

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi pada zaman milenium ini menjadi kebutuhan utama bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama pada komunikasi yang bersifat instan dan mudah dijangkau seperti penggunaan telepon genggam atau yang sering disebut dengan *smartphone*. Komunikasi adalah proses yang disengaja untuk menyampaikan rangsangan untuk mendapatkan respons dari orang lain. Komunikasi juga dilakukan dengan sengaja oleh seseorang untuk menyampaikan suatu pesan kepada orang lain demi memenuhi kebutuhan, seperti membujuk atau menjelaskan sesuatu (Rohim, 2016, h.13).

Proses yang terjadi dalam komunikasi ada dua, yaitu : proses secara primer (*primary process*) dan proses secara sekunder (*secondary process*). Proses komunikasi secara primer adalah komunikasi yang dilakukan secara tatap muka, langsung antara seseorang kepada orang lain untuk menyampaikan pikiran maupun perasaannya.

Proses komunikasi primer terjadi tanpa alat, dilakukan secara langsung dengan menggunakan bahasa dan gerakan. Sedangkan proses komunikasi secara sekunder adalah proses penyampaian pesan oleh seseorang kepada orang lain dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama yaitu bahasa. Media kedua yang

digunakan sebagai alat komunikasi yaitu seperti telepon, koran, televisi, media massa dan sebagainya (Bungin, 2014, h.58).

Telepon genggam merupakan salah satu perangkat komunikasi yang paling sering digunakan dalam kegiatan sehari-hari (Yildirim, 2014, h.1). Telepon genggam mulai diperkenalkan di masyarakat pada tahun 1980, dan mulai berkembang pada saat pertengahan tahun 1990, kemudian bertambah hingga akhir tahun 2010 dan pemakainya mencapai 5,3 juta masyarakat dan semakin bertambah pada tahun-tahun berikutnya (Pavithra, Madhukumar, dan Murthy, 2015, h.341).

Penggunaan telepon genggam semakin bertambah hingga berganti istilah yaitu *smartphone*. Alat tersebut dapat menyimpan data-data penting untuk dapat dipergunakan dalam keperluan bisnis maupun sebagai pengingat hal-hal yang harus dilakukan oleh para pengguna *smartphone* tersebut. Disamping itu *smartphone* juga memiliki fungsi operasional seperti komputer. Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar saat ini menjadi keunggulan dalam hal-hal tertentu dibandingkan dengan ponsel biasa, hal ini dikarenakan bahwa pada *smartphone* terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013, h.17). Telepon genggam atau *smartphone* ini dapat berfungsi sebagai proses komunikasi sekunder yang dapat membuat praktis serta memberikan manfaat yang cukup banyak bagi penggunanya.

Penggunaan telepon genggam khususnya di Indonesia berkembang sangat pesat sesuai dengan kemajuan teknologi. Badan Pusat Statistik (2014)

melakukan riset mengenai persentase penduduk yang memiliki atau menguasai telepon seluler di Indonesia menunjukkan sebesar 51,49% penduduk kota dan desa aktif dan menguasai telepon seluler. Dipertajam kembali dengan data yang ada di Jawa Tengah yaitu sebesar 50,30% penduduk kota dan desa aktif dan menguasai telepon seluler. Mengutip dari Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Perusahaan Penyelenggara Jaringan Telekomunikasi (Badan Pusat Statistik, 2016) jumlah pengguna telepon seluler di seluruh Indonesia mencapai 338.948.340 dan dapat diprediksi bahwa penggunaan telepon genggam ini akan semakin bertambah setiap tahunnya.

Telepon genggam menjadi kebutuhan yang penting untuk kehidupan masyarakat terutama pada mahasiswa. Beragam manfaat yang diberikan oleh telepon genggam memudahkan mahasiswa dalam berkomunikasi tanpa harus bertatap muka dan juga mencari informasi terkait dengan kehidupan sosial dan lingkup pergaulan, serta dapat menggunakan fasilitas-fasilitas grup diskusi dalam aplikasi yang disediakan pada *smartphone*.

Penerapan pada beberapa orang tentang kelebihan-kelebihan tersebut justru menjadi suatu kekhawatiran yang dapat menyebabkan efek negatif bagi penggunaannya. Efek negatif yang diakibatkan dari penggunaan telepon genggam adalah kecanduan menggunakan *smartphone*, gangguan tidur atau insomnia, dan gangguan *nomophobia*. Efek negatif tersebut diakibatkan oleh penggunaan telepon genggam yang berlebihan, seperti pada penelitian India yang menunjukkan simtom yang paling banyak terjadi akibat penggunaan telepon genggam yaitu 51,47% sakit kepala atau pusing, diikuti dengan rasa

marah yang memiliki prosentase 50,79%. Selain itu juga terdapat simtom lain seperti konsentrasi dan prestasi yang menurun, insomnia dan kecemasan, dll (Acharya, Acharya, dan Waghrey, 2013, h.388).

Penelitian menunjukkan bahwa *nomophobia* adalah permasalahan yang bersifat global dan semakin banyak orang yang ketakutan untuk jauh dengan telepon genggam yang dimiliki. Gangguan *nomophobia* ini memiliki kepanjangan “*No Mobile Phone Phobia*” yaitu ketakutan saat berada jauh dari jangkauan telepon genggam (Pavithra, dkk, 2015, h.341). Menurut Cheever, dkk (dalam Mayangsari & Ariana, 2015, h.158) *nomophobia* ini memiliki keterkaitan dengan beberapa indikasi yaitu ketidaknyamanan, kecemasan, gelisah, atau penderitaan yang disebabkan pada saat jauh dari telepon genggam. Didukung dengan sekelompok peneliti psikiatri di Brazil telah menetapkan gangguan baru yang disebut *nomophobia* yang menggambarkan ketakutan masyarakat pada saat berjauhan dengan perangkat telepon genggam.

Menurut King, dkk (dalam Mayangsari & Ariana, 2015, h.158-159) *nomophobia* dianggap sebagai gangguan yang modern dan baru-baru ini telah digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam. Yildirim (2014, h.72) membagi *nomophobia* menjadi empat dimensi, yaitu tidak mampu untuk berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu untuk mengakses informasi, dan perasaan menyerah pada suatu alat (*smartphone*).

Beberapa penelitian tentang *nomophobia* menunjukkan beberapa data, seperti penelitian yang dilakukan di UK (*United Kingdom*) tahun 2008 bahwa 66% dari remaja dan populasi anak muda memiliki permasalahan pada saat kehilangan telepon genggamnya. Penelitian terkait yang dilakukan di India menunjukkan 23% mahasiswa kehilangan konsentrasi dan menjadi stres pada saat mereka tidak berada dekat dengan *smartphone* yang dimiliki, dan 79 mahasiswa (39,5%) mengalami *nomophobia* dan 27% lainnya berada pada risiko untuk mengalami gangguan *nomophobia* (Pavithra, dkk, 2015, h.340). Penelitian tentang *nomophobia* serupa juga dilakukan oleh Yildirim (2016, h.1322) yang menunjukkan bahwa 42,6% dari mahasiswa perguruan tinggi di Turki mengalami *nomophobia*, dan juga penelitian yang diadakan pada mahasiswa kedokteran yang ada di India juga menunjukkan 73% mahasiswa mengalami *nomophobia* dan 21% mengalami kecemasan yang menuju pada kecenderungan *nomophobia* (Sharma, Sharma, Sharma, dan Wavare, 2015, h.705).

Kasus *nomophobia* yang serupa juga terjadi pada remaja yang dibuktikan dari *survey* di Berkshire (*United Kingdom*) yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012), yaitu dari 53% dari tahun 2008 menjadi 66%, ini dilakukan melibatkan 1.000 orang sebagai partisipan. Lebih lanjut *survey* menemukan bahwa *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%) dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun (68%). Data statistik tersebut menungkap bahwa gangguan *nomophobia*

yang sedang marak terjadi ini terjadi pada usia remaja dan juga memiliki faktor risiko yang cukup banyak yang dapat ditimbulkan dari gangguan tersebut.

Individu yang memiliki *nomophobia* dapat melihat dan memeriksa telepon genggamnya secara terus-menerus dalam beberapa waktu tertentu. Tidak memperdulikan bagaimana lingkungan di sekitarnya, serta komunikasi pada lingkungan sekitarnya menjadi prioritas yang bersifat sekunder. Pada saat individu tersebut berpikir dan merasakan bagaimana rasanya kehilangan telepon genggam, maka dapat menimbulkan reaksi tertentu seperti cemas dan merasa ketakutan berjauhan dengan telepon genggamnya, begitu juga dengan reaksi apabila telepon genggam tertinggal pada suatu tempat saat sedang menjalankan aktivitas atau kegiatan penting.

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2017 di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang oleh peneliti kepada dua responden yang mengalami indikasi *nomophobia* menunjukkan bahwa apabila telepon genggam tidak berada dekat pada jangkauan maka akan menimbulkan rasa cemas dan tidak nyaman, merasa panik apabila sinyal atau jaringan *blank*, kemudian selalu membawa *power bank* atau *charger* apabila telepon genggam menunjukkan bahwa baterai habis, atensi pada lingkungan yang terganggu karena sibuk dengan telepon genggam dan juga menjadi tidak peka terhadap lingkungan sekitar, serta adanya teguran dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman.

Hurlock (2003, h.246) mengklasifikasikan masa dewasa menjadi tiga, yaitu masa dewasa dini, masa dewasa madya, dan masa dewasa lanjut (usia

lanjut). Mahasiswa pada umumnya termasuk ke dalam masa dewasa dini yang memiliki kriteria umur 18 – 40 tahun. Masa dewasa dini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, selain itu juga pada usia ini memiliki keinginan kuat untuk dianggap sebagai orang-orang dewasa yang mandiri oleh kelompok sosial mereka. Mahasiswa tentunya juga ingin membina komunikasi yang luas pada lingkungannya, sehingga tercipta koneksi-koneksi yang dapat bermanfaat untuk lingkaran pertemanan serta tanggungjawab akademik yang ditempuhnya.

Setiap mahasiswa diharapkan untuk dapat mengendalikan diri terutama dalam tanggung jawab akademik yang ditempuh serta kegiatan-kegiatan lain pada aktivitas sehari-hari seperti menggunakan telepon genggam. Individu yang dapat mengendalikan diri akan menggunakan telepon genggam dengan sewajarnya, namun apabila pengendalian diri tersebut rendah maka akan mengganggu kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Pengendalian diri tersebut dapat dibagi dalam beberapa kegiatan, seperti tidak menggunakan telepon genggam secara berlebihan, mengakses internet dan media sosial dengan sewajarnya dan untuk mencari informasi tertentu, serta membagi waktu dalam hal kegiatan akademik dan juga kegiatan non-akademik seperti organisasi, dan lain-lain.

Menurut Widiana, Retnowati, dan Hidayat (2004, h.8) setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang

memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi positif. Rodin (dalam Sarafino, 1990, h.113) mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan. Smet (1994, h.186) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mencapai hasil yang diinginkan melalui tindakannya sendiri. Tinggi atau rendahnya kontrol diri mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keadaan emosional, kognitif, dan fisik seseorang.

Ketakutan pada saat berjauhan dengan telepon genggam erat dengan fenomena yang terjadi pada masyarakat zaman sekarang, namun ketergantungan tersebut juga dapat disangkutkan dengan kontrol diri. Kontrol diri dapat diartikan sebagai keputusan dan tindakan efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah dalam penggunaan telepon genggam yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas akan lebih mudah mengalami kecenderungan gangguan *nomophobia* dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol diri tinggi. Keadaan emosional, kognitif, dan fisik yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, maka kontrol diri setiap individu pada saat melakukan suatu aktivitas tertentu juga berbeda.

Nomophobia ini memiliki beberapa kemiripan dengan *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013, h.18). Perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan. Penelitian ini dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013, h.16) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction*, sehingga perlunya kontrol diri yang dimiliki oleh setiap individu menjadi krusial karena dapat menimbulkan dampak tersendiri pada kegiatan yang dilakukan sehari-hari.

Penelitian tentang *nomophobia* ini sebelumnya sudah dilakukan untuk melihat hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa (Mayangsari & Ariana, 2015), prevalensi *nomophobia* yang terjadi pada sebagian besar remaja (Pavithra, dkk, 2015), prevalensi yang terjadi pada mahasiswa kedokteran di Turki oleh Yildirim, dkk (2016, h.1322) dan mahasiswa kedokteran di India yang diteliti oleh Sharma, dkk (2015), serta keterkaitan antara dampak kesehatan dengan penggunaan telepon genggam secara berlebihan (Acharya, dkk, 2013).

Hasil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mayangsari dan Ariana (2015, h.157) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja, dan juga pengaruh *gender*

dengan *nomophobia* tidak menunjukkan perbedaan. Penelitian tersebut selain menunjukkan tidak adanya hubungan antara dua variabel yaitu *self-esteem* dengan *nomophobia* juga menunjukkan kekhawatiran pada dampak negatif penggunaan telepon genggam secara berlebihan pada remaja. Dampak negatif tersebut dapat berupa gangguan kesehatan dan juga psikis seperti *nomophobia* yang dapat dialami oleh setiap individu, sehingga sebaiknya penggunaan telepon genggam dapat dikontrol dari dalam diri sendiri dan dari lingkungan seperti lingkungan keluarga.

Penelitian atau riset tentang kontrol diri dan *nomophobia* ini di Indonesia belum pernah dilakukan sebelumnya sehingga penelitian ini akan menjadi penelitian pertama untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan gangguan *nomophobia* pada mahasiswa.

Keterkaitan antara kontrol diri dengan gangguan *nomophobia* menjadi salah satu faktor penyebab gangguan tersebut dapat muncul. Banyaknya fenomena dan penelitian terbaru yang membahas *nomophobia* ini menjadi ketertarikan bagi penulis. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa?

Pertanyaan tersebut membuat penulis tertarik untuk membuktikan dan membahas secara mendalam mengenai “Hubungan antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dan memperkaya penelitian serta ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi kepribadian yang berkaitan dengan kontrol diri dan *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan acuan atau rujukan tentang pengendalian *nomophobia* yang marak terjadi pada masyarakat.