

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Desember 2019 di Wuhan China pertama kali laporan wabah *COVID-19* yang berasal dari kelompok pneumonia. Tanggal 12 Februari 2020 berdasarkan analisis filogenetik dan taksonomi penyebab dari *COVID-19* secara resmi dinamakan *Severe Acute Respiratory International Committee on Taxonomy of Viruses (ICTV)*. *Coronavirus* merupakan keluarga besar dari berbagai virus yang ada dalam kehidupan manusia sejak lama dan diantaranya menyebabkan flu pada manusia, sementara yang lainnya menyebabkan batuk dan sesak napas ringan (Aidah, 2020).

Kemunculan virus *COVID-19* yang semula dikenal sebagai virus *Corona COVID-19* yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2* di Wuhan dan telah menginfeksi 36,5 juta orang. Virus menyebar dengan cepat dan menginfeksi 213 negara dan wilayah di seluruh dunia. (Sharma *et al.*, 2021). Kasus *COVID-19* di Indonesia terus meningkat setiap harinya. Pada 22 Maret 2022, jumlah kasus terkonfirmasi *COVID-19* mencapai 5.9766, terdiri dari 189.368 spesimen dan 9.372 tersangka. Data yang terkumpul sebanyak 5.639.029, kasus aktif 181.555, dan kematian 15.062 (Covid-19, 2022).

Kerugian akibat *COVID-19* sangat mempengaruhi semua industri termasuk sektor pendidikan, mahasiswa dan dosen pun dilarang melakukan tatap muka

untuk sementara waktu oleh Mendiknas selama dinyatakan virus *COVID-19* masih tinggi dan sistem pembelajaran menjadi daring. Sistem pendidikan telah memasuki era 4.0 dimana tenaga pengajar harus siap untuk melakukan penilaian bahkan pembelajaran yang berbeda dari tahun sebelumnya. Salah satunya yang melaksanakan pembelajaran secara daring yaitu mahasiswa keperawatan (Haerunnisa *et al.*, 2020).

Menurut Black (2014, dalam Apriyana *et al.*, 2020) mahasiswa keperawatan didefinisikan sebagai seseorang yang siap untuk dijadikan sebagai perawat yang profesional. Mahasiswa keperawatan akan dibekali untuk menjadi perawat profesional yang perlu bertanggung jawab atas diri mereka sendiri. Akuntabilitas merupakan hal terpenting yang perlu ada pada mahasiswa keperawatan masa depan. Ciri pendidikan keperawatan bukan dari pengetahuan tetapi dari aspek afektif dan psikomotor, mahasiswa harus siap dalam situasi pembelajaran maupun praktek secara *offline* atau *online*.

Pembelajaran secara *online* membuat mahasiswa, dan tenaga pengajar tidak melakukan tatap muka secara langsung. Anjuran yang dikeluarkan WHO untuk melakukan pembatasan fisik dan pembatasan sosial maka untuk teknik secara *online* menjadi salah satu jalan alternatif untuk metode belajar yang saat ini sedang diterapkan oleh negara. Peran *smartphone*, laptop dan *internet* seluler sangat penting dalam melaksanakan kebijakan ini (Haerunnisa *et al.*, 2020).

Smartphone sebagai salah satu alat pembelajaran *online* kerana *smartphone* memiliki daya yang lebih besar dibanding laptop, *smartphone* banyak digunakan di berbagai kalangan, *smartphone* juga lebih *interactive* dan *fleksibel*

penggunaannya. Penggunaan *smartphone* dalam pembelajaran *online* dinilai sebagai pengganti pembelajaran tatap muka disaat pandemi *COVID-19* (Haerunnisa *et al.*, 2020). Keunggulan dari *smartphone* yaitu *software*nya tersedia dalam layanan akses data. Layanan ini dapat digunakan dan terhubung ke *internet* kapanpun dan dimanapun. Akses data pada *smartphone* dapat digunakan untuk *searching*, mengirimkan *Email*, *chatting*, *posting* dan banyak sekali aplikasi yang tersedia. Perangkat ini dapat digunakan sebagai sarana belajar mengajar, hiburan, dan *games* dengan *application center* yang terpasang di semua *smartphone*, serta untuk mengirim pesan dan menjawab panggilan (Rahmadana, 2021).

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia setiap hari terus berubah dan berkembang pesat. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap hal ini, termasuk peningkatan jangkauan internet, penggunaan internet *modern*, dan teknologi komunikasi yang lebih cepat dan *efisien*. Orang yang mengerti dan aktif menggunakan *internet*. Jumlah penduduk Indonesia diketahui mencapai 268,2 juta, dengan pengguna *smartphone* mencapai 355,5 juta. Jumlah *smartphone* yang beredar lebih banyak dari jumlah penduduk Indonesia, dan ini terjadi ketika seseorang memiliki dua *smartphone* atau lebih. 150 juta pengguna *internet* aktif. Artinya, 56 orang dari total penduduk Indonesia sudah menggunakan *internet*. Rata-rata, lebih dari 50% penduduk Indonesia aktif menggunakan media sosial. (Websindo, 2019).

Penggunaan *internet* selama pademi *COVID-19* menjadi salah satu tempat *favorit* berbelanja seperti berbelanja *online* dengan data yang di dapatkan sebanyak 68,7% via *whatsapp* dengan 91,5% media sosial yang menjadi *favorit*

yaitu *facebook* 65,8%, media hiburan seperti *games* 16,5% dan media *youtobe* 61%, *website* yang sering dikunjungi seperti *google chrome* 79,4% (APJII, 2020). Penggunaan media *internet* di Indonesia yaitu 7 jam 59 menit, 3 jam 26 menit untuk media sosial, 3 jam menit untuk menonton TV, 1 jam 30 menit untuk musik, dan 1 jam 23 menit untuk *games*. *YouTube* 88%, *WhatsApp* 8 %, *Facebook* 82%, *Instagram* 79% (Hootsuite, 2020). Pandemi yang masih berlangsung telah menyebabkan peningkatan penggunaan *games* di Indonesia. Menurut laporan InMobi, penggunaan *games mobile* di Indonesia naik 6%. (Medkom, 2021).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tentunya dapat berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup bahkan kesehatan terutama seperti kecemasan akibat tidak memegang *smartphone* (*Nomophobia*) (Ramaita *et al.*, 2019). *Nomophobia* adalah ketakutan berjauhan dari *smartphone* yang sekarang dianggap sebagai fobia dan menunjukkan perasaan tidak nyaman atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* atau dengan komputer, ketakutan tidak dapat berkomunikasi, jauh atau tidak terhubung ke internet dan web (Yildirim, 2014).

Gelaja *nomophobia* rasa tidak nyaman karena tidak dapat mengakses informasi setiap saat, merasa sangat tegang atau cemas saat tidak menerima informasi dari *smartphone*, tidak mengharapkan baterai *smartphone* habis.. Ketika mengalami gangguan jaringan pengguna *smartphone* akan terus-menerus memeriksa *smartphone* untuk memastikan sudah dapat terhubung ke jaringan atau belum, selalu membawa *charger* jika keluar rumah (Hasbiyallah, 2022).

Seorang *nomophobia* selalu menghabiskan waktunya untuk mengakses *internet* dalam keadaan penting atau genting. Penderita *nomophobia* akan

mengalami gelisah dan juga takut berlebihan jika mereka jauh dari *handphone*-nya. Terlihat dari ciri–ciri *nomophobia* akan selalu menanyakan kegiatan di sosial media, sering melihat *handphone* dari pada mengobrol, adapun akibat dari penderita *nomophobia* dapat mengakibatkan gangguan pola tidur disebabkan *games*, *chatting* dan *youtube*, gangguan pola tidur yang berakibat turunnya imunitas tubuh (Darmawan *et al.*, 2021).

Penyebab dari *nomophobia* adalah penggunaan *smartphone* dengan kontrol diri yang rendah, kontrol diri yang rendah akan membuat sulit untuk mengontrol stimulus dan akan memicu terjadinya gelisah saat berada jauh dari *smartphone*. Kemampuan dalam mengontrol diri dipengaruhi oleh beberapa kebutuhan penggunaan yaitu seperti berkomunikasi, mencari informasi, pendidikan, ataupun hiburan (Ilmiah *et al.*, 2021). Menurut (Muyana & Widyastuti, 2017) Penyebab *nomophobia* adalah kurangnya toleransi, kesulitan mengendalikan impuls, penghindaran masalah dan konsekuensi negatif bagi kehidupan sehari-hari. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan dan menahan individu dalam perilaku atau keinginannya (Mulyati & NRH, 2018).

Kontrol diri dapat diartikan sebagai pengendalian diri atau kemampuan mendasar yang melekat pada diri seseorang untuk mengatur tindakan dan perilaku di lingkungan, baik secara kognitif, emosional, maupun psikologis.. Kemampuan untuk membatasi perilaku seseorang dengan mempertimbangkan beberapa konsekuensi dalam situasi tertentu. Kontrol diri ada tiga jenis kualitas, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Faktor yang mempengaruhi pengendalian diri yaitu faktor internal, faktor yang berperan dalam pengendalian

diri yaitu usia, pengetahuan, berpikir dan kemampuan kognitif. Faktor eksternal yaitu lingkungan dan keluarga (Marsela & Supriatna, 2019).

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan harga diri yang rendah, prestasi akademik yang buruk, dan hubungan interpersonal yang buruk serta gaya hidup yang tidak sehat dibandingkan dengan orang dengan tingkat pengendalian diri yang tinggi. Kontrol diri yang rendah lebih memilih penggunaan *smartphone* yang berlebihan untuk mengutamakan kesenangan dan kepuasan diri (Jiang & Zhao, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Lei *et al.*, (2020) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan yang kecanduan *smartphone* mengalami penurunan kemampuan belajar dan kinerja akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marletta *et al.*, (2021) mengatakan bahwa 75% mengaku pernah menggunakan *smartphone* saat ada masalah pribadi, bukti lainnya jika terdapat masalah dapat mempengaruhi dibidang pendidikan keperawatan khususnya mahasiswa keperawatan.

Peneliti ingin meneliti kembali mengenai *self control* dengan *nomophobia* karena dalam peneliti sebelumnya masih terdapat hasil yang belum terjawab dan alasan peneliti mengambil kembali masalah tersebut kerana dilihat dari keadaan sekarang yang sedang dialami dimasa pandemi dan dimasa pembelajaran yang beralih menjadi *online*.

Tempat penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Bhakti Kencana. Kampus ini menerapkan 100% pembelajaran maupun praktikum dilaboratorium terhitung sejak semester genap pada bulan Maret 2020 sampai semester genap

tahun akademik 2022/2023 masih menggunakan metode daring. Peneliti melakukan perbandingan di Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat dan Prodi Sarjana Keperawatan. Dilihat dari hasil penelitian Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat sendiri untuk pembelajaran lebih banyak menggunakan *e-learning* dibandingkan dengan *zoom meeting* dan *google meet* dengan rentang waktu selama satu semester kurang lebih 4 kali menggunakan *zoom meeting* dan *google meet*. Dibandingkan dengan Prodi Sarjana Keperawatan dalam kurun waktu pembelajaran selama satu semester lbih banyak menggunakan *zoom meeting* dan *google meet* dibandingkan dengan menggunakan *e-earning* dengan rentang waktu senin–sabtu ditambah dengan metode *hybrid learning* untuk pembelajaran *lecture*, *small group discussion* (SGD) dan praktikum. Oleh karena itu, alasan peneliti tertarik untuk mengambil populasi Mahasiswa Fakultas Sarjana Keperawatan karena dilihat dari hasil pembanding di Prodi Sarjana Keperawatan lebih sering menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari–hari serta kegiatan akademik ataupun non akademik dan juga mahasiswa keperawatan salah satu yang dapat mengaplikasikan pembelajaran keperawatan dalam kehidupan sehari–hari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya terhadap 22 mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung, didapatkan data bahwa mereka semua mempunyai *smartphone* yang dimana selalu terkoneksi dengan *internet* dan dari jumlah responden tersebut sangat sering menggunakan *smartphone* dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 10 jam per harinya. Hasil dari studi pendahuluan mendapatkan 95,5% meraka sering memeriksa *smartphone* contohnya saat akan menjelang tidur maupun

bangun tidur atau saat akan berpergian untuk sekedar mengecek media sosial dan yang lainnya. Dua puluh orang mengatakan cemas jika jauh dari *smartphone* dalam jangka waktu beberapa saat atau *smartphone* mengalami *lowbatt* karena mereka tidak dapat menerima *notifikasi* atau informasi yang ada, tidak bisa menghubungi keluarga, tidak bisa bermain *games*, membuka aplikasi seperti *instagram, whatsapp, youtube, tiktok* dan lainnya. Dua orang mengatakan tidak terlalu cemas dikarenakan dapat membuka informasi atau *notifikasi* dari media lain selain dari *smartphone*.

Dua puluh dua orang orang mengatakan penting penggunaan *smartphone* pada masa pandemi seperti saat ini selain untuk media belajar juga dipergunakan untuk mengakses informasi, bertukar kabar, belanja, ataupun bekerja. Dua orang mengatakan jika cemas jauh dari *smartphone* strategi kontrol dirinya dengan tidur akan tetapi jika bangun dan *smartphone* masih terdapat *trouble* kembali cemas, 1 orang strategi kontrol diri dengan mengaji, 15 orang masih belum dapat menemukan strategi kontrol diri yang baik untuk saat ini, 4 orang strategi kontrol diri mengecek *smartphone* sebelum *lowbatt*, berpergian atau sebelum terdapat *trouble*.

Dua orang orang mahasiswa menjelaskan ia selalu merasa gelisah, cemas dan bingung jika *smartphone* mengalami *trouble* atau berada jauh dari *smartphone* karena otomatis ketinggalan pembelajaran dan jika jauh dari *smartphone* rasanya ada yang kurang karena terlalu terbiasa dengan *smartphone* kemanapun dan yang ditakutkan ketinggalan informasi mengenai tugas, ujian dan lain-lainnya. Terdapatnya kendala saat perkuliahan langsung ditakutkan kehadiran dialfakan

dan jika terlalu sering ketinggalan perkuliahan dan juga ujian merasa cemas dan khawatir akan nilai dan juga khawatir harus mengikuti kuliah semester pendek. Selain itu, mahasiswa juga sering membuka beberapa aplikasi seperti *youtube*, *whatsApp*, *facebook*, *instagram*, *tiktok*, aplikasi lainnya di *smartphoen* mereka dan bahkan ada yang bermain *games* disaat pembelajaran berlangsung via *zoom meeting* atau *google meet*, oleh karena itu mahasiswa merasa kesal dan cemas jika *smartphone* mereka mengalami kendala apalagi disaat pembelajaran berlangsung mereka tidak bisa *multitasking*.

Berdasarkan fenomena dan konsep yang telah dijelaskan di atas peneliti sangat tertarik untuk mengetahui dan meneliti hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dimasa pandemi *COVID-19*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang diajukan dalam penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *self control* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhaki Kencana.
2. Mengidentifikasi *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
3. Mengidentifikasi hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan dalam pengembangan keilmuan profesi keperawatan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan jiwa dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan *self control* dan *nomophobia* dimasa pandemi *COVID-19* juga menambah wawasan penggunaan *smartphone* dimasa pandemi *COVID-19* sehingga dapat mengurangi terjadinya *nomophobia*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Program Studi Sarjana Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu masukan untuk institusi pendidikan dimana harus memperhatikan dampak yang dialami oleh mahasiswa dimasa pandemi *COVID-19*. Dilihat dari penerapan sistem pembelajaran yang dilakukan saat ini yaitu dengan metode daring yang membuat penggunaan *smartphone* meningkat. Selain itu, dapat menjadi bahan evaluasi atau

data dasar untuk program pencegahan *nomophobia* seperti memberikan pendidikan kesehatan kepada mahasiswa agar terhindar dari *smartphone*.

2) Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan informasi bagi mahasiswa tentang bahaya kecanduan penggunaan *smartphone* yang akan mengakibatkan *nomophobia*.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan *self control* dan *nomophobia* dimasa pandemi *COVID-19* atau dimasa setelah pandemi berakhir dengan menggunakan variabel selain *self control*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup materi penelitian ini mencakup ilmu keperawatan jiwa, khususnya membahas mengenai hubungan antara *self control* dengan *nomophobia* pada mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. Tempat penelitian dilaksanakan di Universitas Bhakti Kencana, objek penelitian adalah mahasiswa aktif Sarjana Keperawatan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari akhir Januari sampai dengan akhir Juli 2022.