

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Smartphone saat ini sangat populer karena dapat mempermudah pekerjaan dengan berbagai macam aplikasi yang tersedia dan kegunaannya membuatnya sangat diminati. Fungsi utama dari sebuah *Smartphone* adalah untuk berkomunikasi dengan orang yang jauh. Namun, saat ini fitur *smartphone* sudah semakin beragam kegunaannya, misalnya *videocall*, *browsing*, menonton video, *streaming*, *channel TV*, radio, musik, bermain game, jualan *online*, dan lainnya (Fathya dkk, 2020). Selain memberikan dampak positif, penggunaan *smartphone* terlalu sering dapat memberikan efek negatif kepada pengguna seperti kecanduan *smartphone*, gangguan kualitas tidur, insomnia dan gangguan *Nomophobia* (Norlina, 2019).

Goncalves dan Dias (2020) menjelaskan bahwa *Nomophobia* merupakan perasaan cemas dan takut yang timbul saat sedang tidak berada dekat dengan ponselnya, dan saat kehilangan kontak dengan *smartphone*. Biasanya individu yang *Nomophobia* memiliki *smartphone* dua atau bahkan lebih. Selain itu individu akan merasa kesal jika tidak bisa membuka pesan teks dikarenakan hilang sinyal atau ketika tidak ada jaringan internet (Goncalves & Dias, 2020).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik dalam menggunakan *smartphone* agar individu bisa membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang

berlebihan dan menghindari dampak negatif dari *smartphone* tersebut (Agusta, 2016). Maka dari itu kontrol diri merupakan faktor terpenting dalam mengontrol perilaku individu dalam penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Universitas di Inggris telah melakukan penelitian tentang *nomophobia* dengan mengambil sampel dari 1000 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok usia 18-24 tahun, sebanyak 77% dari mereka memiliki kemungkinan besar menderita *nomophobia*. Sementara itu, pada kelompok usia 25-34 tahun, sebanyak 68% juga menunjukkan tanda-tanda yang serupa. Dari data tersebut maka yang paling tinggi mengalami *Nomophobia* yaitu kelompok usia 18-24 tahun yang mana kelompok usia tersebut merupakan mahasiswa SecurEnvoy (2012)

Menurut Ramaita dkk (2019) *nomophobia* memiliki berbagai macam karakteristik, seperti menghabiskan sebagian besar waktunya dengan *smartphone*, membawa *charger*, dan mengalami cemas saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan atau *kuota* habis. Seorang yang *nomophobia* memiliki kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang semakin tinggi maka tingkat *Nomophobia* yang dialami pun akan semakin rendah, dan sebaliknya jika kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang rendah maka tingkat *nomophobia* yang dialami pun akan semakin tinggi (Asih & Fauziah, 2017). Seorang yang *nomophobia* tidak mampu mengontrol perilaku ketika ada notifikasi yang muncul dari *smartphone* maka dia langsung mengambil *smartphone* untuk mengecek pesan yang masuk. Kemudian seorang yang *nomophobia* juga tidak bisa mengontrol pikiran ketika *smartphone* hilang sinyal atau *kuota* habis dia akan merasa cemas. Mengetahui dampak yang

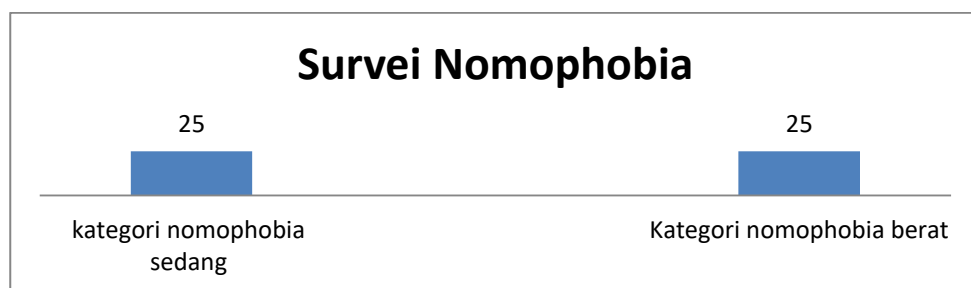
kurang baik akibat penggunaan *smartphone* yang tidak sewajarnya, kontrol diri dalam keadaan ini mempunyai peranan penting (Ramaita, 2019)

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kemampuan kontrol diri merupakan salah satu cara efektif yang dapat mengatasi *nomophobia*, apabila suatu individu mampu mengontrol diri saat jauh dari maka kemungkinan besar individu tersebut dapat terhindar dari *Nomophobia* (Norlina, 2019.)

Peneliti melakukan survei awal pada tanggal 28 Agustus 2023 kepada 50 mahasiswa Universitas Malikussaleh (Unimal) untuk melihat tingkat *nomophobia* dan kontrol dirinya. Berikut hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti.

Gambar 1.1

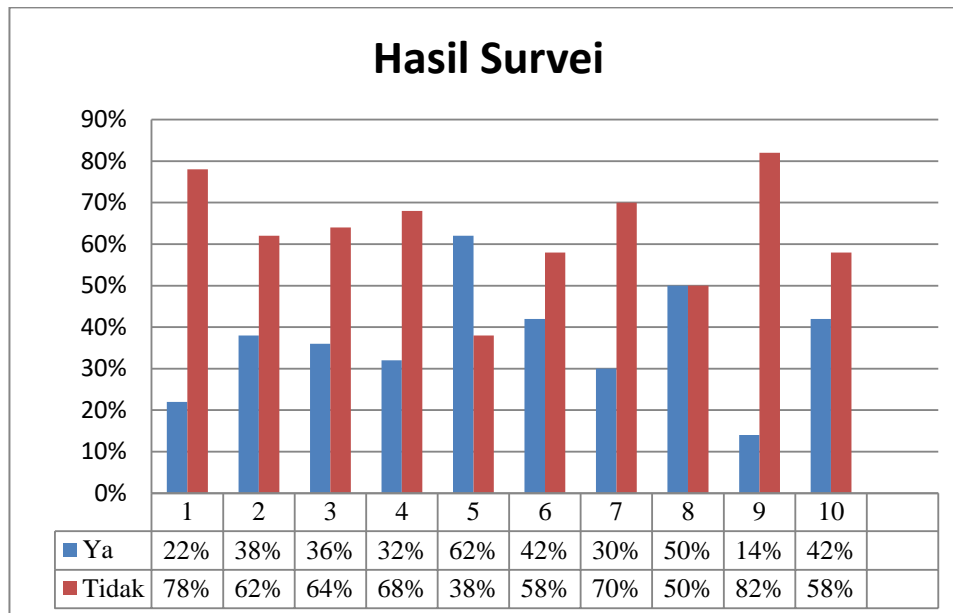
Diagram hasil survei awal nomophobia



Dari hasil survei diperoleh data sebanyak 50% responden masuk dalam kategori *nomophobia* sedang dan 50% responden masuk dalam kategori *nomophobia* berat.

Gambar 1.2

Diagram hasil survei awal kontrol diri



Keterangan :

Nomor 1-4 = aspek 1 kontrol perilaku

Nomor 5-7 = aspek 2 kontrol kognitif

Nomor 8-10 = aspek 3 mengontrol keputusan

Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan pada aspek pertama kontrol perilaku, sebanyak 78% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan saya akan memilih bermain *smartphone* dari pada mengerjakan tugas kuliah, selanjutnya sebanyak 62% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan jika sedang stres saya lebih memilih bermain *smartphone* dibandingkan mencari solusi untuk masalah saya, selanjutnya sebanyak 64% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan saya suka menunda pekerjaan rumah dan memilih bermain

smartphone, dan sebanyak 68% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan saya lebih suka melanjutkan bermain *smartphone* dari pada belajar.

Pada aspek kedua kontrol kognitif, sebanyak 58% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan saya bermain *smartphone* hingga lupa waktu, dan 70% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan saya tidak bisa konsentrasi karena *smartphone* saya mati/hilang sinyal. Pada aspek ketiga kontrol keputusan, sebanyak 82% mahasiswa menjawab tidak pada pernyataan ketika masuk waktu sholat saya lebih memilih main *smartphone* dari pada sholat, dan sebanyak 58% mahasiswa menjawab tidak pernyataan saya banyak menghabiskan uang untuk keperluan membeli kuota internet. Dapat disimpulkan bahwasanya hampir keseluruhan dari 10 aitem, 8 pernyataan memiliki 50% atau lebih menjawab tidak, yang artinya mahasiswa bisa dinyatakan memiliki kontrol diri dari aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh untuk mengetahui kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia*.

1.2. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati dkk, (2021) mengenai “Hubungan Kontrol Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan”. Metode yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode kuantitatif, jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik *sampling* pada

penelitian ini menggunakan *proporsionate stratified sampling* dengan total populasi mahasiswa S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana sebanyak 614 orang dan didapatkan sampel 86 orang. Hasil penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang. Mahasiswa dengan kontrol diri yang sedang dapat bermakna bahwa mahasiswa tersebut mempunyai kemampuan yang cukup untuk mengendalikan pikiran, keputusan dan perilakunya dalam penggunaan.. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti tersebut adalah pada metode penelitian kuantitatif korelasi sedangkan peneliti meneliti kuantitatif deskriptif dengan subjek mahasiswa Unimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Asih & Fauzan (2017) mengenai “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari (*Nomophobia*) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 457 mahasiswa dengan sampel penelitian 110 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan *convenience sampling*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecemasan jauh dari (*nomophobia*) adalah linier. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti tersebut adalah pada tempat penelitian ini akan dilakukan di

Universitas Malikussaleh, serta responden penelitian yang akan dilakukan di Unimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Fajri & Usmi (2021) mengenai “*Nomophobia* pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri”. Penelitian ini merupakan penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *korelasional* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian melibatkan 310 mahasiswa (148 laki-laki dan 162 perempuan) dengan karakteristik laki-laki dan perempuan berusia 18-24 tahun, mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta, dan menggunakan secara aktif. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji *linieritas* diketahui variabel intensitas penggunaan media sosial dengan *nomophobia* memiliki korelasi linier ditunjukkan dengan nilai *Flinierity*= 1,073; *signifikansi* 0,353 ($p>0,05$), dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian mempunyai varian skor homogen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti tersebut adalah pada metode penelitian kuantitatif korelasi dan menggunakan desain *korelasional* sedangkan peneliti meneliti kuantitatif deskriptif dan memiliki satu variabel.

Penelitian yang dilakukan oleh Perang & Yasinta (2022) mengenai “Hubungan *Self-Control* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makassar”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif atau partisipan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Probability Sampling dengan pendekatan Propotional Stratified Random Sampling. Penelitian ini semua mahasiswa-mahasiswi keperawatan di Makassar,

penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di kota Makassar menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi *self-control* individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah mengalami tingkat kecemasan jauh dari (*nomophobia*) semakin tinggi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti tersebut adalah pada metode penelitian kuantitatif deskriptif serta menggunakan teknik *nonprobability sampling*.

Penelitian yang dilakukan oleh Anugrah dkk, (2022) mengenai “Kontrol Diri Mahasiswa Terhadap Kecenderungan *Nomophobia*”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian penelitian kuantitatif menggunakan desain *ex-postfacto*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peran kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* dan bagaimana deskripsi kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo mengalami kecenderungan *nomophobia* yang berada pada kategori sedang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti tersebut adalah pada metode penelitian kuantitatif sedangkan peneliti meneliti kuantitatif deskriptif.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah wawasan tentang gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh, pada bidang Psikologi Klinis, Psikologi Komunikasi, dan Psikologi Sosial.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi mengenai gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh.

1.5 2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan acuan pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* agar bisa mengontrol dirinya.
2. Bagi orang tua penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk orang tua lebih memperhatikan anak nya pada penggunaan *smartphone*.
3. Bagi Universitas Malikussaleh, penelitian ini diharapkan memberikan sosialisasi tentang bahaya kecanduan *smartphone* pada mahasiswa menggunakan *smartphone* berapa jam sehari untuk mengatasi *nomophobia*

terhadap gambaran kontrol diri pada mahasiswa yang mengalami *nomophobia* di Universitas Malikussaleh.