

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi menunjang segala aspek kebutuhan manusia, salah satu teknologi yang digunakan adalah telepon seluler atau yang sering disebut dengan *smartphone*. Di dunia pada Awal tahun 2020 para pengguna *smartphone* mencapai 5,19 miliar lebih, jumlah ini bertambah sebanyak 124 juta dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2015, sebanyak 28,6% dari populasi di Indonesia yang menggunakan *smartphone*. 56,2 % penduduk Indonesia, atau lebih dari setengahnya, menggunakan ponsel pintar pada tahun 2018, kemudian pada tahun 2019 jumlah pengguna meningkat menjadi 63,3%, jumlah tersebut diperkirakan terus meningkat dan pada tahun 2025 akan mencapai 89,2% (Pusparisa, 2020). Survey APJII yang dilakukan kepada 7000 masyarakat Indonesia, menyatakan bahwa setiap hari terdapat 95,4% responden yang menggunakan *smartphone* untuk dapat terhubung dengan internet dan khusus untuk provinsi Jawa Tengah terdapat 26 juta jiwa pengguna internet (APJII, 2020). Hal ini menunjukkan betapa banyak orang di Indonesia yang menggunakan *smartphone*. Hal tersebut menunjukkan bahwa warga negara Indonesia memiliki *smartphone* lebih dari satu.

Telekomunikasi elektronik/*smartphone* secara signifikan membuat para pemakai barang, kegiatan usaha, pendidikan dan industri *mobile* menjadi berkembang secara pesat. Perkembangan ini menjadi alasan baru

bagi manusia yang terlalu memprioritaskan barang elektronik atau yang lebih sering disebut dengan *gadget*. Dalam kehidupan sehari-hari menggunakan *gadget* sudah biasa dilakukan, begitu juga tetap harus memperhatikan dampak negatif bagi kesehatan (Sari, N., 2016). Ketika seseorang sudah dikatakan kecanduan dalam menggunakan *smartphone* dapat berdampak buruk serta akan muncul gejala *nomophobia*, yaitu perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Dalam kehidupan sehari-hari kecenderungan *nomophobia* semakin banyak ditemukan. Ketika tidak dapat tersambung ke internet, kemudian kehabisan baterai pada *smartphone* dan *smartphonenya* tertinggal, akan muncul perasaan seperti depresi, ketidaknyamanan pada remaja kemudian mengakibatkan *phobia*, dan seseorang akan mengalami penurunan dalam mengendalikan emosi dirinya sendiri dan juga emosi yang ada disekitarnya, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental psikologis (Ramaita et al., 2019).

Penerapan pada seseorang tentang informasi tersebut justru menyebabkan kekhawatiran yang dapat mengakibatkan efek buruk bagi pengguna *smartphone*. Efek buruk yang diakibatkan dari pengguna *smartphone* adalah kecanduan menggunakan *smartphone*, kesulitan tidur atau insomnia dan gangguan *nomophobia*. Efek buruk tersebut diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* yang terlalu sering, seperti pada penelitian India yang menunjukkan gangguan kesehatan yang paling banyak terjadi akibat penggunaan *smartphone* yaitu 51,47% sakit kepala, diikuti dengan

rasa marah yang memiliki presentase 50,79%. Selain itu juga terdapat gangguan kesehatan lain seperti konsentrasi serta prestasi yang menurun, insomnia dan kecemasan, dll (Acharya, 2013).

No-mobile-phone phobia atau yang biasa disebut dengan *nomophobia* adalah suatu kecemasan dan ketakutan pada seseorang karena kehilangan *smartphone*. Penyebab terjadinya kecenderungan *nomophobia* bukan hanya takut kehilangan *smartphone* saja, terdapat ketakutan lain seperti baterai habis dan tidak terdapat signal. Menurut Yilidrim (2014), ketergantungan pada *smartphone* bukan suatu hal yang harus dihindari, tetapi masalah tersebut muncul ketika kegelisahan terhadap *smartphone* yang memicu gangguan psikologis klinis dan mental pada penggunaannya. Dalam hal ini akan menjadikan seseorang tidak berkomunikasi dengan nyata, kecanduan *smartphone* akan mengakibatkan gelisah, rasa cemas dan panik ketika ketinggalan atau kehilangan *smartphone*. Penderita *nomophobia* akan muncul gejala dengan perilaku rasa cemas yang berlebih seperti, tidak dapat menonaktifkan *smartphone* untuk beberapa saat, jika kehabisan daya baterai akan muncul rasa khawatir yang berlebih, akan memeriksa pesan secara terus menerus, panggilan dan sosial media. Apabila penderita *nomophobia* terlalu cemas mereka akan membawa *smartphone* ke kamar mandi. Terdapat faktor penyebab *nomophobia* dari faktor internal yaitu tingkat *self esteem* yang rendah, tingkat kontrol diri yang rendah dan tingkat *sensation seeking* yang tinggi (Agusta, 2016). Kecanduan *smartphone* merupakan salah satu

pendukung sebagai pengalihan stress dan tanpa disertai kontrol diri yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* menjadi awal mula munculnya ketergantungan yang memicu *nomophobia* (Chiu, 2014).

Self control berkaitan sebagaimana seseorang mengontrol emosi dan pengendalian dari dalam dirinya. Pengendalian emosi berarti menyatukan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat juga dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah selalu mengutamakan pengendalian. Tetapi, tidak terpusatkan dalam penekanan. Terdapat dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi bisa diterima jika reaksi pada masyarakat untuk pengendalian emosi adalah positif. Tetapi reaksi positif pun tidak cukup karenanya harus memperhatikan kriteria lain, yaitu jika terdapat efek yang muncul setelah mengontrol emosi pada kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik serta psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik serta psikis individu harus membaik (Ramaita et al., 2019).

Penelitian Youarti dan Hidayah (2018), membahas tentang perilaku phubbing (*Phone Snubbing*) remaja sebagai generasi Z sebagai pengguna *smartphone* menyatakan bahwa, akan merasa mendapatkan kemudahan dan kepuasan dari perkembangan dan kemajuan teknologi dalam bidang komunikasi tersebut. Kemudahan dan kepuasan dari *smartphone* menjadikan para remaja akan mengeceknya sampai berkali-kali. Kebiasaan tersebut akan membuat remaja terlalu asik dengan *smartphone*

hingga mengabaikan lawan bicaranya. Berkaitan dengan subjek penelitian ini, sebaiknya seorang remaja dapat memiliki keyakinan untuk bisa mengendalikan kontrol diri agar terhindar dari perilaku yang menyimpang. Kontrol diri dapat dikatakan sebagai keterampilan mengendalikan perilaku agar bisa menyesuaikan diri pada nilai dan norma yang sudah ada di masyarakat (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Kontrol diri dalam hal ini mempunyai peran terpenting cara pengendalian dalam penggunaan *smartphone* agar bisa sesuai dengan kebutuhan. Menurut Caphlin (2008) kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Sedangkan menurut Kail (2010), kontrol diri adalah kemampuan pada individu untuk menahan diri dari godaan maupun mengendalikan perilaku.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Februari 2022 di SMAN 1 Belik. Hasil dari wawancara pada siswa diperoleh 10 responden memiliki kecanduan *smartphone*. Pada saat wawancara kepada 10 responden ini mereka mengatakan merasakan cemas saat *smartphone* tertinggal, kemudian merasa resah, gelisah dan *badmood* jika tidak bisa mengakses media social cemas saat tidak mempunyai kuota dan tidak terdapat signal, mereka juga sering mengecek handphone berkali-kali saat di sekolah atau di rumah, kemudian mereka juga mengatakan bermain *smartphone* melebihi 4 jam sehari seperti mengakses internet untuk *browsing* ataupun *chatting* dan bermain game, serta

membuka aplikasi-aplikasi lain. Berdasarkan hasil pembahasan di atas bahwa kecenderungan *nomophobia* diakibatkan oleh seseorang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*. Kecanduan tersebut disebabkan karena seseorang tidak mampu mengontrol dirinya terhadap keinginan untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “ Pengaruh Pendidikan Kesehatan Video Animasi Terhadap Kontrol Diri Remaja Dengan Kecenderungan *Nomophobia*”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana Pengaruh Pendidikan Kesehatan Video Animasi Terhadap Kontrol Diri Remaja Dengan Kecenderungan *Nomophobia* di SMA Negeri 1 Belik”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan video animasi terhadap kontrol diri remaja dengan kecenderungan *nomophobia* di SMAN 1 Belik.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden di SMAN 1 Belik
- b. Mengetahui gambaran kecenderungan *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Belik
- c. Mengetahui gambaran kontrol diri *nomophobia* pada remaja di SMAN 1 Belik

- d. Menganalisis kontrol diri remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan kontrol diri *nomophobia* menggunakan video animasi di SMAN 1 Belik

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video animasi terhadap kontrol diri remaja dan kecenderungan *nomophobia*

2. Manfaat praktis

- a. Bagi remaja

Memberikan informasi kepada remaja tentang dampak yang di timbulkan oleh kecenderungan *nomophobia* agar dapat mengontrol diri menjadi lebih baik sehingga tidak bergantung pada penggunaan *smartphone*.

- b. Bagi ilmu keperawatan

Sebagai acuan dan data terkait dalam upaya pemberian pendidikan kesehatan menggunakan video animasi kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*.

- c. Bagi institusi pendidikan

Memberikan masukan kepada institusi pendidikan agar dapat membantu melatih untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa agar tidak dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang kontrol diri dengan *nomophobia* sebagai referensi ilmiah dan masukan untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang kontrol diri dan *nomophobia*. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan memberikan intervensi untuk mengurangi tingkat kecanduan pada *smartphone* atau *nomophobia* pada siswa. Kemudian juga bisa digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya dan kemajuan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang.

