

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial butuh untuk saling berinteraksi satu sama lain di dalam lingkungan sosialnya. Tanpa adanya interaksi, tidak akan adanya keselarasan hidup dan sistem masyarakat yang terbentuk dalam suatu kelompok manusia. Manusia, dalam hidupnya tidak akan dapat hidup sendiri, karena manusia memiliki kepentingan-kepentingan dalam hidupnya yang hanya akan terpenuhi jika adanya interaksi dan keterlibatannya dengan individu lain ataupun kelompok sosialnya (Umanailo, 2016).

Manusia mengalami perkembangan mulai dari bayi hingga dewasa yang terdiri dari beberapa tahapan perkembangan yang dilalui oleh seorang individu, salah satunya adalah tahap perkembangan remaja. Tahap perkembangan remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Hurlock, 1999).

Perkembangan manusia di masa remaja merupakan periode yang sangat sensitif dalam memunculkan keinginan tinggi untuk bermain ragam permainan dan menghabiskan banyak waktu pada media sosial (Ayar, *et al.*, 2017). Fenomena penggunaan *smartphone* seakan-akan memiliki dunianya sendiri. Individu sering terlihat sibuk dengan *smartphone*, sehingga mengabaikan orang di sekitarnya. Pada tahun 2001, jumlah pengguna internet di Indonesia hanya setengah juta penduduk. Jumlah penggunaan internet semakin bertambah karena semakin mudah di dapat serta terjangkaunya harga (Sanjaya, 2011).

Durasi penggunaan *smartphone* pada remaja perlu diperhatikan orang tua. Pada usia 3-5 tahun durasi yang disarankan 1 jam perhari. Sedangkan usia 6-18 tahun sebanyak 2 jam perhari merupakan waktu yang ideal dalam menggunakan *smartphone* (Puspita, 2020). 79,4%. Remaja hampir rata-rata menggunakan *smartphone* dalam aktivitas kesehariannya dan hampir

semuanya remaja memiliki *smartphone* saat ini. *Smartphone* selama pandemi covid-19 memiliki peran penting mulai dari media pendidikan, media komunikasi, media hiburan, media sosial, media untuk belanja secara *online* dan media bekerja. Remaja menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam selama berlangsungnya pandemi covid-19 (Larassati & Puji Lestari, 2021). Menurut APJII (2020) pengguna internet selama pandemi covid-19 mengalami peningkatan. Pandemi yang mengharuskan masyarakat salah satunya remaja melakukan kegiatan di rumah turut berkontribusi pada peningkatan penggunaan internet.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2020), jumlah remaja di Indonesia usia 10-24 tahun mencapai lebih dari 67 juta jiwa atau sebesar 25% dari totalnya. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan *smartphone* paling banyak juga mereka dari kalangan usia produktif termasuk remaja. Remaja memiliki kecenderungan lebih banyak menggunakan media dan dapat mengembangkan lebih banyak masalah yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* daripada orang dewasa ketika mereka diperkenalkan ke jenis media baru. Selain itu, remaja lebih rentan terhadap kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan orang dewasa (Kwon, *et al.*, 2013).

Aktivitas penggunaan *mobile phone* merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun tanpa disadari intensitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *mobile phone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, seperti *nomophobia- no mobile phone phobia* (Dian Ari Widyastuti & Siti Muyana, 2018).

Salah satu masalah yang ditimbulkan *smartphone* adalah *nomophobia*. *nomophobia* masih terdengar asing di telinga orang Indonesia, padahal Indonesia merupakan salah satu benua di Asia yang sebagian besar remajanya mengidap *nomophobia* (Reza, 2015). Tingginya penggunaan *smartphone* pastinya akan menjadi masalah karena penggunanya yang tidak dibatasi dalam batas waktu tertentu. Hal ini akan menyebabkan penggunanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan ponsel gengam *smartphone*. Dampak buruk apabila seseorang sudah

dikatakan kecanduan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya akan muncul gejala-gejala seperti (*Nomophobia*), yaitu perasaan cemas apabila tidak menggunakan *smartphone*. Kejadian *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari (Nisa dkk, 2021).

Nomophobia didefinisikan sebagai suatu keadaan terganggunya perilaku manusia akibat ketergantungan yang diakibatkan oleh penggunaan telepon genggam secara berlebihan, sehingga pengguna telepon genggam merasa ketakutan, tidak nyaman, cemas, khawatir berlebih bahkan marah saat jauh dari telepon genggam (Bragazi & Puente, 2014). *Nomophobia* disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pandangan diri yang negatif, usia yang lebih muda, *self efficacy* dan harga diri rendah, serta kontrol diri rendah (Bozoglan, Demirer, & Sahin, 2013). Selain itu impulsivitas, rasa urgensi, dan pencarian sensasi (Bianchi & Phillips, 2005) serta rasa kesepian bisa juga terkait dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Bonetti *et al.*, 2010; Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014).

Banyak orang yang belum mengetahui apa *nomophobia* dan bagaimana bahayanya. Kebanyakan orang berpikir bahwa menggunakan *smartphone* tanpa adanya batasan waktu tidak akan menimbulkan permasalahan. Pada kenyataannya terdapat beberapa dampak yang cukup berbahaya yang diakibatkan oleh *smartphone*, salah satunya adalah *nomophobia*. Individu yang tidak mampu mengendalikan atau membatasi waktu penggunaan *smartphone* maka individu tersebut akan mendapatkan dampak yang merugikan. Dampak yang didapatkan seperti kesulitan untuk melakukan interaksi sosial, berdampak pada kesehatan, dan aktivitas pun menjadi tidak produktif. Dengan demikian, dibutuhkan adanya kesadaran dari diri tiap individu untuk membatasi waktu penggunaan *smartphone* dalam satu hari (Van Deursen, *et al.*, 2015).

Banyak sekali akibat yang ditimbulkan *nomophobia*. Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat maka dampak yang timbulkannya akan menjadi semakin parah, seperti gangguan kecemasan, depresi, menurunnya atensi, gangguan *bipolar*, *autism*, dan gangguan perilaku (Bragazzi &

Puente, 2014; Clayton, Leshner, & Almond, 2015). Sedangkan pada remaja sendiri akan berdampak pada kinerja akademik dan tingkat motivasi dalam proses pembelajaran (Augner & Hacker, 2012; Dos, 2014), hubungan dengan keluarga dan teman sebaya, pengendalian diri yang buruk (Bian & Leung, 2014; Li, Lepp, & Barkley, 2015), rendahnya harga diri, rendahnya kemandirian (Chóliz, 2012) dan menyebabkan gejala depresi (Davie & Hilber, 2017). Tingkat penggunaan *smartphone* yang meningkat secara signifikan dengan *nomophobia* dan perubahan perilaku seseorang, terutama ketika berhubungan dengan orang lain (Fajrina, 2021).

Jika dikaitkan dengan budaya di Indonesia yakni budaya berkumpulnya atau paguyuban, dimana *mobile phone* digunakan sebagai media untuk menjalin silaturahmi dengan kerabat yang jauh. Namun saat ini penggunaan *mobile phone* malah membuat orang yang dekat menjadi jauh, karena fenomena yang terjadi pada saat ini dimana orang-orang yang biasanya saling berinteraksi satu sama lain secara tatap muka lebih memilih untuk memainkan *mobile phone* nya dibandingkan berkomunikasi dengan orang disekitarnya, ketergantungan terhadap *mobile phone* ini membuat perubahan budaya yang ada di Indonesia (Fitri dkk, 2019).

Hidup dalam suatu konteks budaya pasti memberikan efek terhadap pembentukan perilaku dan aspek psikologi. Diantara budaya-budaya yang ada di Indonesia, budaya Sunda termasuk salah satu budaya yang cukup tua di Indonesia. Namun karena terpaan globalisasi dan modernisasi, budaya Sunda sedikit demi sedikit mengalami penurunan. Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi yang membuat interaksi antar etnik (*interethnic relationship*) semakin terbuka berakibat menurunnya pada karakter dan identitas etnik sunda, khususnya pada remaja (Rahman, 2018).

Berdasarkan data pada golongan anak dan remaja yang belum pernah menggunakan internet. Terdapat kesenjangan yang jelas terlihat dalam penggunaan *smartphone*, di daerah perkotaan hanya 13 persen dari anak dan remaja yang tidak menggunakan internet, sementara daerah pedesaan, menyumbang jumlah 87% (Gati Gayatri dkk, 2015).

Hasil penelitian Deni Sutisna & Dyah Indraswati (2020) yang membahas mengenai *nomophobia* di sekolah yang secara demografis terletak di daerah dengan lingkungan budaya sunda telah teridentifikasi mengalami sindrom *nomophobia*. Dimensi paling tinggi berada pada ketakutan berlebih akan ketidakmampuan berkomunikasi baik dengan teman ataupun keluarga jika telepon genggam yang dimilikinya ketinggalan, habis daya, atau untun tidak terkoneksi Internet. Kondisi tersebut menyebabkan kecemasan dan gangguan konsentrasi pada siswa sehingga memerlukan penanganan agar siswa bisa memiliki kontrol emosi lebih baik pada saat tidak dapat menggunakan telepon genggam.

Berdasarkan hasil penelitian Rahayuningrum, dan sary (2019) yang dilakukan terhadap 147 anak-anak SMP lebih dari (61,2) mengalami cemas sedang dan lebih dari itu (67,3%) dan terdapat sebuah hubungan korelasi antara tingkat kecemasan kepada *nomophobia*. Hasil penelitian lain dari Ramaita, R., A. Armaita, and Pringga Vandelis (2019) diketahui 15 orang dengan ketergantungan *smartphon*nya hanya 6,7 % mengalami cemas yang masih ringan, dan 60% mengalami cemas yang berat. Hal ini dikarenakan *smartphone* sangat penting sekali dalam sistem kehidupan, ditambah lagi kemampuannya banyak di *smartphone* fitur-fitur juga banyak tersedia di *smartphone*, selain itu *smartphone* juga bisa memfasilitasi hal yang banyak agar semakin mudah dalam mengakses internet, bisa membantu agar masih bisa terhubung dimana saja, kapan saja, dan dapat menjalin kemudahan kepada seseorang untuk semua jenis informasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dixit, *et al.*, (2010) diketahui bahwa terdiri dari 53% laki-laki dan 47% perempuan dimana 18,5% ditemukan bersifat *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapapun terlepas dari jenis kelamin individu.

Penelitian terkait *nomophobia* sangat penting untuk menyadarkan bahwa efektivitas dari kecanggihan penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif, namun *nomophobia* belum banyak diteliti dibandingkan dengan penelitian terkait kecanduan internet (Davie & Hilber, 2017). Hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Anshari *et al.*, (2019) bahwa penelitian *nomophobia* saat ini masih kurang. Sedangkan pada zaman ini, untuk mengakses internet dapat lebih mudah menggunakan *smartphone* karena dianggap lebih praktis dan memiliki banyak fasilitas aplikasi berbasis internet yang lebih mudah dibandingkan dengan komputer, laptop, tablet atau alat elektronik lainnya.

Menurut Yuda Syahputra & Lira Erwinda (2020) pada kondisi ini perlunya program pelayanan bimbingan dan konseling tentang pemahaman penggunaan *smartphone* dengan bijak atau cerdas melalui layanan bimbingan dan konseling, serta kegiatan pendukung. Namun, kontradiksi dengan masa saat ini, yaitu masa pandemi yang mengharuskan seluruh aktivitas tatap muka diganti dengan jarak jauh yang cenderung menggunakan *smartphone* untuk melakukan aktivitas, jadi secara tidak langsung kemungkinan seluruh individu di dunia sudah mulai terpapar *nomophobia*. Diharapkan para peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang *nomophobia* saat masa pandemi.

Adapun fenomena yang terjadi di SMPN 12 KOTA TASIKMALAYA mengalami peningkatan dalam penggunaan *smartphone* dalam keseharian siswa di sekolah. Hal tersebut semakin meningkat semenjak pandemi *covid-19* karena pemberlakuan sistem pembelajaran daring. Bahkan saat ini siswa dibebaskan dalam menggunakan *smartphone* mereka untuk menunjang kebutuhan belajar mereka. Akan tetapi hal tersebut juga memicu intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa dan dapat timbulnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa karena kebebasan dan intensitas penggunaan yang tinggi dalam penggunaan *smartphone* dan memicu dampak negatif yang lainnya.

Berdasarkan fakta yang ditemukan pada remaja yang telah diuraikan dan berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa menunjukkan peningkatan aktifitas penggunaan *smartphone* yang tinggi pada remaja, terlebih semenjak pandemi *covid-19*. yang sudah ada, dikhawatirkan jika remaja yang dalam aktifitas sehari-harinya menggunakan *smartphone* dengan intensitas penggunaannya yang tinggi dapat mengalami *nomophobia* yang berdampak pada seperti gangguan kecemasan, depresi, menurunnya atensi, gangguan *bipolar*, *autism*, dan gangguan perilaku dan kinerja akademik yang buruk pada remaja itu sendiri. Berdasarkan urgensi *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda, peneliti menyadari bahwa perlu adanya kajian mengenai *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda sebagai gambaran dasar untuk meneliti variabel *nomophobia* di kemudian hari baik dalam bentuk korelasional atau faktor determinan terhadap *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti bermaksud meneliti tentang “Profil *Nomophobia* Pada Remaja Di Lingkungan Perkembangan Budaya Sunda”.

B. Identifikasi Masalah

Eksistensi remaja dalam kehidupan sehari-hari seringkali ditunjukkan melalui keaktifan penggunaan *mobile phone*, hingga lupa bahaya yang dapat mengintai diri remaja. Oleh karena itu, dalam rangka menghindari bahaya *nomophobia*, maka perlu pemahaman pada diri remaja untuk dapat mencegah sedini mungkin (Siti Muyana, dkk 2017).

Tingginya tingkat pemakaian *mobile phone* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *mobile phone* tersebut. Ketidakmampuan remaja dalam memaksimalkan penggunaan *mobile phone* dapat membuat diri remaja merasa gagal, malu, terisolir, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan psikologis (emosional). Namun sebaliknya, jika remaja terlalu asik dengan *mobile phone* yang dimiliki dan tidak mampu untuk mengontrol diri, hal tersebut tentu akan menimbulkan masalah baru. Tekanan akibat perubahan kondisi

sosial budaya serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat seringkali mengakibatkan timbulnya masalah psikologis berupa *nomophobia* (Siti Muyana, dkk. 2017). *Nomophobia (no-mobile-phone-phobia)* adalah jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebih jika seseorang kehilangan ponselnya. Orang yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi.

Terpaan globalisasi dan modernisasi, budaya sunda sedikit demi sedikit mengalami penurunan. Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi yang membuat interaksi antar etnik (*interethnic relationship*) semakin terbuka berakibat menurunnya pada karakter dan identitas etnik sunda, khususnya pada remaja (Rahman, 2018).

Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan oleh *nomophobia* pada remaja seperti depresi, menurunnya atensi, gangguan *bipolar*, *autism*, dan gangguan perilaku dan kinerja akademik yang buruk pada remaja, maka diperlukan adanya sebuah penelitian yang dapat menggambarkan *nomophobia*, sehingga dapat mengetahui variabel *nomophobia* pada remaja sunda berada di kategori tinggi, sedang, atau rendah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda ?
2. Bagaimana gambaran perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda ?
3. Bagaimana implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda

D. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda, Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda
2. Untuk mengetahui gambaran perbedaan tingkat *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda
4. Untuk mengetahui implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi kajian ilmu khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam menyangkut masalah *nomophobia* pada usia remaja dan diharapkan menjadi sumber informasi dalam membuat layanan bimbingan dan konseling yang dapat di implikasikan untuk meminimalisir terjadinya *nomophobia* pada usia remaja dan memberikan gambaran umum mengenai *nomophobia* pada remaja di lingkungan perkembangan budaya sunda

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor Sekolah

Informasi kajian ilmu pengetahuan dan masukan bagi lembaga-lembaga formal khususnya guru bimbingan dan konseling, praktisi bimbingan dan konseling dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling terutama dalam variabel *nomophobia* pada remaja.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian selanjutnya dalam merumuskan variabel mengenai *nomophobia* pada remaja dan dalam pengembangan variabel *nomophobia* pada bimbingan dan konseling.

