

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi covid-19 telah memasuki Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020, dan menyebabkan mulai bulan Maret 2020 pemerintah memutuskan untuk membatasi kegiatan masyarakat di luar rumah. Segala kegiatan pembelajaran, peribadahan hingga pekerjaan dibatasi dan diusahakan dilakukan dari rumah masing-masing. Hal ini menyebabkan hampir seluruh aspek kehidupan masyarakat harus beralih menggunakan teknologi digital. Salah satu teknologi yang paling umum digunakan dan dimiliki adalah *smartphone*. Memiliki *smartphone* bukanlah hal yang aneh di kalangan masyarakat. Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMENKOMINFO) melalui Hanum (2021) yang dilansir dari Media Indonesia, sebanyak 167 juta atau sebesar 89% penduduk Indonesia tercatat telah menggunakan *smartphone*.

Melalui data tren yang dilakukan Hootsuite '*We Are Social*', oleh Riyanto (2020) ditunjukkan adanya peningkatan penggunaan *smartphone* sebelum dan sesudah terjadinya pandemi covid-19. Pada bulan Januari tahun 2020 jumlah pengguna *mobile phone* mencapai 338.200 juta pengguna. Hootsuite '*We Are Social*' oleh Riyanto (2021) juga melakukan survey pada bulan Januari tahun

2021, dan ditemukan adanya peningkatan penggunaan *smartphone* yang mencapai 345.300 pengguna. Dilansir dari Kompas Tekno oleh Pertiwi (2020), lembaga riset App Annie di tahun 2020 mencatat bahwa terdapat peningkatan sebesar 25% durasi waktu masyarakat Indonesia membuka berbagai aplikasi di *smartphone* nya.

Generasi Z merupakan generasi yang fasih dalam penggunaan teknologi terutama *smartphone* (Stillman & Stillman, 2018). Generasi Z menurut Juhez (dalam Wijoyo, Indrawan, Cahyono, Handoko & Santamoko, 2020) lahir dalam kurun tahun 1995 - 2010. Dilansir melalui BBC (2014) *smartphone* pertama kali dijual secara umum pada tahun 1994 oleh *International Business Machine* (IBM) dengan merk *Simon*. Dari fakta tersebut dapat kita lihat bahwa generasi Z lahir seiring dengan perkembangan *smartphone* yang pesat. Sebelum masa pandemi penulis melihat banyak anak muda yang hampir selalu terpaku pada *smartphone* yang dimilikinya.

Terlihat mulai dari institusi pendidikan, tempat ibadah hingga tempat hiburan banyak anak muda yang menggunakan *smartphone* atau sekedar memegangnya. Terlebih pada masa pandemi covid-19 ini membuat masyarakat semakin akrab dengan digitalisasi dan teknologi. Hampir seluruh kegiatan sehari-hari dialihkan ke dunia digital. Mulai dari belajar, bekerja, belanja hingga mencari hiburan bisa dilakukan dengan menggunakan *smartphone*.

Peneliti melakukan pengamatan dan wawancara pada generasi Z yang ada di lingkungan sekitar peneliti. 'A' merupakan seorang mahasiswi di sebuah universitas di Kota Semarang. Pada satu waktu dosen 'A' menyita *smartphonenya* karena digunakan pada jam kuliah berlangsung, sehingga 'A' histeris dan memutuskan untuk membeli *smartphone* baru. Peneliti juga melakukan wawancara dengan seorang generasi Z lain yaitu 'K', menurut 'K' akan lebih baik baginya apabila tidak membawa dompet daripada *smartphone*. Karena *smartphone* merupakan hal yang sangat penting bagi 'K'. Beberapa subyek lain juga menunjukkan kepanikan saat *smartphone* mereka kehabisan baterai, sehingga langsung mencari atau meminjam *charger* untuk mengisi daya baterai. Para subyek cemas tidak bisa menggunakan *smartphone* nya untuk melakukan komunikasi. Dan menurut pernyataan seorang subyek, subyek akan merasa cemas jika tidak bisa menggunakan *smartphone* disaat orang-orang disekitarnya bisa menggunakan *smartphone* mereka.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, para subyek menunjukkan indikasi adanya *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*. *Nomophobia* adalah ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya (King, Valencia, Silva, Baczynski, Carvalho & Nardi, 2013). Sejalan dengan pengertian tersebut

Yildirim dan Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai rasa takut tidak dapat menggunakan *smartphone* dan juga layanan yang ditawarkan di dalamnya. *Nomophobia* merupakan *phobia* modern yang pada umumnya dialami oleh generasi muda.

Menurut Aarth, Prathap, Priya dan Preetha (2020) *nomophobia* dapat menyebabkan beberapa dampak negatif seperti kecemasan, perasaan frustrasi hingga depresi. Menurut Fadhilah, Hayati dan Bashori (2021) *nomophobia* rentan dialami oleh remaja sebagai kelompok masyarakat yang penggunaan *smartphonanya* cukup tinggi. Penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat menyebabkan remaja lebih fokus pada kehidupan maya dan kurang perhatian pada dunia nyata. Mir & Akhtar (2020) juga menyatakan hal yang serupa, selain itu *nomophobia* mempengaruhi prestasi dan perilaku siswa secara negatif. *Nomophobia* juga dapat menyebabkan individu menghabiskan banyak waktu untuk membuka *smartphonanya*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Gezgin, Cakir dan Yildirim (2018) menunjukkan adanya pengaruh durasi penggunaan *smartphone* terhadap kerentanan *nomophobia*. Pada penelitian tersebut partisipan yang telah memiliki *smartphone* selama lebih dari empat tahun menunjukkan kecenderungan *nomophobia* yang lebih tinggi daripada partisipan yang baru menggunakan selama satu hingga empat tahun atau kurang dari satu tahun. Widyastuti dan

Muyana (2018) menyatakan bahwa *nomophobia* dapat ditunjukkan dengan perilaku menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi, dengan sering bahkan hingga selalu memegang *smartphone*. Hal ini disebabkan karena keinginan individu untuk terus terhubung dan perasaan takut untuk tidak mengetahui informasi terbaru (Yildirim & Correia, 2015). Hal tersebut menurut Stillman dan Stillman (2018) serupa dengan salah satu sifat dari generasi Z. Sifat ini disebut dengan istilah *FOMO (Fear Of Missing Out)*. *FOMO* menyebabkan generasi Z cenderung memiliki ketakutan apabila individu tertinggal informasi atau berita terbaru. Hal ini dapat mendorong individu untuk selalu bisa menggunakan *smartphone* yang dimiliki agar bisa terus terhubung dengan kejadian terbaru.

Semakin canggihnya fitur-fitur yang ditawarkan oleh *smartphone* membuat individu semakin tertarik untuk menggunakan *smartphone* lebih lama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Madhusudan, Sudarshan, Sanjay, Gopi dan Fernandes (2017) sebanyak 97% dari 429 subjek mengalami *nomophobia* karena *smartphone* yang digunakan oleh para subjek menyajikan fitur-fitur yang lebih baru dan menarik.

Nomophobia bisa dialami oleh perempuan dan laki-laki, walaupun terdapat perbedaan cara penggunaan *smartphone*. Menurut Sagita dan Santika (2020) perempuan memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* lebih tinggi daripada laki-laki.

Perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk melakukan komunikasi dengan fitur *chat* dan juga membuka akun media sosial untuk mengetahui informasi terbaru. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dugan dan Brenner (dalam Sagita & Santika, 2020) bahwa perempuan banyak menggunakan media sosial untuk memenuhi kesenangan sosial seperti bergosip dan menjaga relasi sosial. Sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk urusan bisnis. Walaupun demikian laki-laki juga tetap bisa memiliki kecenderungan *nomophobia* untuk *game online* hingga aplikasi berjudi.

Yildirim dan Correia (2015) membagi *nomophobia* ke dalam empat dimensi yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, meyerah terhadap kenyamanan. Pada dimensi tidak dapat berkomunikasi, individu merasa khawatir tidak dapat melakukan kontak atau menghubungi orang lain. Pada dimensi kehilangan koneksi, individu merasa khawatir tidak dapat terhubung dengan *provider smartphone* yang dimiliki. Apabila *provider* tidak dapat terhubung maka akses terhadap *smartphone* juga terbatas. Dimensi ketiga berbicara soal tidak dapat mengakses informasi, individu akan merasa tidak nyaman apabila tidak bisa mendapatkan informasi terbaru melalui *smartphone* nya. Pada dimensi terakhir adalah kenyamanan, individu cenderung ingin memanfaatkan fitur-fitur *smartphone* dan enggan untuk

meninggalkan *smartphone* terlalu lama. Untuk menjaga kenyamanan tersebut individu juga selalu memastikan keadaan baterai, kuota dan pulsa tersedia dengan baik akan bisa menggunakan *smartphone* dengan baik.

Dilansir melalui merdeka.com oleh Belia (2020), generasi Z menghabiskan waktu minimal 4 jam dalam sehari untuk menggunakan internet. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2019-2020 yang dilansir melalui *website* Sekretariat Revolusi Mental Kemenko PMK (2021) kelompok usia 15 hingga 24 tahun yang tergolong generasi Z paling banyak menggunakan internet. Kelompok tersebut menggunakan internet paling banyak untuk membuka media sosial dan berkomunikasi secara *online*. Media sosial yang paling banyak digunakan oleh generasi Z adalah Instagram. Aktifnya generasi Z dalam menggunakan media sosial dapat berkaitan dengan dimensi *nomophobia* yaitu “tidak dapat berkomunikasi” dan “kehilangan koneksi”

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu karakteristik generasi Z yaitu *FOMO*, menyebabkan individu selalu ingin mengetahui hal terbaru dan merasa cemas apabila tidak *up to date* dengan sekelilingnya. *FOMO* berkaitan dengan salah satu dimensi *nomophobia* yaitu “tidak dapat mengakses informasi”, yang berarti individu cemas apabila tidak dapat mengetahui/mengakses

informasi terbaru.

Teknologi merupakan lingkungan yang natural bagi generasi Z (Dolot, 2018). Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak hal yang dapat digunakan dengan menggunakan *smartphone* mulai dari belajar, bekerja, berbelanja, berkomunikasi hingga mencari hiburan. Hal inilah yang menyebabkan generasi Z semakin sering dan nyaman menggunakan *smartphone* yang berkaitan dengan dimensi *nomophobia* yaitu “menyerah terhadap kenyamanan”.

Menurut Kalaskar (dalam Widyastuti & Muyana, 2018) faktor-faktor yang memengaruhi individu mengalami *nomophobia* adalah tingkat penggunaan, kebiasaan dan ketergantungan *smartphone* yang berdampak kepada kecemasan individu. Pernyataan lain oleh Agusta (dalam Fajri & Karyani, 2021) yang menyatakan bahwa faktor-faktor terjadinya *nomophobia* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari *nomophobia* adalah kontrol diri dan *self esteem* yang rendah. Faktor eksternal dari *nomophobia* meliputi tingginya paparan media dan juga fitur *smartphone* yang ditawarkan berkaitan dengan media sosial. Kemudahan serta kenyamanan dalam penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan kepuasan individu dan meningkatkan keinginan untuk terus terhubung dengan *smartphone*. Menurut Fajri dan Karyani (2021) penggunaan *smartphone* perlu diimbangi dengan kontrol diri yang baik agar tidak memicu terjadinya *nomophobia*.

Dari pernyataan-pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan *nomophobia*. Kontrol diri berperan penting dalam kehidupan umat manusia. Kontrol diri dapat mengendalikan perilaku individu, sehingga individu bisa mendapatkan hal yang diinginkan dan tidak mendapatkan akibat yang tidak diinginkan (Muna & Astuti, 2014). Kontrol diri dapat membantu individu untuk mengarahkan dirinya kepada konsekuensi yang positif (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri juga berperan dalam perilaku penggunaan *smartphone* pada individu. Semakin tinggi kontrol diri individu diharapkan dapat semakin mengatur penggunaan *smartphone*. Kemampuan tersebut dapat membantu kecenderungan individu mengalami *nomophobia* semakin rendah.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pitaloka (2020) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fajri dan Karyani (2021) juga didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada mahasiswa di kota Surakarta. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya ditunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah kecenderungan terjadinya *nomophobia* dan begitu pula sebaliknya. Penulis hendak melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kontrol diri dan

nomophobia. Penulis akan melakukan penelitian dengan sasaran dan lokasi yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini akan merujuk kepada generasi Z di kota Semarang. Peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terhadap generasi Z karena seperti yang telah dituliskan sebelumnya, bahwa generasi Z lahir seiring dengan perkembangan teknologi terutama *smartphone*. Maka dari itu terdapat kerentanan generasi Z untuk mengalami *nomophobia*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *nomophobia* pada generasi Z di kota Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memperkaya pengetahuan dan juga penelitian psikologi di bidang sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat terutama bagi generasi Z dan lingkungan sekitar untuk lebih mengenal *nomophobia*, serta memahami peran kontrol diri untuk dapat mengurangi kecenderungan *nomophobia*.

