

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan zaman, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah berkembang sangat pesat, salah satunya adalah *mobile phone*. *Mobile phone* atau dikenal dengan telepon seluler (telepon genggam) yang dapat mempermudah komunikasi antar manusia. Tujuan dari *mobile phone* adalah sebagai sarana interaksi jarak jauh. Namun kini fungsinya telah berubah, tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi saja, akan tetapi kemajuan teknologi ini telah menghadirkan *mobile phone* dengan fitur-fitur canggih dan terbaru yaitu *Smartphone* (Sari *et al.*, 2020).

Smartphone adalah perangkat teknologi atau alat komunikasi canggih yang dapat melakukan komunikasi secara langsung maupun tidak langsung. Dengan kecanggihannya *smartphone* dapat mengakses internet, menyimpan data, dan mengirim pesan *e-mail* (Yilmaz, 2018). *Smartphone* juga merupakan perkembangan teknologi baru yang mirip dengan *Personal Digital Assistant* (PDA). Dengan kata lain sebagai inovasi terbaru dari teknologi telepon seluler, dengan keunggulan yang lebih maju. Keunggulannya dapat mendukung aktivitas penggunanya, serta memiliki berbagai multi-fungsi seperti kamera, MP3, video, *game*, Internet, dan dapat mengakses website yang tentunya dapat memudahkan bagi penggunanya (Ramaita *et al.*, 2019).

Sebuah studi oleh Andrew Przybylski (2018) menunjukkan bahwa jumlah waktu ideal seorang individu dapat menggunakan *smartphone* per hari adalah 257 menit (\pm 4 jam 17 menit). Oleh karena itu, jika seseorang menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam 17 menit, dia dianggap sebagai pecandu *smartphone*. Berdasarkan penelitian Haug *et al.*, (2015) yang memilih pernyataan antara 10 menit, 11–60 menit, 1-2 jam, 3-4 jam, 5–6 jam, dan 6 jam untuk mengukur waktu penggunaan *smartphone*. Dan didapatkan hasil durasi penggunaan *smartphone* selama 6 jam/lebih termasuk dalam kecanduan *smartphone* yang tinggi (Gertrudis *et al.*,

2022). Hal ini diterangkan juga di dalam Al Qur'an tentang segala sesuatu yang dilakukan secara berlebihan itu sangatlah tidak baik bagi aspek kehidupan manusia. Sebagaimana yang diterangkan Allah dalam Al Qur'an dalam surah Al' Ashr:103 :

وَالْعَصْرِ ۱ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۲ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۳

Artinya : “*Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan saling menasihati supaya mentaati kebenaran dan saling menasihati supaya menepati kesabaran.*” (Q.S Al' Ashr : 103)

Kandungan surat Al' Ashr di atas merupakan sebagai peringatan bagi umat manusia, salah satunya mahasiswa untuk terus memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Dengan kata lain, dalam kehidupan dunia yang singkat ini, mahasiswa diperintahkan untuk beribadah dan berbuat kebaikan, serta mahasiswa diperingatkan untuk tidak menyia-nyiakan waktunya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, salah satunya dengan bermain *smartphone* tanpa batasan waktu (berlebihan) sehingga lupa akan sang pencipta dan kehidupan akhirat kelak.

Indonesia merupakan negara yang besar dengan pengguna aktif *smartphone* yang sangat banyak. Menurut data *Internet World Stats* (2019), Indonesia menduduki posisi ke-empat pengguna *smartphone* terbanyak di dunia dan Indonesia juga menduduki peringkat pertama dengan penggunaan *smartphone* tertinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (2022), jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2020 sebanyak 81.87 juta, tahun 2022 sebanyak 89.87 juta dan di tahun 2023 diperkirakan mencapai 167 juta (89%) pengguna *smartphone* dari 275,361 juta jiwa penduduk indonesia.

Dengan tingginya Penggunaan *smartphone* di era modern ini, maka tidak heran akan terjadi masalah jika penggunaan *smartphone* tersebut tidak di batasi secara wajar. Hal ini tentunya membuat para pengguna *smartphone* akan menjadi ketergantungan / kecanduan *smartphone* -nya itu sendiri (*eMarketer* dalam Ramaita

et al., 2019). Dampak buruk dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat merugikan aspek kehidupan mereka, baik secara fisik maupun psikologisnya. Salah satu masalah umum yang sering muncul dari ketergantungan *smartphone* itu sendiri adalah munculnya gejala seperti stress, gelisah, serta kecemasan (*nomophobia*) (Kholifah & Khalid, 2020).

Nomophobia atau *No Mobile-phone Phobia* adalah perasaan cemas atau ketergantungan seseorang akibat jauh dari *smartphone* -nya (Gertrudis *et al.*, 2022). Istilah *nomophobia* pertama kali muncul dan diperkenalkan pada tahun 2008 oleh Kantor Pos Inggris untuk mengidentifikasi kecemasan pada pengguna ponsel. Survei tersebut dilakukan pada lebih dari 2.100 mahasiswa, dan menemukan bahwa sekitar 53% pengguna ponsel menderita *nomophobia*. Survei lain yang dilakukan oleh perusahaan Inggris atau disebut *Secur Envoy* (2012), yang mensurvei bahwa 1.000 mahasiswa, menunjukkan bahwa jumlah orang yang menderita *nomophobia* mencapai 66% dari awalnya yang 53% (Syahputra & Erwinda, 2020).

Dalam kehidupan modern ini, banyak orang menderita kecemasan dan tekanan mental. Semakin majunya teknologi, semakin banyak pula minat ingin tahu masyarakat dan semakin sulit untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Tidak heran jika masyarakat akan berlomba-lomba dan bersaing untuk mendapatkan hasil dari kemajuan teknologi tersebut. Maka dari itu, untuk menjaga hati manusia agar tetap bersih dari rasa kedengkian, Allah swt memberikan peringatan atau ajaran kepada manusia dalam rangka untuk menyembuhkan penyakit hati mereka sesuai dengan Firman Allah dalam Surat Yunus (10) ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya : “Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus : 57)

Ayat diatas menjelaskan bahwa al-Qur’an merupakan obat dari segala penyakit, baik penyakit hati maupun jiwa. Al-Qur’an dapat memberikan petunjuk

kepada manusia agar bisa mencegah gangguan kecemasan atau ketegangan jiwa yang sering dialami manusia di era modern ini. Manusia mempunyai berbagai macam penyakit hati, seperti ragu, dengki, takabur dan sebagainya. Karena hati ditunjukkan sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan, hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *nomophobia* yaitu dapat dilihat dari kepribadian, tingkat penggunaan, kebiasaan dan usia. Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan menjadikan ketergantungan pada penggunaan *smartphone* yang dapat mengacu pada penyakit *nomophobia*. Beberapa pendapat yang diuraikan oleh beberapa ahli, menyimpulkan bahwa penyebab utama terjadinya *nomophobia* antara lain, toleransi yang kurang, kesulitan untuk mengontrol impuls, melarikan diri dari masalah yang ada, serta konsekuensi negatif terhadap kehidupan sehari-hari (Pusparisa, 2020).

Ciri-ciri orang yang mengalami *nomophobia*, contohnya seperti kecanduan *smartphone* atau menghabiskan lebih banyak waktu dengan *smartphone*, selalu membawa *charger* kemana-mana, perasaan cemas dan sering gugup saat *smartphone* tidak terkoneksi jaringan atau kuota habis (Rahmadani & Mandagi, 2021). Menurut informasi dari *Royal Society for Public Health* (Badan Amal Kesehatan Masyarakat) yang dilakukan di Inggris menyatakan banyak dari kalangan anak muda berusia antara 18 - 25 tahun, kemungkinan besar mengalami *nomophobia*. Hal ini karena mereka tidak memiliki pekerjaan, hobi, atau rutinitas lain sehingga mereka menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan *smartphone* (Manrique *et al.*, 2018).

Fenomena *nomophobia* secara global berdasarkan pada Data *National Statistics Institute* Tahun 2014 di Spanyol, ditemukan 97.1% remaja memiliki ponsel dan 90,4% remaja Spanyol menggunakan internet. Sedangkan di Portugis 89% penduduk Portugis memiliki telepon seluler dan 77% remaja Portugis menggunakan internet melalui *smartphone*. Sebuah penelitian menyatakan bahwa 75% mahasiswa kedokteran di India menunjukkan perilaku *nomophobia* dan 83%

pernah mengalami serangan panik ketika mereka tidak dapat menggunakan ponsel cerdasnya (Sharma *et al* dalam Syahputra & Erwinda, 2020).

Penelitian serupa dilakukan oleh Pavithra MB, Suwarna Mad Hukumar dalam Syaputra *et al.*, (2022) menyatakan bahwa *nomophobia* banyak terjadi di kalangan generasi muda, salah satunya mahasiswa. Mahasiswa adalah kelompok yang lebih rentan terhadap ketergantungan *smartphone* dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Karena mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa muda dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998). Pada fase ini, mahasiswa sedang berproses membentuk identitas diri, berusaha hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua. Mencari makna hidup dan hubungan interpersonal yang intim secara emosional.

Yildirim dan Correia dalam Palupi *et al* (2018) mengemukakan bahwa mengingat tingginya prevalensi penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa, sehingga tidak mengherankan jika mereka rentan terhadap *nomophobia*. Pernyataan ini didukung oleh temuan Palupi *et al* (2018) di Fakultas Diponegoro menemukan hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dan kecemasan dari 214 responden. Sebanyak 131 responden (61,2%) mengalami kecemasan ringan, 64 responden (29,9%) tidak mengalami kecemasan, 19 responden (8,9%) mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahputra *et al.*, (2022) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, dengan sampel sebanyak 368 mahasiswa yang menunjukkan bahwa 34 mahasiswa mengalami *nomophobia* kategori rendah, sebanyak 111 mahasiswa mengalami *nomophobia* sedang dan sebanyak 135 mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* pada kategori tinggi atau yang lebih sebesar.

Hasil temuan tersebut tentunya sangat mengkhawatirkan, sebab menurut temuan Dixit *et al.*, dalam Gezgin & Cakir (2016) menyatakan bahwa perilaku *nomophobia* dapat membuat seseorang merasakan efek kecemasan negatif dan sulit berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, dalam artikel berita yang di kutip dari liputan 6 oleh Flora (2018) menginformasikan bahwa

terdapat dua orang mahasiswa dilaporkan mengalami syok psikologis (gangguan jiwa) karena orang tua mereka tidak mengizinkan mereka untuk memegang atau menggunakan *smartphone*-nya. Sebab, Jika remaja tidak bisa mengontrol diri saat menggunakan *smartphone*, maka dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya kecanduan *smartphone* yang dapat menimbulkan perasaan cemas, khawatir dan perasaan takut saat jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Oleh karena itu, untuk menghindari bahaya *nomophobia* (*no mobile-phone phobia*), perlu pemahaman kepada generasi muda agar dapat dicegah sedini mungkin (Muyana & Widyastuti, 2017).

Saat ini, studi tentang *nomophobia* masih terdengar asing di kalangan masyarakat Indonesia. Mengingat bahwa *nomophobia* merupakan suatu *phobia* yang dapat mengubah kehidupan sehari-hari individu ke arah yang negatif. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara lebih mendalam dengan mencari tahu dinamika tingkat *nomophobia* khususnya di kalangan mahasiswa. Sebab, berdasarkan penjelasan para ahli diatas, mahasiswa adalah kalangan yang lebih rentan mengalami *nomophobia*. Studi deskriptif ini penting untuk dilakukan dengan harapan mampu memberikan pengetahuan dan memaparkan fenomena global *nomophobia* dari berbagai sumber serta dapat memberikan gambaran/fenomena *nomophobia* pada mahasiswa khususnya di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Untuk itu, judul penelitian yang penulis ambil dalam penelitian ini adalah “Tingkat *Nomophobia* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis”.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal penulis pada tanggal 17 november 2022 kepada 10 mahasiswa, ditemukan 7 mahasiswa mengatakan bahwa mereka tidak bisa jauh dari *smartphone*, mereka merasa cemas dan gelisah saat jauh dari *smartphone* miliknya, atau dikenal dengan istilah *nomophobia*. Bahkan, mereka sering diam-diam menggunakan *smartphone* untuk bermain game, *chatting*, serta menggunakan media sosial selama pembelajaran di kelas, sehingga mengganggu fokus dan konsentrasi mereka pada materi perkuliahan. Terkadang mereka sering terlambat masuk kelas di pagi hari akibat bermain *smartphone* sampai larut malam. Selain itu, pada jam istirahat saat mahasiswa sedang berkumpul dengan temannya, mereka terlalu asik dan sibuk dengan *smartphone*-

nya tanpa adanya interaksi satu sama lain di antara mereka, padahal mereka sedang duduk dan berkumpul bersama.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Tingkat *Nomophobia* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Tingkat *Nomophobia* Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat *nomophobia* rendah pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis
- b. Mengidentifikasi tingkat *nomophobia* sedang pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis
- c. Mengidentifikasi tingkat *nomophobia* berat pada mahasiswa S1 keperawatan STIKes muhammadiyah ciamis

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa S1 Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan gambaran kepada mahasiswa terhadap perilaku yang beresiko *nomophobia* serta mahasiswa bisa lebih bijak dalam menggunakan internet dan fasilitas lain yang ada pada *smartphone*. dengan sebaik-baiknya agar mahasiswa terhindar dari gangguan *nomophobia*.

- b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sikap yang positif mengenai gambaran, dampak dan penanganan yang tepat bagi mahasiswa yang mengalami *nomophobia*, serta dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pihak institusi dalam menunjang kegiatan perkuliahan di kampus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan referensi bagi peneliti lain terkait dengan penggunaan *smartphone* terhadap kecenderungan *nomophobia* dikalangan mahasiswa.

2. Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan dapat dijaikan sebagai sumber literatur bagi peneliti lain tentang masalah *nomophobia* pada mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* untuk mengurangi ketergantungan terhadap *nomophobia*.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| Peneliti | Judul | Sampel | Metode | Hasil |
|--------------------------|---|---|---|---|
| Meisyalla, (2022) | Studi Kecemasan Remaja Terhadap <i>No Mobile Phone Phobia</i> (<i>Nomophobia</i>) di SMA Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi | Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa dari populasi sebanyak 273 responden. | Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>proporsional stratified random sampling</i> . | Hasil menunjukkan bahwa 120 responden (74,1%) menggunakan media sosial secara ekstensif dan sebanyak 68 responden (42,0%) mengalami <i>nomofobia</i> sedang. |
| Fanny & Guspa, (2021) | Gambaran Tingkat Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang Di Masa Pandemi | Partisipan penelitian sebanyak 140 mahasiswa psikologi dari Universitas Negeri Padang. | Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kecenderungan <i>nomophobia</i> pada mahasiswa UNP. | Hasil menunjukan bahwa sebanyak 63,6% mahasiswa UNP mengalami kecenderungan <i>nomophobia</i> pada kategori sedang. |
| Mustikawati, (2019) | Gambaran <i>Nomophobia</i> Pada Mahasiswa Keperawatan Akibat Penggunaan <i>Smartphone</i> Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan | Sampel penelitian sebanyak 234 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UMP Pekalongan dengan metode <i>random sampling</i> dalam menentukan sampel. | Metode pengumpulan data menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan alat ukur berupa kuesioner <i>nomophobia</i> .. | Hasil menunjukan bahwa 100% sampel penelitian mengalami <i>nomophobia</i> , dimana sebanyak 53% memiliki <i>nomophobia</i> sedang, 44% memiliki <i>nomophobia</i> berat dan 3% memiliki <i>nomophobia</i> ringan. |

Keaslian penelitian di atas adalah penelitian dengan topik yang mirip dengan peneliti. Persamaan dengan ketiga penelitian diatas adalah metode dan sama-sama untuk mengetahui gambaran tingkat *nomophobia*, adapun Perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu, judul, lokasi/tempat, jumlah populasi, sampel dan waktu penelitian.