarkan Nomophobia dikalangan remaja dengan menggunakan pendekatan deskriptif sedangkan penelitian ini bertujuan melihat perbedaan nomophobia pada wanita generasi X, Y, dan Z dengan menggunakan pendekatan komparatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Triyarsi Wiharko, Anggit Grahito Wicaksono, dan Eko Adi Putro (2023) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Control* dengan Kecenderungan Nomophobia pada Siswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel siswa SMP. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self control* dengan kecenderungan nomophobia. Beberapa indikator yang selalu asyik dengan smartphone untuk mengecek notifikasi walaupun tidak ada dering yang berbunyi, menggunakan smartphone setiap saat, merasa kehilangan ketika tidak terhubung sinyal, maupun tidak memberikan kabar kepada teman atau keluarga, menggunakan smartphone lebih dari tujuh jam dalam sehari, memiliki baterai cadangan atau membawa charger dimana pun mereka berada dapat membuat individu tersebut mengalami nomophobia. Individu yang memiliki self control yang rendah tetapi dia juga memiliki tingkat nomophobia yang rendah kemungkinan karena individu tersebut tidak menjadikan smartphone sebagai objek pengalihan saat sedang mengalami masalah atau status emosi yang tidak stabil, serta alasan lainnya yaitu self control yang rendah tidak hanya selalu berakibat pada nomophobia. Perbedaan penelitian

ini bertujuan untuk melihat Nomophobia pada wanita generasi X, Y, dan Z dengan menggunakan pendekatan komparatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Jainudin Hasim, Syarifuddin Adjam, Fitriana Ibrahim, dan Asnita Ode Samili (2023) dengan judul “Dampak Nomophobia Gadget Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk Negeri 3 Halmahera Barat”. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan sampel siswa SMK Dalam penelitian Hasim *et all.*, (2021) dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan gadget dengan hasil belajar, yang artinya semakin tinggi nomophobia terhadap gadget maka semakin rendah hasil belajar, begitu pula sebaliknya semakin nomophobia terhadap gadget maka semakin tinggi hasil belajarnya. Menggunakan gadget terlalu lama dapat membuat remaja mengalami kelelahan fisik, sehingga dapat menggaggu aktivitas belajar siswa dan apabila berkelanjutan akan mempengaruhi hasil belajar pada siswa. Perbedaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel nomophobia sebagai variabel tunggal.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan kecenderungan nomophobia pengguna *smartphone* pada generasi X, generasi Y, generasi Z wanita di Kabupaten Aceh Utara?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecenderungan nomophobia pengguna *smartphone* pada generasi X, generasi Y, dan generasi Z wanita di Kabupaten Aceh Utara.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

##### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi dapat dijadikan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi, khususnya untuk bidang psikologi perkembangan, psikologi pendidikan dan psikologi sosial mengenai kecenderungan nomophobia yang dialami oleh generasi X, Y dan Z.

##### b. Manfaat Praktis

###### 1. Bagi pengguna *Smartphone*

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bagi individu yang memiliki dan menggunakan *smartphone* untuk mengontrol penggunaannya dengan membatasi dan mengurangi penggunaan *smartphone* untuk menghindari pengguna mengalami nomophobia.

###### 2. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi menegenai nomophobia khusunya yang terjadi pada Generasi X dan Generasi Y. sehingga membuat peneliti selanjutnya dapat memberikan data yang lebih beragam.