

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pentingnya pendidikan bagi seseorang dapat memicu minat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu ke perguruan tinggi. Sehingga hal tersebut tidak jarang membuat sebagian orang yang sudah menyelesaikan pendidikan di jenjang SMA memilih untuk merantau dan meninggalkan orang tuanya untuk melanjutkan pendidikan karena perguruan tinggi yang diinginkannya berada jauh dari tempat tinggalnya. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berada di jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibrani, 2018).

Menurut Fauzia dkk (2020) mahasiswa perantau merupakan seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau yang pastinya akan meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa adanya keluarga disampingnya. Warsito (2013) memaparkan bahwa mahasiswa ingin merantau karena mereka mencari pendidikan yang lebih baik, bebas kendali dari orang tua, ingin merasakan sesuatu yang baru di daerah yang baru, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dan ingin melatih dirinya agar lebih mandiri. Selaras dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Putra (2018) menunjukkan bahwa para mahasiswi memandang merantau sebagai sesuatu yang menguntungkan, mereka merasakan adanya pengaruh dari merantau menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab atas diri, dan lebih dewasa dalam mengambil keputusan.

Namun ternyata dalam proses tersebut, ketika merantau mereka akan mengalami beberapa tantangan yang harus dihadapi sebagai mahasiswa perantau yaitu adanya proses transisi dari sekolah ke perguruan tinggi disertai oleh

perubahan sosial, struktural, dan perilaku, di mana perubahan ini dapat berkaitan dengan perasaan kesepian yang pada akhirnya berkaitan dengan kondisi kesehatan (Diehl dkk, 2018). Selain itu, mahasiswa perantau juga akan mengalami berbagai macam keresahan saat berada jauh dari kampung halamannya, keresahan yang dirasakan tersebut seperti merasa sedih, takut, tidak betah, jenis makanan berbeda, kesepian, dan rindu dengan kampung halamannya (Karmiana, 2016). Berdasarkan survei novel berskala besar di seluruh negeri yang dilakukan pada tahun 2016 dan tahun 2017 terhadap mahasiswa yang berusia awal 20-an, menemukan hasil bahwa mahasiswa perantau merasa lebih kesepian dibandingkan dengan mahasiswa lokal (Bilecen dkk, 2023).

Permasalahan tersebut juga dialami oleh mahasiswa perantau yang ada di Universitas Trunojoyo Madura. Hal tersebut dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryandari (2012) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa perantau mengalami berbagai permasalahan yang menyangkut pola kehidupan keseharian di antaranya yaitu terkait masalah kultural baik secara fisik maupun emosional, yang diakibatkan karena adanya *stereotype* bahwa orang Madura keras. Mereka memiliki perasaan tidak nyaman secara ringan, stres, bahkan sampai depresi. Ditambah lagi dengan perubahan pola makan yang tidak teratur sehingga mengalami sakit berkepanjangan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Saputri dkk (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 60% mahasiswa perantau mengalami kesepian kategori tinggi. Mahasiswa perantau dihadapkan dengan berbagai situasi baru sehingga mengharuskan mereka untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya dan mengatasi rasa kesepian yang mereka rasakan. Irham dkk (2022) mengatakan bahwa mahasiswa perantau sering kali merasa kesepian, mereka mengatasi rasa kesepiannya dengan menggunakan *smartphone* sehingga menjadikan perangkat ini sangat penting, akibatnya muncul rasa takut berlebihan jika mereka tidak dapat mengakses *smartphon*nya yang dikenal sebagai *nomophobia*. Dilansir dari Liputan 6, Jeko (2015) memaparkan bahwa penggunaan *smartphone* saat ini tidak lagi menjadi perangkat komunikasi biasa. Fitur yang ditawarkan di dalam *smartphone* sangat beragam, otomatis hadirnya beragam fitur menarik tersebut

semakin mengikat penggunanya agar terus bermain dengan *smartphonenya* sehingga menjadi kecanduan. Hal tersebut juga ditemukan dalam hasil penelitian SecurEnvoy (2012) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung menyebabkan individu mengalami ketergantungan dan memicu *Nomophobia*.

Dilansir dari detikInet, Sativa (2017) memaparkan bahwa menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Oxford university dengan ketua tim peneliti Andrew Przybylski ditemukan bahwa waktu ideal yang dihabiskan seseorang dalam penggunaan *smartphone* sehari adalah 257 menit ($\pm$ 4 jam 17 menit). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan merupakan tanda seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. Selanjutnya Bragazzi dan Puente (2014) memaparkan bahwa salah satu ciri-ciri seseorang yang mengalami kecenderungan *nomophobia* adalah menggunakan *smartphone* secara teratur dan menghabiskan banyak waktu dalam menggunakannya.

Data mengenai responden yang paling banyak mengalami *nomophobia* berada pada rentang usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 77% dan disusul oleh responden yang berada pada rentang usia 25-34 tahun sebesar 68% (Yildirim, 2014). Park dan Lee (2014) melaporkan bahwa 60% pemilik *smartphone* adalah orang dewasa dan 84% pengguna *smartphone* berada pada kalangan mahasiswa. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian Farhan dan Rosyidah (2021) usia 18-21 merupakan usia yang paling banyak mengalami *nomophobia*. Usia yang berada pada rentang 18-21 tahun termasuk ke dalam usia mahasiswa baru, di mana pada periode tersebut terjadi transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi. Sehingga pada usia tersebut merupakan usia responden yang paling banyak mengalami *nomophobia* karena adanya berbagai situasi yang harus dihadapi saat menjadi mahasiswa khususnya mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Aruan dan Aritonang (2021) menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* lebih rentan dialami oleh mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Selaras dengan hal tersebut, studi tahun 2012 yang dilakukan oleh SecurEnvoy juga menemukan bahwa wanita lebih rentan terhadap *nomophobia*, dengan persentase sebesar 70% wanita dibandingkan dengan 61% pria mengekspresikan perasaan cemas mengenai

kehilangan telepon mereka atau tidak dapat menggunakan telepon mereka (Yildirim, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mushtaque dkk (2022) yang berjudul “*Pravelence Of Coronavirus Anxiety, Nomophobia, and Social Isolation Among National and Overseas Pakistan Students*” menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa lokal Pakistan dan mahasiswa Pakistan yang belajar di luar negeri dalam hal penggunaan ponsel, *nomophobia*, dan isolasi sosial selama *lockdown* akibat COVID-19. Mahasiswa yang belajar di luar negeri memiliki nilai tinggi pada penggunaan ponsel dan memiliki perbedaan yang cukup besar pada dimensi *nomophobia* yang di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang belajar di Pakistan memiliki perbedaan yang signifikan pada skala isolasi sosial.

Nomophobia merupakan kondisi yang dianggap sebagai gangguan pada masyarakat modern yang serba digital dan virtual, yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan, atau kesedihan yang disebabkan karena tidak bisa terhubung dengan *smartphone* atau komputer (Bragazzi & Puente, 2014). Menurut Yildirim (2014), *nomophobia* adalah rasa takut tidak dapat terhubung dengan ponsel dan dianggap sebagai fobia zaman modern yang diperkenalkan ke dalam kehidupan kita sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi seluler khususnya *smartphone*. Aspek-aspek *nomophobia* yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, menyerah pada kenyamanan (Yildirim, 2014).

Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan oleh individu dapat mengakibatkan dampak negatif yang bisa mengganggu aktivitasnya dalam sehari-hari. Hafni (2018) memaparkan bahwa dampak negatif dari *nomophobia* terhadap penderita *nomophobia* yaitu meliputi stres, kurang fokus, anti sosial, dan insomnia. Ada banyak faktor yang dapat memengaruhi individu mengalami *nomophobia* menurut Agusta (2016) yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor eksternal, dan faktor sosial. Agusta (2016) mengatakan bahwa kontrol diri yang rendah merupakan salah satu faktor yang paling berisiko memengaruhi terjadinya *nomophobia* pada seseorang yang bersumber dari faktor internal.

Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa S1 keperawatan. Gertrudis dan Perang (2022) dalam penelitiannya juga menemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa keperawatan di kota Makassar. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) pada mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi di Universitas Diponegoro Semarang ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia*. Menurut studi yang dilakukan oleh Silvani (2021) ditemukan hasil bahwa ada pengaruh antara *nomophobia* dan tingkat kontrol diri individu, yang menunjukkan bahwa perilaku *nomophobia* cenderung meningkat ketika seseorang memiliki kurangnya kontrol diri.

Kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawita, 2012) adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu untuk mengelolah informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakininya. Aspek-aspek kontrol diri menurut Averill (dalam Ghufon dan Risnawita, 2012) yaitu meliputi kontrol perilaku, (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

Marsela dan Supriatna (2019) mengatakan bahwa mereka yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya apabila mereka tersebut memiliki kontrol diri rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga tidak lagi menolak godaan dan impulsnya. Selaras dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Jiang dan Zhao (2016) juga menemukan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri rendah lebih memungkinkan individu untuk menggunakan *smartphone* secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorongnya untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Selain itu, seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah akan menunjukkan harga diri rendah, kemampuan akademis dan hubungan interpersonal yang buruk serta gaya

hidup yang tidak sehat dibandingkan seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi.

Penggunaan *smartphone* yang digunakan secara berlebihan oleh mahasiswa perantau dapat mengakibatkan dampak negatif yang bisa mengganggu aktivitasnya dalam kehidupan sehari-harinya. Karuniawan dan Cahyanti (2013) mengemukakan bahwa kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing tingkah laku sendiri serta mampu menekan tingkah laku yang impulsif, sehingga mampu dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Jadi, kontrol diri merupakan aspek yang penting dalam diri individu khususnya mahasiswa perantau untuk mengontrol dirinya dari perilaku yang tidak diinginkan dalam menggunakan *smartphone* agar tidak menimbulkan kecanduan yang akan mengakibatkan individu tersebut mengalami *nomophobia*.

Keseharian mahasiswa di Universitas Trunojoyo Madura tidak terlepas dengan penggunaan *smartphone*. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak BAAK Universitas Trunojoyo Madura, jumlah mahasiswa perantau yang berasal dari luar Madura lebih banyak daripada mahasiswa asal Madura yang berkuliah di Universitas Trunojoyo Madura yaitu dengan persentase sebanyak 59.5% mahasiswa yang berasal dari luar Madura dan sebanyak 22.6% adalah mahasiswa asal Madura. Penggunaan *smartphone* ini menjadi hal yang lumrah dilakukan oleh mahasiswa perantau di Universitas Trunojoyo Madura. Mereka memanfaatkan *smartphone* karena dapat menunjang kebutuhan sehari-harinya yang di mana penggunaan *smartphone* tersebut tidak hanya digunakan untuk mengakses portal akademik ataupun digunakan untuk menunjang tugas perkuliahannya sehari-hari seperti mengakses *google classroom*, *google meet*, *zoom*, mengakses informasi dan jurnal di *google*, tetapi juga digunakan untuk mengakses berbagai fitur yang tersedia di *smartphone* seperti bermain tik tok, instagram, facebook, dan digunakan untuk berkomunikasi dengan keluarganya.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) bahwa perkembangan teknologi saat ini yang semakin canggih membuat *smartphone* menjadi kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa perantau. Namun, apabila penggunaan *smartphone* ini

digunakan secara berlebihan akan mengakibatkan kecenderungan *nomophobia* pada penggunaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2020) menunjukkan bahwa individu yang tidak mampu melakukan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* atau memiliki kontrol diri yang rendah akan rentan mengalami ketergantungan. Sebaliknya, jika individu tersebut memiliki kontrol diri baik dan cenderung mampu mempertimbangkan secara matang sebelum bertindak, dan dapat mengendalikan dirinya dari penggunaan *smartphone* maka individu tersebut tidak akan mengalami kecenderungan *nomophobia*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anugrah dkk (2022) yang menunjukkan adanya peran kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia*. Kelekatan terhadap *smartphone* ini membuat seseorang takut bahkan menjadi *phobia* apabila tidak terkoneksi atau berada jauh dari *smartphonenya* yang dikenal dengan istilah *nomophobia*.

Berdasarkan pemaparan tersebut dan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul mengenai “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Trunojoyo Madura”.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan utama dalam penelitian ini diungkap dalam pernyataan berikut: “Apakah ada Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau di Universitas Trunojoyo Madura?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan utama penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Trunojoyo Madura.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan baru mengenai perkembangan ilmu psikologi, terutama psikologi klinis dan psikologi sosial terkait aspek kontrol diri dan

kecenderungan *nomophobia* agar memperluas kajian mengenai kedua aspek tersebut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang peran kontrol diri terhadap munculnya kecenderungan *nomophobia* agar subjek mampu meningkatkan kontrol diri khususnya dalam penggunaan *smartphone* sehingga terhindar dari kecenderungan *nomophobia*.
- b. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam membuat kebijakan atau program terkait dengan upaya pencegahan agar mahasiswa perantau tidak sampai mengalami kecenderungan *nomophobia*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yaitu terkait kontrol diri dan kecenderungan *nomophobia* agar bisa menambah wawasan baru dan memperkaya hasil penelitian.