

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Handphone (HP) merupakan perangkat elektronik portabel yang digunakan untuk melakukan komunikasi jarak jauh. Perangkat ini memiliki kemampuan untuk melakukan panggilan suara, mengirim pesan teks, mengakses internet, menggunakan aplikasi, serta menyediakan berbagai fitur tambahan seperti kamera, pemutar musik, GPS, dan lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak orang mengaitkan kegiatannya dengan *smartphone*. Segala sesuatu yang diinginkan dapat terpenuhi hanya dengan menggunakan *smartphone* yang ada ditangan (Aziz dkk, 2022).

Hal ini diperkuat oleh kondisi pandemi Covid-19 yang terjadi pada akhir tahun 2019 yang menyebabkan perubahan besar dalam aktivitas masyarakat khususnya bidang pendidikan. Situasi tersebut mendorong peningkatan penggunaan ponsel dikalangan remaja, karena kegiatan sekolah maupun kuliah dialihkan ke metode *online*. Kondisi tersebut mengharuskan siswa memanfaatkan teknologi *smartphone* untuk mengakses materi pembelajaran dan berkomunikasi dengan guru dan teman. Oleh karena itu, remaja sekarang semakin berfokus dan ketergantungan dengan *handphone* karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari (Prabandari, 2017). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 ada 33% remaja ketergantungan pada

smartphone (Raharja & Sumarno, 2022).

Remaja yang mengalami kecemasan ketika jauh dari *handphone* bisa dinamakan dengan *nompohobia* (Fadhillah, dkk, 2021). Didukung oleh pendapat Hardianti & Yohana (2016) bahwa *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” merupakan suatu penyakit ketergantungan yang mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *mobile phone* nya tidak ada di dekatnya. Penyakit ketergantungan pada ponsel, yang dikenal sebagai *Nomophobia* merupakan kondisi yang sering dialami remaja. Gejalanya dapat bervariasi, mulai dari tingkat kecemasan ringan hingga berat, sehingga menyebabkan remaja sulit melepaskan diri dari ponsel mereka (Fajri, 2017). Kecanggihan *handphone* dapat memenuhi kebutuhan remaja sehingga remaja tidak bisa terlepas dari *handphone*. Saat remaja berkumpul di suatu ruangan ada yang tidak bisa terkoneksi dengan internet maka dirinya akan merasa takut, gelisah, cemas, atau tidak aman secara emosional ketika baterai ponselnya habis. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja dan juga dapat mempengaruhi interaksi sosial, produktivitas, dan pola tidur (Mulyana & Afriani, 2017).

Penggunaan *smartphone* dari tahun ke tahun di Indonesia juga mengalami kenaikan, jenis *gadget* yang paling banyak digunakan adalah jenis *smartphone* atau ponsel pintar. Data ini peneliti peroleh dari hasil *survey* digital oleh *we are social* pada Januari 2019 yang menyebutkan bahwa jumlah pengguna

ponsel pintar sebanyak 91% dari berbagai jenis gadget yang ada. Dengan banyaknya jumlah total masyarakat Indonesia, jumlah penduduk terbesar adalah penduduk dalam usia produktif yakni lebih dari 68% dari total populasi. Berdasarkan proyeksi penduduk pada tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24 tahun) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta jiwa atau 25% dari data yang ada terlihat bahwa penduduk paling banyak adalah usia produktif. Sehingga hal ini mampu ditarik benang merah bahwa pengguna ponsel pintar paling banyak juga dari usia produktif dan termasuk remaja (Wibowo, 2020). Semakin tinggi angka pengguna gadget pada remaja, semakin tinggi pula dampak yang dihadapi oleh remaja, baik segi fisik, psikis, sosio dan spiritual (Ishariani, 2020).

Ketergantungan *smartphone* menyebabkan pengguna menjadi tidak dapat mengontrol dirinya ketika menggunakan *smartphone*. Jika remaja tidak dapat mengontrol dirinya ini mengarah pada gangguan kecemasan baru yang disebut *Nomophobia* (*no-mobile-phone-phobia*). Berdasarkan catatan dari RS Jiwa Cisarua, Jawa Barat di tahun 2020 sebanyak 19% dengan total 98 anak dan remaja menjalani rawat jalan dikarenakan ketergantungan *smartphone*. Menurut Kepala Instalasi Rehabilitasi Psikososial di RS Jiwa Marzoeqi Mahdi Kota Bogor di tahun 2019 sedikitnya kurang lebih ada 13 orang yang harus menjalani perawatan dikarenakan ketergantungan *smartphone* (Raharja dan Sumarno, 2022).

Nomophobia atau ketakutan akan kehilangan akses terhadap teknologi, dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan seseorang. Dengan mengelola penggunaan teknologi secara seimbang, dapat meningkatkan produktivitas. Hal ini dapat membangun kebiasaan sehat dalam penggunaan perangkat, seperti mengatur waktu layar, mengambil istirahat teratur, dan menetapkan batasan untuk penggunaan *handphone* agar tidak terlalu ketergantungan. Selain itu, memahami pentingnya interaksi langsung dan aktivitas offline juga merupakan bagian dari sikap positif terhadap *Nomophobia*. Sikap positif terhadap *Nomophobia* meliputi untuk meningkatkan akses informasi dan pengetahuan, untuk meningkatkan hiburan. Sikap negatif terhadap *Nomophobia* meliputi ketergantungan yang berlebihan pada *handphone*, kecemasan yang konstan terkait kehilangan atau keterputusan akses terhadap ponsel atau internet, gangguan tidur akibat penggunaan *handphone* yang berlebihan, serta isolasi sosial karena lebih memilih interaksi daring daripada interaksi langsung dengan orang lain dan merasa tidak percaya diri jika tidak membawa *handphone* (Pavithra dkk, 2015).

Menurut penelitian Yuwanto (2010) faktor risiko penyebab individu yang mengalami *Nomophobia* adalah faktor internal atau faktor yang disebabkan oleh diri individu. Faktor internal meliputi tingkat efikasi diri yang rendah. *Self Efficacy* atau disebut dengan efikasi diri merupakan suatu sikap protektif dalam diri seseorang yang dapat membantunya menghadapi masalah dengan bijaksana (Mayasari, 2014). Dalam praktiknya, remaja atau siswa yang

memiliki efikasi diri akan mampu mengendalikan emosi dalam berbagai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Kemudian, dalam kehidupan sehari-hari, sikap yang muncul tidak berlebihan, baik saat marah maupun saat gembira (senang). Pengendalian sikap ini sangat dibutuhkan oleh siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan dan berbagai karakter orang lain (Sari, 2019). Didukung oleh pendapat Florina dan Zagoto (2019) efikasi diri pada siswa membantu mereka dalam menentukan pilihan dan usaha untuk maju, memperoleh kegigihan dan ketekunan yang ditunjukkan melalui usahanya mencapai target, serta mampu mengelola tingkat kecemasan yang lebih baik pada saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, bila *self efficacy* rendah yang dimiliki remaja akan sangat berpengaruh pada proses perkembangan remaja (Ghufron dan Rrisnawati, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Menulis, Sumber Sari, Moyudan Yogyakarta pada 10 Desember 2023 melakukan wawancara secara langsung kepada sembilan orang remaja, mendapatkan hasil wawancara bahwa ada tujuh orang remaja mengatakan merasa kesepian dan gelisah apabila tidak memegang *smartphone*, kemudian saat *smartphone* kehabisan baterai, kehabisan kuota. Sedangkan dua remaja mengatakan bosan dan bingung akan melakukan kegiatan apa. Ketika ditanya mengenai durasi yang mereka gunakan dalam penggunaan *smartphone* mencapai 10-12 jam dalam sehari, selain itu pada saat makan pun mereka bermain hp. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan sehari-hari tidak terlepas dari *handphone*.

Berdasarkan hasil wawancara, enam dari sembilan remaja mengaku merasa kurang percaya diri tanpa akses *smartphone*. Contohnya, saat mengikuti rapat atau berkumpul dengan teman, mereka merasa diabaikan karena teman-temannya sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Hal ini menyebabkan remaja sulit lepas dari *smartphone*. Sedangkan, dua remaja mengatakan bahwa biasa saja kalau tidak membawa *smartphone* dan merasa biasa saja, satu remaja mengatakan membawa *smartphone* hanya untuk menunjukkan eksistensinya di kalangan teman-temannya. Berdasarkan pengalaman saya sekitar 45 dari 60 remaja selama rapat, sebagian besar remaja lebih fokus bermain *smartphone* bahkan saat *smartphone* sedang dicas saat kegiatan rapat tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, fenomena ini sangat menarik peneliti untuk melakukan sebuah penelitian mengenai *Nomophobia* di kalangan remaja, untuk membuktikan adakah hubungan antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja di Dusun Menulis, Sumber Sari, Moyudan, Sleman. Hal ini sangat penting dengan kesehatan mental remaja dalam penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengakibatkan terjadinya *Nomophobia*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perumusan yang disusun dalam penelitian ini adalah “Adakah Hubungan Antara Sikap Terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* Pada Remaja Di Dusun Menulis, Sumber Sari, Moyudan, Sleman tahun 2024?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Antara Sikap Terhadap *Nomophobia* Dengan *Self Efficacy* Pada Remaja Di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi karakteristik responden remaja (usia, jenis kelamin, pendidikan) di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman Tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel *Self Efficacy* remaja di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman tahun 2024.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap terhadap *Nomophobia* pada remaja di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman tahun 2024.
- d. Untuk mengetahui keeratan Hubungan Antara Sikap Terhadap *Nomophobia* Dengan *Self Efficacy* Pada Remaja Di Dusun Menulis, Sumbersari, Moyudan, Sleman tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Umum

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan bidang keperawatan khusus yang berkaitan dengan remaja.

2. Manfaat Khusus

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang dapat membantu remaja memahami dampak ketergantungan terhadap *smartphone* terhadap kepercayaan diri mereka serta mendorong mereka untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih bijak.

b. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi hubungan antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja.

c. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan dan wawasan peneliti terkait hubungan antara sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data dan acuan melakukan penelitian selanjutnya mengenai sikap terhadap *Nomophobia* dengan *Self Efficacy* pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Yasinta Patrisia Gertrudis, Blasius Perang (Oktober 2022)	“Hubungan <i>Self-Control</i> dengan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan di Kota Makasar”	a. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif atau partisipan b. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>probability sampling</i> c. Populasi pada penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa d. Analisa bivariat untuk melihat hubungan antara variabel independen (<i>self-control</i>) terhadap variabel dependen (<i>Nomophobia</i>). e. Lokasi penelitian ini di Kota Makasar.	Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa keperawatan di kota Makasar didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara <i>self-control</i> dengan <i>Nomophobia</i> pada mahasiswa program sarjana keperawatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis (SPSS) menggunakan uji <i>Chi Square</i> dengan nilai $p=0,001$ dan nilai signifikan $\alpha=0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa nilai $p<\alpha$ yang menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.	a. Penelitian yang dilakukan sama-sama berkaitan dengan <i>Nomophobia</i> . b. Metode sama-sama menggunakan kuantitatif	a. Variabel dependen pada penelitian sebelumnya menggunakan <i>self-control</i> , sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel dependen <i>self efficacy</i> . b. Lokasi penelitian terdahulu adalah kota Makassar, sedangkan lokasi penelitian yang dilakukan adalah di Dusun Menulis, Summersari, Moyudan c. Populasi pada penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa di Makasar, sedangkan pada penelitian saya menggunakan populasi remaja di komunitas Dusun Menulis. d. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>probability sampling</i> .
2.	Ema Uzlifatul Jannah	“Hubungan Antara <i>Self-</i>	a. Metode penelitian ini menggunakan	Hasil analisa statistik dengan analisa regresi	a. Variabel bebas dari penelitian	a. Variabel independent pada penelitian sebelumnya yaitu

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Persona, Sep. 2013	<i>Efficacy</i> dan Kecerdasan Emosional dengan Kemandirian pada Remaja”	kuantitatif b. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. c. Populasi berupa remaja d. Lokasi penelitian ini di Mojokerto	diperoleh harga koefisien f sebesar 6,856 pada $p=0,002$ dengan taraf signifikansi ($p<0,01$) sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel self efficacy (X_1) dan kecerdasan emosional (X_2) berkorelasi positif secara signifikan dengan variabel kemandirian (Y) dengan demikian hipotesis pertama diterima dan variabel kecerdasan emosional (X_2) dan variabel kemandirian remaja (Y).	sama yaitu <i>self-efficacy</i> , populasi sama-sama remaja. b. Populasi sama-sama remaja c. Metode sama-sama menggunakan kuantitatif	kecerdasan emosional, sedangkan variabel independent dalam penelitian yang dilakukan menggunakan sikap terhadap <i>Nomophobia</i> . b. Lokasi penelitian terdahulu adalah di Mojokerto, sedangkan lokasi penelitian yang dilakukan adalah di Dusun Menulis, Sumber Sari c. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian sebelumnya menggunakan teknik analisis regresi berganda, sedangkan penelitian saya menggunakan kuesioner.
3.	Resia Anugrah Wijikapindho & Cholichul Hadi 2021	“Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir”	a. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif b. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan simple linear regression	hasil dari analisis deskriptif statistik pada 111 partisipan ($N=111$) menunjukkan nilai terendah (Min) pada variabel self efficacy sebesar 14 dan nilai tertinggi (Max) sebesar	a. Variabel yang digunakan sama yakni self-efficacy b. Metode penelitian ini sama-sama menggunakan	a. Variabel independent pada penelitian sebelumnya yaitu kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir, sedangkan variabel independent dalam penelitian saya menggunakan sikap terhadap <i>Nomophobia</i> .

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			c. Populasi atau responden yang akan digunakan dalam penelitian yaitu mahasiswa, sedangkan populasi atau responden yang akan saya teliti yaitu remaja. d. Lokasi penelitian ini di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga	39, dengan rata-rata (Mean) 28,41 dan simpangan baku (SD) sebesar 4,963. Pada variabel kesepian kerja menunjukkan nilai terendah (Min) sebesar 132 dan nilai tertinggi (Max) sebesar 202, dengan rata-rata (Mean) sebesar 158,03 dan simpangan baku (SD) sebesar 10,519. Partisipan pada penelitian ini mendominasi kesiapan kerja dengan kategorisasi sebesar 87 partisipan (78,4%), kategorisasi tinggi sebesar 13 partisipan (11,7%), dan kategorisasi rendah sebesar 11 partisipan (9,9%).	kuantitatif.	b. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan simpel linear regression sedangkan penelitian saya belum ada c. Lokasi penelitian terdahulu adalah di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga sedangkan lokasi penelitian yang dilakukan di Dusun Menulis, Sumbersari d. Populasi atau responden yang akan digunakan dalam penelitian yaitu mahasiswa, sedangkan populasi atau responden saya teliti yaitu remaja.
4.	Samudra Tirta Rizki Shafira. (2022)	Hubungan Konsep Diri dengan kejadian <i>Nomophobia</i> pada Remaja di Jawa	a. Metode penelitian ini menggunakan observasional analitik, dengan pendekatan	Hasil penelitian menunjukkan konsep diri remaja sebagian besar adalah negatif sebanyak 96 orang	Penelitian yang dilakukan dan yang sudah dilakukan, sama-sama	a. Penelitian sebelumnya memiliki variable Independen adalah Konsep Diri, sedangkan penelitian yang dilakukan ini memiliki

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Timur	menggunakan cross sectional b. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan <i>proportional stratified random sampling</i> c. Teknik pengambilan data menggunakan : kuesioner konsep diri dan <i>Nomophobia Quisioner (NMP-Q)</i> d. Populasi dan sampel dalam penelitian ini menggunakan <i>proportional stratified random sampling</i> dengan sampel sebanyak 146 remaja di Jawa Timur (Surabaya, Sidoarjo, Malang, Pasuruan, Jember) e. Analisis data menggunakan Analisis univariat ditampilkan dalam	(65.8%), sedangkan remaja yang mengalami <i>Nomophobia</i> dengan kategori berat sebanyak 84 orang (57.5%). Hasil uji <i>chi square</i> menunjukkan adanya hubungan konsep diri dengan kejadian <i>Nomophobia</i> dengan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$).	menggunakan desain pendekatan <i>cross sectional</i>	variable Independen adalah Sikap Terhadap <i>Nomophobia</i> b. Penelitian sebelumnya memiliki variable Dependen adalah <i>Nomophobia</i>, sedangkan penelitian yang dilakukan memiliki variable Dependen adalah <i>self efficacy</i> c. Populasi penelitian sebelumnya yaitu sebanyak 2.827.275 remaja di Jawa Timur (Surabaya, Sidoarjo, Malang, Pasuruan, Jember), sedangkan penelitian yang dilakukan sebanyak 60 remaja di Dusun Menulis, Summersari, Moyudan, Sleman d. Teknik <i>Sampling</i> penelitian sebelumnya <i>Probability sampling</i> dengan <i>Proportional Stratified Random Sampling</i>, sampel sebanyak 146 remaja, Sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan teknik <i>Non-Probability</i> dengan <i>Accidental</i>

No.	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
			bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dilakukan dengan uji <i>chi square</i> f. Variable bebas (Independen) dalam penelitian ini adalah Konsep Diri, dan variabel terikat adalah <i>Nomophobia</i>			<i>Sampling.</i> e. Penelitian akan dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner NMP-Q 20 pernyataan favourable dan kuesioner gambaran diri 32 pernyataan favourable dan non favourable.