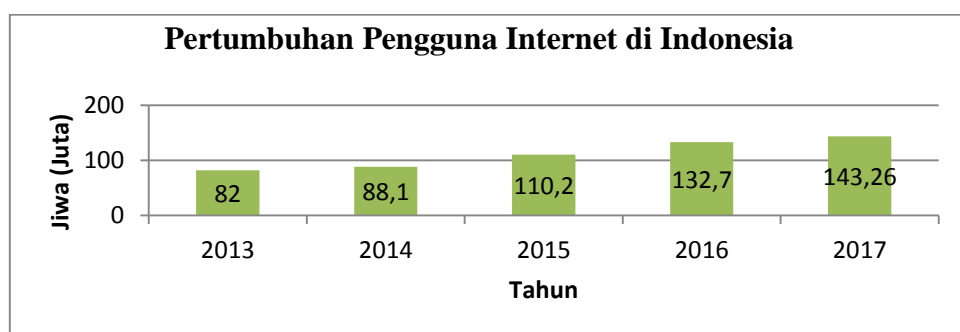


BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Komunikasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia baik komunikasi secara verbal maupun non verbal, dari bentuk komunikasi sederhana sampai pada komunikasi elektronik. Teknologi komunikasi diciptakan manusia untuk mempermudah berkomunikasi yang terkendala jarak dan waktu. Teknologi komunikasi yang paling populer saat ini adalah *smartphone*. Perkembangan pengguna *smartphone* di Indonesia semakin pesat dari tahun ke tahun. Lembaga riset digital marketing Emarketer menyatakan pada tahun 2018 Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika (Rahmayani, 2015). Data survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII, 2018) menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia selalu meningkat yang dapat dilihat pada bagan berikut:



Bagan 1. Pertumbuhan Pengguna Internet di Indonesia (APJII, 2018)

Data diatas menunjukkan peningkatan pengguna internet lima tahun terakhir. Dari 82 juta jiwa pada tahun 2013 meningkat 7,44 % pada tahun 2014.

Kemudian meningkat 25,08 % pada tahun 2015. Terus meningkat sebesar 20,4% pada tahun 2016 dan meningkat 7,67 % pada tahun 2017.

Pengguna *smartphone* didominasi oleh usia remaja. Hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet di Indonesia (APJII, 2018) menyebutkan remaja usia 13- 18 tahun merupakan penetrasi pengguna internet terbanyak pada tahun 2017 sebanyak 75,50 %. Berdasarkan penelitian Marplus Insight Indonesia, pengguna terbanyak adalah remaja usia 16- 21 tahun dengan prosentase 39% (Yulianti, Levina, & dkk, 2014). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa millenials merupakan pengguna internet terbesar dibanding dengan generasi lainnya.

Pertumbuhan pengguna internet yang pesat dipengaruhi dengan perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. Tidak hanya sebagai alat komunikasi jarak jauh tetapi juga terdapat nilai-nilai yang melekat padanya, misalnya keterwakilan status sosial masyarakat hingga pencerminan gaya hidup seperti kesenangan, pekerjaan, keperluan hingga positif-negatif perilakunya. Secara tidak langsung meski tidak selalu mewakili sepenuhnya “*Handphone* itu adalah aku dan aku adalah *Handphone*” (Yasser, 2016). Kehadiran *smartphone* dapat mempermudah aktifitas sehari-hari yang membuat seseorang menghabiskan waktunya hanya dengan satu genggam.

Berbagai manfaat dari *smartphone* ternyata tak terlepas dari dampak negatif bagi remaja. Choliz (2012) menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* tanpa kontrol dapat memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*. Kecemasan saat berjauhan dengan *smartphone* mengacu pada *nomophobia*. Adanya kecenderungan remaja untuk menggunakan *smartphone*

secara terus menerus tanpa kontrol diri yang kuat dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti *nomophobia*. *Nomophobia* berasal dari kata “*no mobile phone phobia*”, yaitu kecemasan yang dikarenakan *smartphone* atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya. King dkk (2014) mendefinikan *Nomophobia* sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, dalam hal ini lebih berkaitan dengan ponsel. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan pulsa atau bahkan kehabisan baterai, seseorang tersebut akan merasa cemas, yang memberikan efek merugikan sehingga mempengaruhi tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan dari *smartphone* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan dimana *smartphone* menyediakan berbagai fitur seperti diari pribadi email, kalkulator, *game player*, *video*, kamera, dan *music player* (Yildirim, 2014).

Hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMA Negeri Wonosobo pada hari Rabu tanggal 3 Oktober 2018 mengatakan bahwa hampir semua siswanya membawa *smartphone* ke sekolah. Sekolah tidak memberikan larangan kepada siswanya untuk membawa *smartphone* karena terkadang guru juga menyuruh siswanya menggunakan *smartphone* untuk proses pembelajaran yaitu mencari materi yang sedang diajarkan atau untuk bahan diskusi dan bahan mengerjakan tugas. Namun hampir setiap minggu guru mata pelajaran menyita *smartphone* milik siswanya saat sedang proses belajar karena asyik bermain sosial media atau *game*. Siswa yang paling banyak disita *smartphone* nya adalah siswa kelas X (sepuluh) jurusan IPS. Selain itu saat sedang jam istirahat

terlihat siswa sibuk dengan *smartphone* nya sendiri meskipun sedang berkumpul bersama teman-temannya. Ada juga siswa yang lebih suka duduk sendiri sambil bermain *smartphone*.

Hasil wawancara pada hari Jumat tanggal 12 Oktober 2018 dengan 8 orang remaja, 5 perempuan dan 3 laki-laki juga mengatakan bahwa mereka susah untuk lepas dari *smartphone* nya. *Smartphone* berguna untuk mengakses informasi tentang materi pelajaran dan tugas. Selain itu *smartphone* juga digunakan untuk bermain sosial media seperti *whatsApp*, *instagram*, *facebook*, *BBM*, dan sebagainya. Penggunaan *smartphone* paling utama untuk berkomunikasi dengan pacarnya. Remaja perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk bermain sosial media, berfoto, *selfie*, mengedit foto, dan belanja *online*. Sedangkan remaja laki-laki lebih sering menggunakan *smartphone* untuk sosial media dan *game online* seperti *mobile legend* yang saat ini banyak diminati oleh *gamers*. Remaja tersebut juga mengatakan bahwa mereka kurang konsentrasi saat belajar di sekolah jika *smartphone* nya tertinggal di rumah. Mereka lebih baik terlambat sekolah atau mencari alasan agar dapat izin keluar sekolah demi mengambil *smartphone* yang tertinggal. Baginya membawa *smartphone* kemana saja membuatnya merasa nyaman, bahkan saat tidur, makan, dan ke kamar mandi pun *smartphone* ditaruh di dekatnya. Tiga remaja perempuan mengatakan bahwa *smartphone* adalah segalanya. Tiga remaja laki-laki dan 3 remaja perempuan lebih memilih membeli paket data saat kehabisan kuota daripada membeli makan meskipun sedang lapar. Hal pertama yang mereka lakukan ketika bangun tidur yaitu mengambil dan membuka notifikasi pada *smartphone*. Remaja perempuan lebih

sering mengecek notifikasi dan gelisah jika lama tidak ada notifikasi yang masuk di *smartphonenya*. Mereka mengaku merasa cemas atau tidak tenang saat berada di suatu tempat yang tidak ada koneksi internetnya dan saat *smartphone* mulai *lowbat*.

Data wawancara diperkuat dengan data angket dari 27 remaja di SMA Negeri Wonosobo. Dari 27 remaja 81,42% menggunakan *smartphone* di atas 5 jam dalam satu hari dan 44,44 % menggunakan *smartphone* di atas 9 jam per hari. Dalam hal durasi penggunaan *smartphone*, remaja sudah termasuk berlebihan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari *University of Oxfort* dengan ketua tim Przybylski (Jurnal apps, 2018) didapatkan kesimpulan bahwa durasi ideal yang baik dalam menggunakan *smartphone* dalam satu hari 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit. Namun, jika digunakan di atas 4 jam 17 menit dapat mengganggu kerja otak para remaja. Rata-rata remaja mempunyai lebih dari satu aplikasi media sosial. Sebanyak 81,48% remaja mempunyai 3 aplikasi media sosial yang sering digunakan yaitu *whatsApp*, *facebook*, dan *instagram*. Semakin banyak aplikasi yang digunakan maka menunjukkan semakin susah untuk jauh dari *smartphone* nya. Ciri-ciri *nomophobia* juga terlihat dari data angket bahwa 64,52% remaja merasa gelisah, hampa, kesepian, dan jenuh saat berjauhan dengan *smartphone*. Afek negatif yaitu gelisah, sedih, jenuh, dan malas melakukan kegiatan terlihat pada 70% remaja yang kehilangan konektivitas atau sinyal. Demikian juga saat tidak bisa berkomunikasi dengan teman dan keluarganya melalui *smartphone*, sebanyak 81,48% remaja merasa gelisah dan sedih. Sekitar 55 % remaja juga merasa gelisah dan sedih saat baterai *smartphone* mulai *lowbatt*.

Kesenangan dan kenyamanan yang ditawarkan *smartphone* dapat membuat banyak remaja mengalami ketakutan dan kecemasan apabila berjauhan dengan *smartphone*. Hal ini dapat ditunjukkan melalui dimensi *nomophobia* dari Yildirim dan Correia (2015) yaitu tidak bisa komunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi dan kehilangan kenyamanan. Semakin intens remaja menggunakan *smartphone* nya secara berlebihan maka semakin rentan remaja mengalami *nomophobia*.

Nomophobia sudah banyak dialami oleh remaja di dunia. Dapat dilihat pada penelitian Dongre dkk (2017) prevalensi *nomophobia* di Maharashtra India adalah 68,92% dari total subjek 650 orang dimana proporsi laki-laki lebih tinggi (82,91%) dibanding dengan perempuan (31,25%) dengan sebagian besar subjek berada di kelompok usia 16- 20 tahun. Penelitian lain dilakukan oleh Pavitra dkk (2015) di Bangalore dengan 200 subjek terdiri dari 47,5% perempuan dan 52,5% laki-laki. Sekitar 23% subjek merasa kehilangan konsentrasi dan menjadi stress ketika mereka jauh dari *smartphone*. Sebanyak 79 (39,5%) mengalami *nomophobia* dan 27% berada pada resiko mengembangkan *nomophobia*. Penelitian yang dilakukan Mulyana dan Widyastuti (2018) dengan sampel 540 siswa SMK menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* di kalangan remaja yang menunjukkan tingkat *nomophobia* kategori sangat tinggi 5%, kategori tinggi 31%, kategori sedang 35%, kategori rendah 24%, dan kategori sangat rendah 5%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat *nomophobia* banyak berada di kategori sedang dan tinggi.

Nomophobia memiliki dampak negatif bagi remaja. Akibat *nomophobia* remaja dapat mengalami masalah kesehatan seperti kurang tidur, kelelahan mata,

sakit kepala, gangguan konsentrasi, insomnia dan gangguan pendengaran (Donger, Inamdar, & Gattan, 2017; Bianchi & Philips, 2005). Dampak lain yaitu pada dimensi kepribadian seperti *self-monitoring* yang lebih tinggi, kurang toleransi, penarikan, kesulitan untuk mengontrol *impuls*, melarikan diri dari masalah, atau konsentrasi negatif pada kehidupan sehari-hari (Bianchi & Philips, 2005; Kalaskar, 2015).

Banyaknya dampak negatif yang timbul akibat remaja mengalami *nomophobia* maka variabel *nomophobia* menjadi perhatian yang sangat penting. Masa remaja adalah masa sosial karena sepanjang masa remaja hubungan sosial semakin tampak jelas dan sangat dominan (Yusuf, 2006). Perkembangan kehidupan sosial pada masa remaja salah satunya ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan remaja karena sebagian besar waktunya dihabiskan dengan teman sebayanya. Tugas perkembangan masa remaja dari Havighurst salah satunya mencapai peran sosial maskulin dan feminin, serta mencapai hubungan yang baru dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun dengan lawan jenis (Hurlock, 2005). Remaja diharapkan dapat bersosialisasi dengan orang disekitarnya dalam kehidupan nyata dan tidak terjebak dengan kesenangan di dunia “maya”. Oleh sebab itu, ketika banyak fenomena mengenai *nomophobia* yang dialami remaja maka harus segera ditangani.

Nomophobia adalah variabel yang penting untuk segera ditangani namun penelitian untuk menurunkan *nomophobia* masih jarang ditemukan terutama di Indonesia. Baru ditemukan satu penelitian yang difokuskan untuk menurunkan *nomophobia* yang diteliti oleh Novitasari (2018) dengan menggunakan pelatihan

manajemen diri, hasilnya menunjukkan ada perbedaan tingkat *nomophobia* sebelum dan sesudah diberi pelatihan. Intervensi manajemen diri fokus pada perubahan kognitif dan perilaku individu namun kurang memperhatikan dalam aspek afeksi yang dapat menyadarkan individu pada perilakunya yang kurang adaptif. Salah satu intervensi yang mencakup aspek kognitif, afeksi, perilaku, moral dan interpersonal adalah *mindfulness*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, pada saat ini, dan tidak menghakimi serta kemampuan menikmati setiap pengalaman demi pengalaman (Zinn, 2013). Sakiroglu dkk (2017) menyatakan jika individu mempunyai *mindfulness* atau fokus kesadaran yang tinggi maka ia akan menyadari pengaruh efek dari *nomophobia* sehingga ia dapat mempersiapkan dirinya sendiri untuk kemungkinan hambatan yang bisa muncul akibat *nomophobia*. Apabila *mindfulness* dimiliki oleh remaja, maka seorang remaja cenderung menyadari perasaan dan memungkinkan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* (Woodlief, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sakiroglu dkk (2017) menyatakan bahwa efek *mindfulness* secara signifikan dapat menjadi mediator antara tingkat penyesuaian akademik dan *nomophobia*. Penelitian lain dilakukan oleh Arpaci dkk (2017) kepada 491 mahasiswa di Turki menunjukkan bahwa individu yang mempunyai tingkat *mindfulness* rendah cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*, sebaliknya individu yang mempunyai *mindfulness* tinggi cenderung kurang nomofobik. Arpaci dkk (2017) juga menyatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat digunakan untuk

menurunkan *nomophobia*, namun masih berupa penelitian korelasional yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dan *nomophobia* tetapi belum dibuktikan secara empiris efek dari intervensi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat *nomophobia*. Adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dengan *nomophobia* maka intervensi *mindfulness* dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja.

Mindfulness sendiri merupakan salah satu intervensi yang terbukti mempunyai banyak manfaat bagi remaja. Beberapa penelitian terkait dengan *mindfulness* yaitu *mindfulness* terbukti dapat menurunkan stress pada remaja yang mengalami kehamilan pranikah (Maharani, 2013), *mindfulness* juga mampu meningkatkan *subjektif well-being* pada remaja (Primasari, 2016), mengurangi kesepian pada remaja di panti asuhan (Oktavia, 2018), mengurangi kecemasan pada remaja (Crowley, Nicholls, McCarthy, Greatorex, Wu, & Mayes, 2017), mengurangi stress dan meningkatkan *subjektif well-being* pada remaja (Erbe & Lohrmann, 2015).

Berdasarkan paparan diatas, *nomophobia* terjadi karena kurangnya kesadaran dan perhatian remaja pada saat ini, remaja hanya fokus pada kenyamanan dan kesenangan dalam penggunaan *smartphone* namun kurang memperhatikan dampak perilakunya bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar. Untuk itu peneliti tertarik untuk mengkaji secara empiris mengenai bagaimana efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas pemberian pelatihan *mindfulness* terhadap penurunan *nomophobia* pada remaja.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dan penelitian ilmiah dalam bidang psikologi klinis, khususnya kajian dan penelitian ilmiah yang terkait dengan perilaku *nomophobia* pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan intervensi yang tepat bagi remaja sehingga dapat mengurangi tingkat *nomophobia* pada remaja.

a. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah yaitu sekolah mampu mengatasi permasalahan terkait *nomophobia* pada siswa sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih efektif.

b. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi remaja sehingga remaja dapat mengontrol pikiran dan perilakunya dalam menggunakan *smartphone* secara bijak sesuai waktu, tempat, dan manfaatnya. Pada akhirnya, remaja tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengganggu

konsentrasi, rasa tidak nyaman, dan mengalami kecemasan saat berada jauh dari *smartphone* atau dengan kata lain terhindar dari *nomophobia*.

c. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi orang tua dalam menangani permasalahan anaknya yang mengalami *nomophobia* sehingga waktu bersama keluarga lebih efektif.

d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dengan tema serupa atau tema- tema yang berhubungan dengan variabel *mindfulness* dan *nomophobia*.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan tingkat *nomophobia* pada remaja belum pernah dilakukan, namun terdapat beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti lain. Penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian sekarang
Waty & Fourianalisty awati (2018)	Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (<i>Smartphone</i>) pada Remaja dan Trait <i>Mindfulness</i> sebagai Alternatif Solusi	Kuantitatif	Terdapat 286 dari 511 subjek yang mengalami kecanduan telepon pintar dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>mindfulness</i> dapat berperan dalam menurunkan perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Dengan demikian, semakin tinggi skor <i>mindfulness</i> maka semakin rendah kemunculan perilaku kecanduan telepon pintar	<ul style="list-style-type: none"> • Tema kecanduan telepon pintar (<i>smartphone</i>) pada remaja sedangkan peneliti menggunakan tema yang lebih spesifik, efek dari kecanduan <i>smartphone</i> yaitu kecemasan apabila berjauhan dengan <i>smartphone</i> yang disebut <i>nomophobia</i>. • Metode penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode eksperimen.
Novitasari, Wahyuningsih, & Nugraha (2018)	Pelatihan Manajemen Diri untuk Menurunkan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa	Eksperimen (<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>)	Ada perbedaan tingkat <i>nomophobia</i> pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberi pelatihan pada kelompok eksperimen. Tingkat <i>nomophobia</i> pada mahasiswa di Universitas "X" menurun setelah diberikan pelatihan Manajemen Diri	Tema intervensinya. Pada penelitian sebelumnya intervensi manajemen diri dan penelitian sekarang menggunakan intervensi <i>mindfulness</i> .
Primasari (2016)	Menikmati Setiap Moment: Meningkatkan Subjektive <i>Well-Being</i> Remaja Melalui Program <i>Mindfulness</i> Remaja	Eksperimen: (<i>Switching Replication Design</i>)	Program <i>Mindfulness</i> Remaja (PRIMA) secara signifikan dapat meningkatkan subjektif- <i>well being</i> pada remaja.	Tujuan intervensi. Penelitian sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan subjektif <i>well being</i> remaja sedangkan penelitian sekarang untuk menurunkan <i>nomophobia</i> .

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian sekarang
Arpaci, Baloglu, & Kesici (2017)	<i>A Multi- Group Analysis of the Effects of Individual Differences in mindfulness on Nomophobia</i>	Kuantitatif	Individu yang mempunyai tingkat <i>mindfulness</i> rendah cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan <i>smartphone</i> . Subjek perempuan lebih tertarik pada <i>mindfulness</i> daripada subjek laki-laki sehingga <i>mindfulness</i> lebih berperan dalam menurunkan <i>nomophobia</i> bila digunakan oleh subjek perempuan.	Metode penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode eksperimen.
Sakiroglu, Gulada, Ugurcan, Kara, & Gandur (2017)	The Mediator Effect of <i>Mindfulness</i> Awareness on The Relationship Between <i>Nomophobia</i> and Academic University Adjustment Levels in College Students	Kuantitatif	Terdapat efek mediator <i>mindfulness</i> yang signifikan pada tingkat kesadaran mahasiswa dalam hubungannya dengan <i>nomophobia</i> dan tingkat penyesuaian akademik mahasiswa di universitas. Penelitian ini juga menunjukkan korelasi negatif antara <i>nomophobia</i> dengan tingkat penyesuaian akademik pada mahasiswa.	Metode penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode eksperimen.

Kesimpulan:

Peneliti belum menemukan penelitian mengenai efektivitas pelatihan *mindfulness* untuk menurunkan *nomophobia* pada remaja baik di Indonesia maupun di Luar Negeri. Oleh karena itu peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dapat dikatakan asli.