

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan kelompok usia dengan jumlah terbesar dibandingkan kelompok usia lainnya Menurut Sarwono (2006) dalam Rosyidah & Raden (2020). Masa remaja sering dianggap sebagai periode pencarian identitas diri, di mana rasa ingin tahu dan dorongan untuk mencoba hal-hal baru menjadi lebih kuat (Christian, 2022). Rasa ingin tahu remaja ini didukung oleh adanya perkembangan teknologi yang memudahkan remaja dalam berkomunikasi, mengakses informasi, serta berinteraksi melalui berbagai media sosial (Hamidah et al., 2024).

Peningkatan teknologi informasi yang terus berlangsung memberikan dampak signifikan dalam memudahkan individu menjalankan berbagai aktivitas (Auliyah et al., 2022). Saat ini, *Smartphone*, atau ponsel pintar, merupakan salah satu alat teknologi informasi yang paling umum digunakan dan menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kategori teknologi informasi dan komunikasi (TIK). Penggunaan *Smartphone* kini sangat umum di kalangan remaja, yang banyak menghabiskan waktu dengan perangkat ini. Mereka memanfaatkan *Smartphone* untuk bermain *game*, menonton video, menjelajah *internet*, dan memeriksa notifikasi dari media sosial, semua manfaat yang di berikan *Smartphone* membuat remaja mengalami kecanduan (Buctot et al., 2020)

Kecanduan merupakan kondisi psikologis dan fisik yang membuat seseorang kesulitan untuk mengendalikan dorongan atau keinginan terhadap suatu hal tertentu. Kecanduan bisa terjadi pada berbagai hal, seperti narkoba, alkohol, perjudian, serta teknologi seperti media sosial dan permainan daring.

Kecanduan dapat dijelaskan sebagai kondisi di mana seseorang tidak mampu mengendalikan keinginan atau kebutuhannya terhadap suatu hal, yang disebabkan oleh perubahan dalam otak yang membuatnya merasa terus-menerus membutuhkan hal tersebut untuk merasa puas atau bahkan sekadar untuk bertahan hidup. Kecanduan bisa terjadi pada berbagai hal, dari zat adiktif seperti narkoba dan alkohol, hingga perilaku tertentu seperti perjudian, belanja berlebihan, atau penggunaan teknologi seperti kecanduan *Smartphone* (Geograf, 2023).

Kecanduan *Smartphone* adalah ketika menggunakan *Smartphone* melebihi batas wajar, ditandai dengan gejala penarikan diri dan gangguan pada fungsi kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengendalian diri yang matang pada remaja membuat mereka lebih rentan terhadap risiko kecanduan *Smartphone*. Kecanduan *Smartphone* merujuk pada penggunaan ponsel yang melebihi batas wajar, ditandai dengan gejala penarikan diri dan gangguan fungsional. Meskipun penggunaan *Smartphone* dapat memberikan perasaan senang dan mengurangi rasa sakit serta stres, hal ini juga dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk mengendalikan tingkat pemakaian, meskipun ada dampak negatif yang signifikan pada berbagai aspek, seperti , fisik, psikologis, dan kehidupan social (Essau, 2020).

Kecanduan *Smartphone* ini juga menyebabkan ketika remaja tidak berada di dekat *Smartphone*, remaja cenderung merasakan ketidaknyamanan seperti kecemasan, depresi, bahkan gangguan mental yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis yang berujung pada fenomena yang di kenal sebagai *Nomophobia* (Fajri & Karyani, 2021). *Nomophobia* adalah suatu ketakutan dan kecemasan berlebihan ketika seseorang jauh dari atau kehilangan akses ke *Smartphone* mereka. Penderita *Nomophobia* biasanya merasakan ketidaknyamanan, ketegangan, atau kesedihan akibat ketidakmampuan untuk terhubung dengan perangkat tersebut (Sari et al., 2022). Hal tersebut memiliki dampak yang kurang baik untuk masa perkembangan remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi disekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata. *Nomophobia* juga akan merugikan remaja dalam masa sekolahnya seperti kurangnya fokus pada materi, menurunnya prestasi akademik dan cenderung membuat individu kurang aktif dikelas (Qutishat et al., 2020). Dampak dari *Nomophobia* juga tidak hanya sebatas antara hubungan sosial antara para remaja dengan orang lain akan tetapi *Nomophobia* ini juga akan berdampak pada kesehatan bagi para penggunaanya.

Penelitian Dilakukan oleh Wahyudi et al (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan *Smartphone* terhadap kesehatan penglihatan dan pendengaran dipengaruhi oleh durasi penggunaan lebih dari 4 jam 17 menit dengan penggunaan terus menerus tidak lebih dari 2 jam. Penggunaan *Smartphone* yang melampaui aturan tersebut menyebabkan

gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, dan melemahkan hubungan sosial siswa.

Berdasarkan data dari WHO (2023), sekitar 3 miliar penduduk dunia berusia di bawah 25 tahun, dengan 1,2 miliar di antaranya berusia remaja, yakni 10 hingga 19 tahun, yang mencakup sekitar 18% dari total populasi dunia, di Indonesia, (BPS, 2023) melaporkan bahwa jumlah remaja berusia 10 hingga 19 tahun mencapai 44,25 juta jiwa. Remaja di Sumatera Barat tercatat sebanyak 970.993 jiwa, remaja di Kota Padang terdapat sekitar 144.048 jiwa remaja (Badan Pusat Statistik, 2022). Data ini menggambarkan bahwa Indonesia memiliki jumlah remaja yang cukup besar dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Pada tahun 2020, Newzoo melaporkan bahwa Tiongkok memiliki jumlah pengguna ponsel pintar (*Smartphone*) tertinggi di dunia, mencapai 953,55 juta orang di posisi kedua terdapat India dengan 492,78 juta pengguna, diikuti oleh Amerika Serikat yang menempati urutan ketiga dengan 273,76 juta pengguna. Indonesia berada di urutan keempat dengan 170,43 juta pengguna *Smartphone*, sementara Brazil menempati urutan kelima dengan 118,53 juta pengguna. Newzoo mencatat bahwa total pengguna *Smartphone* di seluruh dunia pada tahun 2020 mencapai 3,6 miliar, mengalami peningkatan dari 3,4 miliar pengguna pada tahun sebelumnya. Angka ini diprediksi akan terus bertambah seiring berjalannya waktu (Newzoo, 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pada tahun 2023 bahwa kelompok usia 15-24 tahun merupakan pengguna *Smartphone* terbanyak di

Indonesia dengan persentase 92,14% (Badan Pusat Statistik, 2024a). Menurut Badan Pusat Statistik (2024b) di Sumatera Barat, proporsi remaja yang menggunakan *Smartphone* adalah 65,34%, meningkat dari 52,88% pada tahun sebelumnya. Provinsi Sumatera Barat, remaja yang sedang bersekolah di SMA atau jenjang setara merupakan pengguna *Smartphone* terbanyak, dengan persentase mencapai 39,28%. Dapat disimpulkan bahwa ketertarikan terhadap penggunaan *Smartphone* dan internet di kalangan masyarakat Indonesia sangat signifikan. Namun, tingginya penggunaan ini juga berpotensi menimbulkan perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang jauh dari *Smartphone* mereka, yang dikenal sebagai *Nomophobia*. Fenomena ini mencerminkan ketergantungan yang semakin meningkat pada perangkat mobile, di mana pengguna merasa tidak nyaman jika terputus dari koneksi yang ditawarkan oleh *Smartphone* mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Durak (2019) yang berjudul Investigasi *Nomophobia* dan prediktor kecanduan *Smartphone* di kalangan remaja di Turki: Variabel demografis dan kinerja akademik, mengenai hubungan antara kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia* di kalangan remaja di Turki, ditemukan adanya hubungan signifikan antara kedua fenomena tersebut. Penelitian ini melibatkan 612 siswa dari tingkat SMP dan SMA yang secara sukarela berpartisipasi sebagai responden. Metode yang digunakan adalah studi relasional, yang bertujuan untuk menganalisis keadaan atau tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel. Menganalisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa prevalensi *Nomophobia* dan kecanduan *Smartphone* pada siswa berusia 16-18 tahun mencapai 53,8% dan 94,7%, sementara pada siswa berusia 10-12 tahun, prevalensi tersebut adalah 50,9% dan 80,2%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dalam rentang usia 15-18 tahun mengalami kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang lebih muda. Penelitian ini juga mencatat bahwa prevalensi *Nomophobia* dan kecanduan *Smartphone* lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan di daerah pedesaan.

The logo of Universitas Alieah Padang is a circular emblem with a blue background and white text. The outer ring contains the text "UNIVERSITAS ALIEAH PADANG" at the top and "2024" at the bottom. In the center, there is a white shield-shaped crest featuring a stylized tree or plant motif. The logo is overlaid on the text of the second paragraph.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Buctot et al (2020) di Filipina, yang berjudul Peran *Nomophobia* dan kecanduan *Smartphone* dalam profil gaya hidup siswa SMP dan SMA di Filipina, yang mengkaji prevalensi *Nomophobia* dan kecanduan *Smartphone*, digunakan metode penelitian cross-sectional serta analisis korelasi Pearson dan regresi linier berganda. Sampel penelitian ini terdiri dari 1.447 siswa dari tingkat SMP dan SMA yang disurvei menggunakan Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 0,5% responden yang tidak mengalami *Nomophobia*. Sementara itu, 12,4% memiliki *Nomophobia* ringan, 63,2% *Nomophobia* sedang, dan 23,8% *Nomophobia* berat. Selain itu, 62,6% responden teridentifikasi mengalami kecanduan *Smartphone*. Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif antara *Nomophobia* dan kecanduan *Smartphone* dengan nilai  $r$  sebesar 0,615 dan  $p < 0,01$ .

Penelitian Yang dilakuakan oleh Mongkaren et al (2022) yang berjudul Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* Pada

Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado menemukan, dari 17 responden yang memiliki tingkat kecanduan *Smartphone* rendah, 8 responden (47,1%) mengalami *Nomophobia* ringan, 6 responden (35,3%) mengalami *Nomophobia* sedang dan 3 responden (17,6%) mengalami *Nomophobia* berat. Sementara itu, dari 68 responden dengan kecanduan *Smartphone* tinggi, hanya 4 responden (5,9%) yang mengalami *Nomophobia* ringan. Mayoritas responden dengan kecanduan *Smartphone* tinggi, yaitu 43 responden (63,2%), mengalami *Nomophobia* sedang, dan 21 responden (30,9%) mengalami *Nomophobia* berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado.

Menurut Aryanti & Merdiaty (2024) yang berjudul hubungan kecenderungan *adiksi Smartphone* dengan *Nomophobia* pada remaja di SMA (X) Kota Bekasi. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa pada siswa-siswi SMA Taman Harapan 1, kategori *Nomophobia* dengan nilai tinggi mencapai 6,55% atau 8 responden, kategori sedang sebesar 64,75% dengan 79 responden, dan kategori rendah sebesar 28,68% dengan 35 responden. Sebagian besar responden, yaitu 64,75% atau 79 orang, masuk dalam kategori *Nomophobia* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden mengalami *Nomophobia*, yang kemungkinan disebabkan oleh adanya kecenderungan *adiksi* terhadap *Smartphone* pada diri individu. Kondisi ini mungkin terjadi karena siswa-siswi di SMA Taman Harapan 1 menggunakan

*Smartphone* tanpa pembatasan, yang menyebabkan mereka cenderung mengalami adiksi dan berdampak pada munculnya *Nomophobia*.

Menurut Durak (2019), siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berusia 16-18 tahun adalah kelompok yang paling rentan terhadap kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia*. Penelitiannya juga menunjukkan bahwa prevalensi kedua masalah ini lebih tinggi di daerah perkotaan dibandingkan dengan di pedesaan. Sumatera Barat, yang memiliki ibu kota di Kota Padang, merupakan salah satu provinsi di Indonesia. Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat, SMA tercatat sebagai salah satu sekolah kota ini. Di sekolah tersebut, para guru mengizinkan siswa untuk membawa *Smartphone* ke sekolah guna mendukung kegiatan pembelajaran.

Setelah dilakukan survei awal dari 3 SMA di Kota Padang pada tanggal 14 Februari 2025, di dapatkan hasil bahwa siswa SMA Negeri 5 Padang yang paling tinggi terkena dampak kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia*, Berdasarkan hasil survei awal sepuluh siswa yang dipilih secara acak melalui observasi dan wawancara. Selama observasi, terlihat bahwa hampir semua siswa membawa dan menggunakan *Smartphone* ke sekolah. Hasil wawancara, 8 siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa kesal jika tidak bisa menggunakan *Smartphone* saat dibutuhkan, sering merasakan nyeri di pergelangan tangan dan bagian belakang leher akibat penggunaan *Smartphone*, merasa gelisah ketika baterai *Smartphone* habis, terus memeriksa *Smartphone* untuk mencari sinyal atau Wi-Fi ketika tidak ada jaringan dan 2 siswa setelah

di wawancara tidak memiliki tanda-tanda kecanduan *Smartphone* dan *Nomophobia*.

Dari penjelasan di atas maka peneliti telah melakukan penelitian dengan judul hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan dalam latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah, "Apakah ada hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang?".

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Diketahui distribusi frekuensi kecanduan *Smartphone* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang .

b. Diketahui distribusi frekuensi *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang .

c. Diketahui adanya hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang.



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian ilmiah serta menambah wawasan untuk mengetahui hubungan kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang.

#### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan di perpustakaan dan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Alifah Padang. Sehingga peneliti ini dapat dilanjutkan dan lebih dikembangkan berdasarkan persepsi lainnya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini bisa membantu pihak sekolah untuk lebih mengerti seberapa besar hubungan kecanduan *Smartphone* terhadap munculnya *Nomophobia* di kalangan remaja.

#### **b. Bagi Institusi Terkait**

Hasil penelitian ini bisa jadi bahan masukan untuk membuat kebijakan atau program yang bisa membantu mengurangi kecanduan *Smartphone* di kalangan remaja.

## **E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini mengkaji tentang "Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan *Nomophobia* di kalangan remaja di SMA Negeri 5 Padang". Penelitian ini

dilaksanakan mulai bulan Februari - Agustus 2025. Waktu penelitian dan pengambilan data mulai 14 Mei 2025 – 20 Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini dilakukan kepada remaja di SMA Negeri 5 Padang kelas X dan XI sebanyak 819 orang dengan sampel 98 orang dengan metode *stratified random sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan *Smartphone*, sementara variabel dependen adalah *Nomophobia*. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik yang menggunakan rancangan *cross-sectional*. Data dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*, di mana jika  $P\text{-Value} \leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

