



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nomophobia merupakan suatu fenomena yang dialami seseorang berupa ketakutan yang berlebihan dan kegelisahan pada saat berada jauh dengan ponsel atau *smartphone* yang dianggap sebagai salah satu efek negatif yang dibawa oleh teknologi di zaman milenial, perilaku nomophobia menunjukkan bagaimana ketika seseorang tidak dapat hidup tanpa *smartphone* bahkan selama satu menit akan merasa cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi. Individu yang mengalami nomophobia memiliki ciri-ciri antara lain tidak pernah mematikan ponsel, terobsesi untuk mengecek pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel kemana-mana, menggunakan ponsel di waktu yang tidak tepat, saat ini pengguna *smartphone* dari berbagai berbagai usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua (Safia, 2021).

Smartphone tidak lagi dari sekadar alat komunikasi menjadi kebutuhan sosial yang sulit dipisahkan dari kehidupan manusia. Indonesia berada di peringkat ke-4 di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat dalam penggunaan *smartphone* oleh penduduknya yang terdampak atau orang yang terkena efek nomophobia tidak hanya bagi anak muda saja ataupun para remaja bahkan orang tua terutama mahasiswa, biasanya terdapat faktor seseorang terkena efek nomophobia salah satunya kecanduan game online, tiktok, youtube, dan lain-lain. Penggunaan *smartphone* di Indonesia berkembang sangat cepat, Indonesia termasuk salah satu negara pengguna *smartphone* tertinggi setelah Tiongkok, India, Amerika Serikat. Menurut penelitian Taylor Nelson Sofres (TNF) di Indonesia menunjukkan keseluruhan pengguna *smartphone* (Fathoni & Asiyah, 2021).



Menurut survei Kominfo tahun 2017, lebih dari separuh penduduk Indonesia telah memiliki *smartphone*. Dari total 6246 responden, 66,31% memiliki *smartphone* dan 33,69% tidak memiliki. Secara regional, pengguna *smartphone* terbanyak terdapat di Pulau Jawa dengan persentase 86,60%, disusul oleh Pulau Sumatera 84,14%, Kalimantan 52,12%, dan Bali Dan Nusa Tenggara dan Sulawesi masing-masing mencapai 45,24% dan 43,82%, sementara Maluku dan Papua mencapai 27,68%. Dilihat dari rentang usia, terdapat tingkat penggunaan *smartphone* pada rentang usia 9-19 tahun sebesar 65,34%, 20-29 tahun sebesar 75,95%, 30-49 tahun sebesar 68,34%, dan 50-65 tahun sebesar 50,79%. Adapun frekuensi lamanya penggunaan *smartphone* adalah kurang dari 1 jam sebesar 13,97%, 1-3 jam sebesar 34,51%, 3-5 jam sebesar 26,69%, 5-10 jam sebesar 19,07%, dan lebih dari 10 jam sebesar 5,76%. Dari segi jenis pekerjaan, pelajar/mahasiswa tergolong tinggi, yaitu mencapai 70,98%.

Data pada awal 2022 di jombang berdasarkan laporan tersebut, pengumpulan data melalui survei dan wawancara kepada 7.568 responden (berusia 13-55 ke atas) sejak 11 Januari 2022 hingga 24 Februari 2022. Mulai dari kelompok pengguna usia 13-18 tahun, sebanyak 99,16 persen sudah mengenal dan terhubung dengan internet. Selanjutnya, di kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 98,64 persen sudah terhubung internet. Kelompok usia 35-54 tahun angkanya lebih sedikit yaitu 87,3 persen, serta kelompok usia 55 tahun ke atas dengan angka 51,73 persen. APJII (Asosiasi Penyelenggaraan jasa internet Indonesia) mengungkapkan bahwa pengguna internet Indonesia mayoritas atau sebanyak 89,03 persen mengakses internet dengan perangkat *smartphone*. Menggunakan *smartphone* melebihi durasi yang dianjurkan yaitu 1 jam 57 menit atau 2 jam akan mempengaruhi kinerja otak pada remaja. Oleh karena itu, perilaku tersebut dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu *nomophobia* (Sari, 2023).



Dengan adanya *smartphone* membuat aktivitas dan pekerjaan semakin mudah, seperti kebutuhan kita akan hiburan, informasi-informasi penting, bermain game, dan lainnya sudah bisa digantikan oleh *smartphone*, karena apa yang dibutuhkan manusia zaman sekarang sudah tersedia di *smartphone* dan tinggal pencet dan geser, sehingga banyak aktifitas yang dilakukan *smartphone*. Seperti untuk belajar online, WFH (Work From Home), jualan online, dan juga untuk menghibur dikala bosan. Oleh sebab itulah semua kalangan sudah menggunakan *smartphone* baik itu anak-anak, remaja, sampai dengan orang tua.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa fakultas ilmu kesehatan unipdu jombang melalui wawancara pada tanggal 10 Januari 2024. Peneliti melakukan kepada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan unipdu jombang yang memiliki *smartphone* secara pribadi, dimana mahasiswa mengatakan *smartphone* mereka selalu terkoneksi dengan internet, kemudian mahasiswa mengatakan *smartphone*-nya ketinggalan maka tidak jarang terkadang mereka terasa cemas dan ingin segera mengambilnya, dan ada yang mengatakan panik jika *smartphone* mereka mengalami lowbat, kemudian mereka juga menjelaskan bahwa mereka selalu mengecek *smartphone* lebih dari 10x dalam sehari dan menggunakan lebih dari 8 jam per hari. Setiap individu mempunyai ketergantungan yang berbeda-beda, yakni 40% lebih kepada untuk melengkapi tugas-tugas yang telah diberikan oleh dosen, ataupun organisasi atau semacamnya, karena ada cara ini mempermudah mendapatkan informasi yang dikehendaki atau yang diinginkan. Dengan adanya ini mereka memanfaatkan dengan sebaik-baiknya untuk mengejar deadline selanjutnya.

Data lain ditemukan 20% menggunakan *smartphone* untuk mengisi waktu luang dengan scroll sosmed hanya untuk berkomunikasi dengan keluarga di rumah, saudara, maupun teman, sehingga informasi yang didapatkan bisa berdampak positif atau negatif,



10% lebih suka nonton video, film dan sebagainya, karena didalamnya untuk menghibur diri sendiri dari kejenuhan beraktivitas, baik kuliah ataupun mengerjakan tugas, dengan begitu mereka merasa terhibur dan bisa juga untuk menenangkan pikiran mereka, dengan bediam diri didalam kamarnya masing-masing lalu tiduran maupun duduk. Ada pula temuan yang kadang tak lazim yakni sekitar 10% ada yang membawa *smartphone* nya ketika beraktivitas didalam kamar mandi, bahkan BAK dan BAB pun membawanya.

Beberapa mahasiswa mengatakan ketidakmampuan untuk terhubung dengan berita-berita terkini melalui *smartphone* membuat mahasiswa berasa gugup dan cemas. Dengan didukung akses internet yang mudah seperti baanyak yang memesang wifi, kouta internet yang biasa didapatkan dengan harga terjangkau dan kualitas sinyal yang baik. Hal ini menjadikan salah satu faktor dalam mempermudah atau mendukung terjadinya nomophobia.

Penggunaan *smartphone* memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunaannya selain itu *smartphone* juga memiliki sisi positif bagi para penggunanya tanpa melihat sisi buruk yang akan ditimbulkan jika digunakan secara berlebihan, *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, membantu mahasiswa tetap terbuhung dimana saja, kapan saja, dan memberikan mahasiswa kemudahan dalam mengakses informasi. Mahasiswa berada pada masa pubertas, yaitu peralihan dari masa remaja kemasa dewasa dengan kepribadian dan hubungan sosial yang tepat, pengendalian kebutuhan hidup, perkembangan kecerdasan emosional, dan fisik. Ketika individu menghadapi kesulitan dalam perkembangannya dan kesepian, untuk mengatasinya maka penggunaan *smartphone* menjadi penting dibandingkan dengan yang lain. kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi seperti individu hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena tidak sesuai dengan harapannya. Kesepian merupakan sebuah keadaan di mana seseorang merasa hampa, sendirian, dan



tidak diinginkan. Para ahli sepakat bahwa kesenian merupakan keadaan mental, bukan fisik (Fathoni & Asiyah, 2021).

Hubungan kecanduan *smartphone* juga menimbulkan individu secara bertahap mengasingkan diri dari dunia nyata. Hal ini bahwa individu yang nomophobia lebih suka interaksi virtual dan menghindari tatap muka yang mengarah kepada salah satu efek negatif yang dialami oleh individu, yaitu kondisi ketika individu menghindari interaksi sosial tatap muka dan dibatasi oleh diri mereka sendiri, tanpa memperhatikan orang lain (Katili et al., 2023). Hal ini memberikan pengetahuan tentang dampak kecanduan *smartphone* terhadap efikasi diri mahasiswa difakultas kesehatan. Oleh karena itu, pentingnya pemahaman dalam penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, agar mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* dengan lebih bijak, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan dan pengarahan kepada mahasiswa tentang dampak penggunaan berlebihan *smartphone* agar dapat mencegah rendahnya efikasi diri mahasiswa. Maka yang teridentifikasi kecanduan *smartphone* perlu diketahui bagaimana efikasi diri mahasiswa tersebut yang akan berpengaruh dengan kehidupan pribadi maupun sosialnya (Cahyadi, 2020).

Jadi hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa dirinya mampu menangani suatu hal dan sanggup menyelesaikan sebuah masalah secara mandiri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan sebuah penilaian diri terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah dalam mencapai kinerja yang maksimal, efikasi diri juga bisa menetapkan bagaimana seseorang menguasai dirinya dalam berpikir, memberi dukungan terhadap dirinya dalam berperilaku (Bohalima, 2021).

Efikasi diri termasuk salah satu bagian dari pengetahuan mengenai diri sendiri (*self knowledge*) yang berperan dalam keyakinan, serta pengambilan keputusan mengenai kesanggupan dirinya dalam melakukan pekerjaan maupun sebuah tindakan. Hasil dari



proses berpikir tersebut keyakinan diri, seperti menjadi optimis dan percaya akan kemampuan diri sendiri serta melaksanakan tindakan dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan (Bohalima, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Efikasi Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Unipdu Jombang”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan didalam penelitian ini adalah “apakah ada Hubungan Efikasi Diri Dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK)?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi Hubungan Efikasi Diri Dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK)

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Efikasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK)
- b. Mengidentifikasi Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK)
- c. Menganalisis Hubungan Efikasi Diri Dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK)



1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna sebagai sebuah bahan referensi serta acuan bagi dosen dan mahasiswa dalam mengetahui dan mengembangkan efikasi diri dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK).

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK).

b. Bagi Institusi

Sebagai masukan kepada pendidik untuk memberikan wawasan serta pengetahuan dan informasi tentang efikasi diri dengan dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK).

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan landasan dalam melakukan penelitian-penelitian untuk lebih lanjut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai efikasi diri dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan.