

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial dengan memiliki pola pikir cerdas yang secara konsisten berupaya meningkatkan kemampuan untuk memudahkan setiap kegiatannya. Berbagai eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk menghasilkan tingkat efisiensi yang optimal dengan pemanfaatan energi yang minimal. Perkembangan teknologi telah memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, dimulai dari penyederhanaan tugas-tugas sehari-hari hingga pemenuhan kebutuhan sosial yang lebih luas. Dimulai dari revolusi pertanian, kemudian industri, informasi, dan kini kita berada di era teknologi informasi dan komunikasi menyatu dan membentuk dunia yang semakin terhubung. Perkembangan ini telah membuka peluang baru serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat, bangsa, dan negara. Sehingga setiap individu cenderung ingin memanfaatkan setiap perkembangan tersebut (Danuri, 2019).

Di era 4.0 saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadi salah satu sektor yang paling pesat perkembangannya, sehingga menjadikan kekuatan dominan yang melibatkan setiap aspek kehidupan kita. Perkembangan ini bukan sekadar menghasilkan inovasi, akan tetapi membentuk suatu realitas baru yang mengubah cara individu bekerja, berkomunikasi, dan menjalankan kehidupan sehari-hari (Lubis & Nasution, 2023).

Mobile phone adalah salah satu hasil teknologi yang berkembang pesat saat ini, dan sekarang semakin berkembang dengan berbagai fitur canggih yang terkait dengan *smartphone*. *Mobile phone*, juga disebut telepon seluler atau telepon genggam adalah alat yang memudahkan manusia melakukan interaksi dengan siapa pun, di mana pun, dan kapan pun; hal ini juga membantu dalam penyediaan akses mudah ke informasi dan teknologi bagi pelajar (Li dkk., 2020).

Menurut Taylor (2023), mengatakan jumlah pengguna *smartphone* di seluruh dunia pada tahun 2021 berjumlah 7,1 miliar, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 7,26 miliar pada tahun 2022 (Taylor, 2023). Terdapat 5,48 miliar pengguna *smartphone* di dunia saat ini, dan jumlah total pengguna *smartphone* di seluruh dunia tumbuh sebesar 152 juta selama 12 bulan terakhir. Pengguna *smartphone* saat ini tumbuh dengan kecepatan 2,9 persen per tahun (Kemp, 2022). Berdasarkan data Statistika, pada tahun 2023 di bulan November jumlah pengguna *smartphone* di dunia saat ini telah mencapai 6,74 miliar, artinya 85,74% populasi dunia memiliki *smartphone* (Turner, 2023).

Pengguna *smartphone* di Indonesia berkembang pesat, sehingga Indonesia menduduki sebagai negara dengan pengguna aktif *smartphone* tertinggi di dunia ke-4 (187 juta pengguna) setelah China (974 juta pengguna), India (659 juta pengguna), dan Amerika Serikat (276 juta pengguna) (Turner, 2023). Selain itu, 73,94% penduduk Indonesia mengakses internet untuk kepentingan media sosial (Sutarsih & Maharani, 2022). Khususnya pada generasi Z yakni mahasiswa yang saat ini mendominasi penggunaan teknologi internet dan *smartphone* (Hidayati dkk., 2021).

Populasi yang ada di dunia terbagi menjadi 6 generasi, diantaranya Generasi Tradisional merupakan individu yang lahir pada tahun 1922-1945, dimana pada umumnya generasi tersebut belum mengenal *smartphone*. Generasi Baby Boomers merupakan individu yang lahir tahun 1946-1964, dimana pada generasi ini sudah mulai mengenal teknologi namun mayoritas tidak menggunakan *smartphone* secara aktif. Generasi X yaitu individu yang lahir tahun 1965-1980, dimana generasi ini pada umumnya kurang terbiasa dengan teknologi dan tidak terlalu terikat dengan *smartphone*. Generasi Milenial yaitu individu yang lahir pada tahun 1981-1996, meskipun generasi ini sudah melek teknologi internet dan sangat aktif dalam menggunakan *smartphone*, namun generasi milenial tidak secanggih gen Z dalam penggunaan *smartphone*. Generasi Z yaitu individu yang lahir pada tahun 1996-2010, dimana generasi ini merupakan pengguna paling aktif dan

bergantung pada *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari termasuk komunikasi, media sosial, informasi, edukasi, dan pekerjaan. Terakhir terdapat Generasi *Alpha* yaitu individu yang lahir pada tahun 2010-2025, meskipun lahir di era digital penuh dan dikelilingi teknologi, namun masih terlalu dini untuk menentukan pola penggunaan *smartphone* pada generasi ini. Maka dari itu Generasi *Z* merupakan generasi yang paling aktif dalam menggunakan *smartphone* (Muhtar, 2023).

Generasi *Z* lahir serta dibesarkan di era digital, di mana penggunaan *smartphone* dan internet berkembang secara pesat. Sehingga generasi *Z* sudah akrab dengan teknologi dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Generasi *Z* memiliki kemampuan beberapa tugas secara bersamaan (*Multi-Tasking*), seperti mengelola media sosial melalui ponsel, menjelajahi internet menggunakan komputer pribadi, dan mendengarkan musik melalui *headset*. Mayoritas dari aktivitas yang individu lakukan terhubung dengan dunia maya, yang berakibat terlalu terpacunya pada perangkat gadget atau *smartphone* (Permata Sari dkk., 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2022) bahwa individu yang memiliki *smartphone* tertinggi di dominasi oleh remaja dan dewasa awal dengan rentang usia 15-24 tahun sebesar 91,82%. Oleh karena itu, popularitas *smartphone* semakin meningkat, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Sehingga mahasiswa sering kali dianggap sebagai pengguna aktif *smartphone* (Fitri dkk., 2021). Menurut riset yang dilakukan oleh APJII (2023) menyatakan bahwa Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat pertama penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet terbanyak dengan jumlah 82,73% (APJII, 2023). Pada akhir tahun 2020, Bandung adalah salah satu kota dengan pengguna *smartphone* tertinggi sebesar 74,7%, dengan peningkatan sebesar 80,4% pada tahun 2021. Hal ini menunjukkan bahwa Masyarakat Kota Bandung merupakan pengguna *smartphone* yang potensial (Sari A. P & Juanim, 2022).

Penggunaan *smartphone* dapat membawa dampak positif, seperti menjadi alat bantu yang efektif bagi mahasiswa dalam meningkatkan kualitas

belajar, memudahkan dalam berkomunikasi dengan teman dan keluarga, serta dengan *smartphone*, mahasiswa dapat belajar dari berbagai sumber selain buku teks, sehingga memberikan fleksibilitas bagi mereka dalam memilih cara belajar yang sesuai dengan gaya setiap individu (Hidayati dkk., 2021).

Dari dampak positif ini, ada pula dampak negatif yang ditimbulkan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah, seperti gangguan kesehatan fisik dan mental, isolasi sosial dan penurunan prestasi akademik (Asih & Fauziah, 2017). Dibandingkan dengan kelompok sosial yang lebih tua, mahasiswa biasanya belum matang secara mental dan memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih rendah. Oleh karena itu, mahasiswa lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan (Li dkk., 2020). Kemudahan serta kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone* dapat menyebabkan masalah jika digunakan secara berlebihan (Permata Sari dkk., 2020). Ketergantungan *smartphone* dapat memengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis (Elhai dkk., 2020). Masalah umum yang sering terjadi salah satunya berupa gejala stress, gelisah, serta mengalami kecemasan dimana fenomena tersebut dikenal sebagai *Nomophobia* (Ramaita dkk., 2019).

Fenomena *Nomophobia* telah muncul sebagai penemuan yang relatif baru dalam 10 tahun terakhir. Hal ini dibuktikan dengan adanya kasus pada tahun 2014 di Amerika Serikat mengenai “*Nomophobia* : Tren Meningkat di Kalangan Pelajar” pada kasus tersebut *nomophobia* meningkat akibat adanya ketergantungan tinggi pada *smartphone*, budaya media sosial, dan tekanan untuk selalu terhubung. Akibatnya semakin banyak pelajar yang mandi sambil membawa *smartphone*, lebih memilih kehilangan jari kelingking dari pada *smartphone*, dan merasa stres saat *smartphone* mati atau tidak ada sinyal (Elmore T., 2014).

Nomophobia telah diakui sebagai masalah kesehatan mental baru dalam era digital. Hal ini melibatkan ketakutan atau kecemasan yang tidak rasional ketika individu tidak dapat menggunakan, menghubungi, berkomunikasi, atau mengakses ponselnya. Ketakutan ini mencakup kekhawatiran tentang

kehilangan informasi dan merasa terputus dari komunikasi virtual melalui internet (Safaria dkk., 2023).

Istilah *Nomophobia* atau *No Mobile Phone Phobia* biasanya digunakan pada individu yang mengalami ketergantungan pada *smartphone* yang digunakan secara berlebihan (Puertas dkk., 2019). *Nomophobia* adalah keadaan di mana individu mengalami perasaan cemas, tidak nyaman, gelisah, sedih, atau ketakutan karena tidak dapat berhubungan dengan *smartphone*. (Ramaita dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Chistina Rahayuningrum & Novita Sary tahun 2019 mengenai Studi Tingkat Kecemasan Remaja terhadap *Nomophobia*, bahwa lebih dari separuh remaja (54,5%) dari total populasi 147 orang mengalami tingkat kecemasan sedang akibat *nomophobia* (Christina Rahayuningrum & Novita Sary, 2019). *Nomophobia* pertama kali muncul dalam penelitian yang dilakukan oleh Kantor Pos Inggris pada tahun 2008, dimana didapatkan hasil 53% dari 2100 orang pengguna ponsel di Inggris mengalami *Nomophobia* (Pasongli dkk., 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yildirim tahun 2014 terkait hubungan antara usia dan *Nomophobia*, orang dewasa awal berusia 18-24 tahun merupakan individu paling rentan terkena masalah *Nomophobia*, dengan 77% di antaranya teridentifikasi sebagai *Nomophobia* (Yildirim, 2014).

Dampak *Nomophobia* pada individu dapat bersifat negatif, dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti berdampak pada psikologis, dampak sosial, dampak fisik dan dampak negatf lainnya. Dampak psikologis menyebabkan individu merasa cemas dan stres, depresi, mengalami gangguan tidur, berperilaku impulsif seperti mencelakai diri sendiri atau orang lain, serta sulit berkonsentrasi. Selain itu, dampak sosial individu yang mengalami *nomophobia* membuat individu terisolasi sosial sehingga menyebabkan penurunan kualitas hubungan antar individu dan gangguan komunikasi. Selanjutnya dampak fisik yang ditimbulkan adalah mengalami gangguan kesehatan seperti gangguan penglihatan dan gangguan postur tubuh (Çırak M & Dost M, 2022). Ada faktor penyebab *Nomophobia* pada pengguna *smartphone* secara berlebihan, diantaranya faktor internal, faktor situasional,

faktor eksternal, dan faktor sosial (Hidayati dkk., 2021). Faktor internal merupakan faktor yang menyebabkan individu mengalami *Nomophobia*, diantaranya *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* atau harga diri rendah, kebiasaan sering menggunakan *smartphone*, dan *Self-Control* atau kontrol diri rendah (Hitcham dkk., 2023). Menurut penelitian Agusta (2016), menyatakan faktor internal seperti *Self-Control* atau kontrol diri adalah yang paling penting dalam mengontrol perilaku individu, terutama saat penggunaan *smartphone* (Agusta, 2016).

Self-Control adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perasaan, pikiran, dan perilaku mereka untuk mencapai hasil positif dengan melakukan hal-hal yang mengendalikan dan membimbing perilaku mereka. Dengan demikian, individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung akan melakukan hal beresiko tanpa mempertimbangkan efek jangka panjangnya. Semakin tinggi individu dalam mengontrol diri, maka semakin kuat kemampuan dalam mengendalikan tingkah lakunya (Chisan, F. K., & Jannah, M, 2021). Individu yang memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi dan keinginan mereka sendiri disebut sebagai *Self-Control*. Menurut konsep, mengatur emosi merupakan upaya untuk mengalihkan energi emosi ke saluran ekspresi yang memiliki nilai positif dan dapat diterima secara sosial. *Self-Control* atau kontrol diri harusnya tidak membahayakan fisik dan mental seseorang, dengan kata lain, individu yang melakukan kontrol emosi kondisi fisik serta psikis harus membaik (Hidayati dkk., 2021).

Hasil penelitian yang oleh Hidayati dkk. (2021) tentang hubungan kontrol diri dengan *Nomophobia* pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri kategori sedang memiliki *Nomophobia* kategori sedang juga. (Hidayati dkk., 2021). Kemudian *Nomophobia* ditandai dengan kecenderungan individu untuk melakukan aktivitas yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone* tanpa memikirkan akibat yang akan timbul. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik yang sering diamati pada individu dengan Perilaku Impulsif tinggi (Awed & Hammad, 2022).

Impulsif merupakan salah satu karakteristik kepribadian dan pola perilaku yang memiliki korelasi erat dengan penggunaan berlebihan ponsel serta tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada perangkat seluler (Awed & Hammad, 2022). Perilaku Impulsif merupakan tindakan atau keputusan yang diambil tanpa pertimbangan yang matang atau tanpa memikirkan konsekuensi yang mungkin timbul. Perilaku ini seringkali dipicu oleh dorongan emosional, keinginan segera, atau tekanan situasi yang kuat (Saputri & Murdiana, 2023). Impulsivitas merupakan ketidakmampuan mengendalikan dorongan dan godaan untuk melakukan suatu tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain (Aldianita & Maryatmi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Awed & Hammad (2022), mengenai Hubungan antara *Nomophobia* dan Impulsif di Kalangan Tuna Runggu dan Remaja menyatakan individu dengan impulsif yang cenderung tinggi memiliki *nomophobia* yang lebih tinggi juga (Awed & Hammad, 2022).

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia, tepatnya pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, Program Studi Keperawatan merupakan program studi kesehatan pertama di Universitas Pendidikan Indonesia. Hal ini menjadikannya sebagai lokasi yang ideal untuk meneliti fenomena *nomophobia* pada mahasiswa di bidang kesehatan. Kedua, peneliti ingin menganalisis prevalensi *nomophobia* serta kaitannya dengan *Self-Control* dan Perilaku Impulsif Mahasiswa. Hal ini menarik karena meskipun mempelajari ilmu kesehatan, banyak mahasiswa yang masih mengalami masalah kesehatan terutama masalah psikologis. Keragaman populasi dalam latar belakang, pengalaman, dan kebiasaan mahasiswa dapat memberikan variasi yang bermanfaat dalam analisis faktor *Self-Control* dan Perilaku Impulsif terhadap *nomophobia*. Selain itu, terkait lingkungan akademik yang spesifik dapat memberikan perspektif lebih mendalam terkait isu keperawatan dan kesehatan terkait *nomophobia*. Kemudian hal yang paling penting yaitu relevansi langsung dengan kondisi mahasiswa, dimana temuan penelitian dapat

diterapkan langsung untuk meningkatkan pemahaman atau mendukung kebutuhan mahasiswa Keperawatan.

Studi pendahuluan dilakukan melalui observasi dan wawancara kepada mahasiswa Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah populasi 319 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti amati dari keseluruhan jumlah populasi mahasiswa, didapatkan data sebagian besar mahasiswa ketika *smartphone* nya tertinggal cenderung terlihat cemas dan kesal, lalu pergi untuk membawanya kembali. Kemudian ketika tidak mendapatkan sinyal atau kuota internet sudah habis, mahasiswa tersebut akan merasa panik dan segera untuk mencari jaringan atau membeli kuota. Adapula mahasiswa yang terlihat menjadi pendiam ketika tidak menggunakan *smartphone* baik itu tertinggal ataupun tidak adanya kuota internet. Selain itu, ketika mahasiswa kehilangan *smartphone* akan memunculkan perilaku agresif seperti, mengungkapkan rasa kesal sampai berkata-kata kasar, menangis dan mencoba untuk merusak barang yang ada didekatnya.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 orang mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia pada tanggal 30 Oktober sampai dengan 3 November 2023, wawancara dilakukan mencakup 3 aspek yaitu, aspek *nomophobia*, *self-control*, dan Perilaku Impulsif. Didapatkan kesimpulan bahwa perilaku yang dimunculkan dari 10 orang mahasiswa keperawatan mengalami rasa kecemasan, takut dan marah ketika jauh dari *smartphone*. 8 mahasiswa diantaranya sering lupa waktu saat bermain *smartphone* dan terkadang melupakan tugas yang seharusnya dikerjakan. 2 mahasiswa masih dapat mengontrol waktu akan tetapi sebagai pelepas rasa bosan dan lelah, mahasiswa tersebut akan bermain *smartphone* terlebih dahulu. 9 dari 10 mahasiswa ketika *smartphone* tertinggal mereka cenderung kembali lagi untuk membawanya walaupun jaraknya jauh. Dan untuk 1 mahasiswa akan membiarkan *smartphonena* tertinggal. 10 dari 10 orang mahasiswa ketika kehilangan *smartphonena* perilaku yang dimunculkan adalah menangis, kesal bahkan sampai berkata kasar dan merusak benda apapun di sekitarnya. Bagi mereka, *smartphone* sangatlah penting yang sudah menjadi bagian dari

hidupnya baik untuk berkomunikasi, hiburan, metode pembayaran dan kemudahan-kemudahan lainnya yang disediakan. Kemudian 10 orang mahasiswa mengatakan bahwa dibandingkan dengan perangkat lainnya seperti tablet dan laptop, mereka lebih memilih untuk membawa *smartphone* dengan alasan lebih praktis dan semua bisa diakses melalui *smartphone*. Ketika tidak ada jaringan atau akses internet, 7 diantaranya merasakan cemas, takut dan kesal yang berlebih, 3 diantaranya hanya merasakan sedikit cemas, sehingga mereka sama-sama berusaha dengan segera untuk mencari jaringan atau membeli kuota. Kemudian ketika daya baterai *smartphone* hampir habis, 10 mahasiswa akan merasa panik dan dengan segera mengisi daya baterai. Setelah itu untuk pendidikan ketika mahasiswa sedang belajar di kelas, 6 diantaranya tidak memperhatikan apa yang sedang disampaikan oleh dosen dan cenderung bermain *smartphone* mereka, 2 diantaranya memperhatikan tetapi jika merasa bosan sesekali akan membuka *smartphone*, dan 2 mahasiswa lainnya fokus memperhatikan pembelajaran. Kemudian yang terakhir ketika dosen melakukan tanya jawab di kelas, 5 diantaranya langsung mencari jawaban di *google* tanpa berfikir terlebih dahulu dan menjadikan jawaban dari *smartphone* sebagai acuan jawaban yang benar. 3 diantaranya akan berfikir terlebih dahulu kemudian mencari kata kunci di *google* dan kembali mencerna apa yang menjadi jawaban benar, dan 2 mahasiswa lainnya akan berfikir tanpa membuka *smartphone*, akan tetapi jika dosen menyuruh untuk mencari jawaban melalui *smartphone* baru lah mahasiswa tersebut membuka *smartphonanya*.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti analisis faktor *Self-control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimanakah analisis faktor *Self-control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis faktor *Self-control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi faktor *Self-control* terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan.
2. Mengidentifikasi faktor Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan.
3. Menganalisis faktor *Self-Control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa Keperawatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan konseptual untuk menganalisis faktor *Self-Control* dan Perilaku Impulsif terhadap *Nomophobia*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Model yang dikembangkan pada penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh berbagai pihak dan menjadi standar dalam penelitian bagaimana pengelolaan kesehatan mental dan penggunaan teknologi yang sehat baik dalam ilmu kesehatan maupun masyarakat.