

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penggunaan *smartphone* di era perkembangan teknologi yang pesat dapat membuat aktivitas manusia menjadi lebih efektif dan efisien khususnya dalam bidang komunikasi. Namun, kegunaan *smartphone* yang sebelumnya hanya difokuskan sebagai alat komunikasi, seiring dengan perkembangan teknologi dapat digunakan untuk berbagai hal. Mulai dari bekerja, berbelanja, bermain, berfoto, sarana informasi, sarana menghibur diri, media sosial, dan masih banyak kegunaan lainnya sehingga *smartphone* seringkali dijadikan prioritas bagi tiap individu (Helni & Hidayat, 2021). Sayangnya, dengan berbagai macam kemudahan yang disediakan, terkadang individu menjadi lupa diri dan terlena dalam penggunaannya. Dilansir dari indonesiabaik.id, masyarakat Indonesia berada pada posisi pertama pada kategori durasi penggunaan *smartphone* (*screen time*) tertinggi di dunia dengan rata-rata 5,7 jam per hari (indonesiabaik.id, 2023). Menurut Przybylski *et al.*, (2013), penggunaan *smartphone* lebih dari empat jam dapat menimbulkan dampak buruk. Beberapa dampak negatif dalam penggunaan yang berlebihan adalah kualitas tidur buruk, insomnia, berbagai perilaku kecanduan, nomophobia, gangguan fungsi kognitif, dan dampak negatif lainnya yang berkaitan dengan kesehatan dan psikologis (Wacks & Weinstein, 2021).

Dari berbagai macam dampak negatif dari penggunaan *smartphone*, salah satu yang paling sering terjadi adalah ketergantungan terhadap *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang masif dan terus meroket menjadikan masyarakat rentan mengalami nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*). Nomophobia merupakan istilah yang merujuk pada ketakutan, ketidaknyamanan, atau perasaan cemas yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menggunakan atau mengakses ponsel dengan seluruh layanannya (Yildirim & Correia, 2015). Menurut studi dari Yildirim & Correia (2015), sebanyak 77% orang yang berusia 18 – 24 tahun memiliki

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap nomophobia. Sejalan dengan pernyataan tersebut, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022), dari 171.17 juta pengguna pengguna internet, data menunjukkan bahwa kalangan remaja atau generasi muda adalah yang paling banyak menggunakan internet dan 95,4% menggunakan *smartphone* sebagai perangkat favorit dalam penggunaan internet.

Generasi muda yang disebut rentan terhadap nomophobia ini tergolong pada generasi Z yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 – 2012 (Kemendikbud dan Ristekdikti, 2021). Bagi generasi Z, informasi dan teknologi yang canggih merupakan bagian dari hidup mereka mengingat mereka sudah bersahabat dengan era digitalisasi sejak dini. Akrabnya mereka dengan teknologi termasuk *smartphone* menjadikan hampir seluruh kegiatan mereka berhubungan dengan dunia maya (Sari *et al.*, 2020). Sayangnya, kenyamanan dan kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* tidak selalu berdampak positif. Kenyataannya, menurut penelitian yang dipublikasi Motorola, tiga dari empat generasi Z merasa panik dan takut ketika jauh dari ponsel dan banyak dari mereka yang tidak menyadari bahwa perilaku candu terhadap *smartphone* tersebut adalah hal yang tidak wajar (Septiana, 2021). Lebih lanjut lagi, kemudahan dan kenyamanan dari *smartphone* ini jika dilakukan secara berlebihan dan tidak bertanggung jawab akan memicu masalah, salah satunya nomophobia (Asih & Fauziah, 2017).

Gejala yang biasanya dirasakan oleh seorang yang mengalami nomophobia biasanya berupa gugup, tidak nyaman, dan cemas saat tidak melakukan kontak langsung dengan ponsel (Dongre *et al.*, 2017). Nomophobia dianggap sebagai fobia zaman modern yang disebabkan oleh hasil interaksi antara manusia dan teknologi terlebih *smartphone* (Tanoto *et al.*, 2020). Orang-orang yang mengalami nomophobia memiliki kecenderungan untuk menghabiskan lebih banyak waktunya dengan *smartphone* (Maryani *et al.*, 2021). Hal tersebut memicu banyaknya generasi muda yang kurang memperhatikan dunia nyata karena terlalu banyak memfokuskan perhatian terhadap dunia virtual atau sering disebut budak teknologi (Dongre *et al.*, 2017). Dalam beberapa studi yang telah dilakukan sebelumnya, nomophobia diketahui memiliki keterhubungan dengan beberapa fenomena seperti kontrol diri (*self-*

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

control) dan harga diri (*self-esteem*) yang rendah, kesepian yang tinggi, insomnia, kecemasan, dan *fear of missing out* (FOMO) (Fajri & Karyani, 2021; Fathoni & Asiyah, 2021; Gezgin *et al.*, 2018; Jahrami *et al.*, 2021; Kurnia *et al.*, 2021; Maryani *et al.*, 2021).

Kontrol diri merupakan salah satu variabel yang memiliki keterhubungan kuat dengan nomophobia. Studi yang dilakukan oleh Sapulete & Ambarwati (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan kontrol diri terhadap nomophobia. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, studi dari Hidayati *et al.*, (2021) juga mengemukakan hal yang serupa yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan nomophobia. Penelitian-penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat nomophobia yang dimiliki. Studi yang dilakukan oleh Putri (2019) kepada mahasiswa menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan dapat mengarahkan penggunaan *smartphone* ke arah yang positif sehingga tidak menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada dirinya. Sayangnya, yang sering terjadi justru sebaliknya, *smartphone* yang memiliki segudang kegunaan untuk tujuan yang positif seringkali berdampak negatif karena kurangnya pengendalian atau kontrol diri (Stavrova *et al.*, 2020).

Pengendalian diri dalam menggunakan *Smartphone* merupakan suatu permasalahan krusial yang perlu diperhatikan pada generasi Z. Sebelumnya, peneliti melakukan wawancara kepada tiga generasi Z sebagai pendahuluan sebelum melakukan penelitian pada tanggal 10 April 2023 untuk mengetahui cara generasi Z dalam mengontrol penggunaan *smartphone* hariannya. Hasil dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa mereka tidak melakukan kontrol atau pengendalian secara khusus dalam penggunaan *Smartphone* hariannya. Ketiga generasi Z tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan *Smartphone* bukan merupakan hal yang perlu dihindari, sehingga mereka dapat menggunakan *Smartphone* kapanpun dan dimana pun saat mereka menginginkannya. Dua orang dari generasi Z tersebut menggunakan *Smartphone* rata-rata lebih dari delapan jam per hari. Sedangkan satu dari mereka menggunakan *Smartphone* enam jam dalam satu hari. Hal ini menunjukkan bahwa kurang adanya pengendalian diri pada generasi

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Z dalam penggunaan *smartphone* sehingga mereka kesulitan jika tidak berdekatan dengan *smartphone*.

Selain itu, kontrol diri juga dinilai berkaitan dengan fenomena *fear of missing out* (FOMO). Kontrol diri yang baik diketahui akan menghasilkan perilaku-perilaku yang berdampak positif terhadap diri sendiri (Tangney *et al.*, 2004). Berdasarkan hal tersebut, kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku yang cenderung negatif yaitu *fear of missing out* (FOMO). Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan perilaku *fear of missing out* (FOMO) pada individu tersebut. Hal tersebut dibuktikan oleh studi-studi terdahulu yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku-perilaku yang berhubungan dengan kecanduan media sosial (Li *et al.*, 2021). Studi yang dilakukan oleh Rasyida (2020) juga menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *fear of missing out* (FOMO). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maza & Amalia (2022), salah satu faktor yang paling vital dalam penggunaan internet dan media sosial adalah kontrol diri. Hal tersebut disebabkan karena jika seseorang memiliki kontrol diri yang baik maka individu tersebut akan lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan media sosial apapun sehingga perilaku negatif seperti *fear of missing out* (FOMO) dapat terhidarkan.

Selain dengan kontrol diri, *fear of missing out* (FOMO) juga diketahui memiliki korelasi atau keterkaitan dengan gangguan penggunaan teknologi lainnya yaitu nomophobia. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmi & Sukarta (2020) yang menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) memiliki keterhubungan yang signifikan dengan nomophobia pada mahasiswa. Sejalan dengan studi tersebut, studi dari Gezgin *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FOMO) memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan nomophobia dan hampir selalu memiliki hubungan positif dengan masalah penggunaan *smartphone*. Seseorang yang memiliki suatu kecenderungan nomophobia akan terbiasa untuk mengecek *smartphone* sebanyak tiga puluh empat kali dalam setiap harinya, bahkan individu tersebut akan membawa *smartphone* ketika pergi ke toilet. Hal ini disebabkan oleh perasaan cemas dan takut

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

tertinggal suatu momen saat jauh dari *smartphone* (Mudrikah, 2019).

Sejalan dengan studi sebelumnya, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan hal yang serupa. Berdasarkan hasil wawancara kepada generasi Z, mereka mengungkapkan bahwa mereka biasanya merasa kurang nyaman atau tidak tenang ketika berjauhan dengan *Smartphone*. Faktor yang memicu perasaan negatif tersebut adalah merasa takut tertinggal informasi, merasa lebih mudah jika ada *Smartphone*, merasa sendirian jika tidak melihat aktivitas orang lain di media sosial, takut kurang *up to date* daripada teman sebaya lainnya atau orang lain, takut ada panggilan atau pesan yang masuk, takut tertinggal berita yang sedang hangat, ingin mengetahui kabar orang-orang di sekitar, dan sudah terbiasa untuk selalu berdekatan dengan *smartphone*. Berdasarkan penelitian terdahulu wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dari berbagai variabel yang memiliki keterkaitan dengan nomophobia, kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO) menjadi dua faktor yang memiliki keterkaitan tinggi dengan nomophobia.

Peningkatan penggunaan *smartphone* di Indonesia ini tidak hanya terjadi di daerah urban atau perkotaan saja, namun juga di pinggiran kota atau suburban dan bahkan di pedesaan atau wilayah rural. Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), presentase penggunaan perangkat seluler berdasarkan karakter kota atau kabupaten adalah sebesar 70.96% untuk masyarakat urban dan 45.42% untuk masyarakat sub-urban dan 42.06% masyarakat rural. Penggunaan *smartphone* dan internet yang terus meningkat di berbagai karakteristik area wilayah, membuat peneliti memfokuskan penelitian tidak hanya pada satu karakteristik wilayah melainkan campuran dari area urban dan suburban. Peneliti memilih kawasan ibu kota dari provinsi dengan pengguna internet terbanyak yaitu Jawa Barat sebagai pusat penelitian. Oleh karena itu, peneliti akan menjadikan kawasan Bandung Raya yang terdiri atas dua kawasan urban yaitu Kota Bandung & Cimahi dan tiga kawasan rural-urban atau suburban yaitu Kabupaten Bandung, Kabupaten Bandung Barat, Kecamatan Jatinangor dan Sukasari sebagai lokasi penelitian.

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, studi yang paling banyak dilakukan adalah penelitian mengenai korelasi atau keterkaitan dua arah antara variabel kontrol diri dengan nomophobia atau *fear of missing out* (FOMO) dengan nomophobia. Selain itu, subjek dari penelitian-penelitian sebelumnya terkait nomophobia juga lebih banyak dilakukan kepada mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia yang dimediasi oleh *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z di Bandung Raya.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *fear of missing out* (FOMO) dapat memediasi pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia pada Generasi Z di Bandung Raya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris terkait pengaruh kontrol diri terhadap nomophobia yang dimediasi oleh *fear of missing out* (FOMO) pada generasi Z di Bandung Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai acuan bagi peneliti yang sedang dan akan melakukan penelitian serupa.
- b. Sebagai tambahan literatur bacaan atau khasanah dalam keilmuan psikologi, terutama dalam ruang lingkup psikologi sosial terkait hubungan antara manusia dan teknologi.
- c. Sebagai sarana ilmu pengetahuan bagi para pembaca.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terutama generasi Z mengenai dampak psikologis yang mungkin terjadi akibat dari interaksi manusia dan teknologi.

Farah Zhafirah, 2023

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP NOMOPHOBIA YANG DIMEDIASI FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA GENERASI Z DI BANDUNG RAYA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu