

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Nomophobia, yaitu ketakutan tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui ponsel, telah menjadi masalah serius dalam kesehatan mental remaja. Fenomena ini tidak terjadi tanpa sebab dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dinamika keluarga dan peran dari orang tua. Persepsi terhadap dukungan orang tua sangat penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja serta hubungan mereka dengan teknologi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang didukung oleh orang tua, terutama dari ayah, cenderung lebih rentan terhadap *Nomophobia*.¹ Dukungan orang tua mencakup sumber daya emosional, informasi, dan bantuan nyata yang dapat mengurangi stres serta mendukung hasil psikologis yang positif.² Namun, hubungan antara gaya pengasuhan dan *Nomophobia* cukup kompleks, di mana gaya pengasuhan permisif dan otoriter sering kali berhubungan dengan tingkat *Nomophobia* yang lebih tinggi.³ Memahami pengaruh dukungan orang tua yang dirasakan terhadap *Nomophobia* di kalangan remaja dapat memberikan wawasan untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah ini dan mendorong kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat.

¹ Yusuf Selman Çelik and Burcu Ersöz Alan, "Investigation of Adolescents and Their Mothers in Terms of *Nomophobia*," *Turkish Journal of Pediatrics* 65, no. 5 (2023): 822–31, <https://doi.org/10.24953/turkjped.2023.350>.

² Yulia E. Chentsova Dutton, In Jae Choi, and Eunsoo Choi, "Perceived Parental Support and Adolescents' Positive Self-Beliefs and Levels of Distress Across Four Countries," *Frontiers in Psychology* 11, no. March (2020): 1–11, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00353>.

³ Ravikanth Kuchibhotla et al., "A Study on *Nomophobia*, Perceived Parenting Style, and Psychological Distress among University Students," *Telangana Journal of Psychiatry* 9, no. 2 (2023): 134–39, https://doi.org/10.4103/tjp.tjp_33_23.

Nomophobia, atau "fobia tanpa ponsel", merupakan kondisi psikologis modern yang ditandai dengan perasaan cemas atau takut ketika tidak memiliki akses ke ponsel pintar atau teknologi seluler. Istilah ini berasal dari bahasa Inggris, yang menggabungkan kata "*non-mobile*" dengan "*phobia*", untuk menggambarkan rasa gelisah dan ketidaknyamanan yang dialami seseorang saat terputus dari perangkat digital mereka.⁴ *Nomophobia*, atau rasa takut tanpa ponsel, kini semakin lazim di kalangan orang dewasa, khususnya di Indonesia. Fenomena ini terkait dengan meluasnya penggunaan ponsel pintar dan konektivitas sosial yang disediakan. Masa remaja adalah tahap perkembangan penting yang ditandai dengan eksplorasi identitas, peningkatan otonomi, dan ketergantungan pada teknologi untuk interaksi sosial.⁵

Menurut Yildirim dan Correia sebagai pencetus alat ukur *Nomophobia*, pada 2015 sebanyak 77% individu berumur 18-24 tahun merupakan kelompok yang sangat sensitif mengalami *Nomophobia*. Kelompok usia 25-34 tahun menyusul dengan persentase sebesar 68%, sedangkan pengguna smartphone berusia 55 tahun ke atas menjadi kelompok ketiga yang menunjukkan kecenderungan mengalami *Nomophobia*. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja menunjukkan eksistensi diri melalui penggunaan smartphone yang intens tanpa menyadari potensi bahaya yang mengancam mereka. Ketergantungan remaja terhadap smartphone dipengaruhi oleh kebutuhan akan media sosial yang digunakan sebagai sarana interaksi. Kecemasan saat harus berpisah dengan

⁴ Antonio-Manuel Rodríguez-García, Antonio-José Moreno-guerrero, and Jesús López Belmonte, "*Nomophobia* An Individual Growing Fear Of Being Without A Smartphone," *Environmental Research and Public Health Review* 17 (2020): 1–19.

⁵ Muzakki Mohammad Faiz Amanullah, "Hubungan Antara Perceived Parental Supportive Communication Dan Self-Disclosure Pada Orang Tua (Studi Pada Emerging Adult)" 11, no. 1 (2022): 66–74.

smartphone banyak dialami oleh siswa atau remaja yang selalu ingin terhubung dengan internet dan media sosial.⁶ Menurut sebuah studi meta-analisis, Indonesia memiliki tingkat nomofobia tertinggi, mencapai 71%. Taraf ini jauh lebih besar jika disandingkan negeri lain misal Turki dan India, yang masing-masing memiliki tingkat 15%, serta Amerika Serikat dengan 18%.⁷ Selain itu, penelitian lain yang dilakukan pada 310 siswa pada usia 15-19 tahun mengungkapkan bahwasanya 132 pelajar (42,6%) terjangkit nomofobia ringan, 45 murid (14,5%) mengalami tingkat sedang, dan 133 murid (42,9%) mengalami nomofobia berat. Kesimpulannya, hampir separuh dari anak muda terkena tingkat nomofobia yang parah. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai dampak nomofobia serta mendorong pemanfaatan smartphone untuk kegiatan pembelajaran.⁸

Pada pelajar, *Nomophobia* dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kecanduan smartphone. Gejala *Nomophobia* dapat mencakup perasaan cemas, serangan panik, dan ketidaknyamanan ketika ponsel tidak tersedia. Beberapa tanda fisik yang mungkin muncul antara lain gemetar, keringat berlebih, detak jantung yang meningkat, serta kebingungan. Pemakaian gadget yang kebanyakan bisa menyebabkan kecanduan. Penelitian menunjukkan bahwa *Nomophobia*, kemampuan mengendalikan diri, dan tingkat kecemasan berperan dalam meningkatkan risiko kecanduan smartphone.

⁶ Fadhillah. Dkk Labbaika, "*Nomophobia* Di Kalangan Remaja," *Jurnal Diversita* 7, no. 1 (2021): 21–29.

⁷ Aisya. dkk Rahmah Alifa, "Meta-Analysis Of Determinants Of *Nomophobia* Causes Among Adolescentns" 13, no. 2 (2024): 157–64.

⁸ Viky Riyanti et al., "*Gambaran Nomophobia Pada Remaja*," *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale* 1, no. 1 (2022): 249–54, <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.106>.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Anandea Adhity dan Dewi Retno Suminar menunjukkan ditemukannya hubungan yang signifikan antara *parental autonomy support* dan kesejahteraan psikologis *emerging adults*, yang juga relevan untuk memahami bagaimana dukungan ini dapat mempengaruhi perilaku remaja, termasuk hubungannya dengan teknologi yang berujung pada tingkat *Nomophobia*. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan dukungan otonomi orang tua berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis anak.⁹

Salah satu teori yang mengukur tentang peran dukungan dan kontrol dari orang tua ialah *Parental Authonomy Support* (PAS). PAS mengacu pada sejauh apa orang tua mendorong keturunannya untuk membuat pilihan mandiri dan mendukung penentuan nasib sendiri. Teori PAS merupakan salah satu teori *parenting* yang dibawa oleh Mageau yang membahas tentang *Parental Autonomy Support* berisikan tentang pendekatan pengasuhan yang mendorong anak untuk mengembangkan kemandirian dan keterampilan pengaturan diri dengan memberikan mereka kebebasan, struktur, dan hubungan yang baik. Metode ini berlandaskan pada *Self Determination Theory* (SDT), yang mengutamakan bahwa seseorang punya tiga keperluan psikologis fundamental: otonomi, ketrampilan, dan keterikatan. Penelitian menunjukkan bahwa gaya pengasuhan ini secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis orang dewasa. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa tingkat *parental autonomy support* yang lebih tinggi dikaitkan dengan hasil psikologis

⁹ Ni Putu, Anandea Adhity, and Dewi Retno Suminar, "Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adult Anak Pertama Perempuan the Effect of Parental Autonomy Support Towards Psychological Well-Being of the Emerging Adult First-Born," 2017, 1–13.

yang lebih baik, termasuk peningkatan harga diri dan ketahanan selama transisi menuju usia dewasa.¹⁰

Beberapa penelitian menggambarkan *autonomy support* sebagai dorongan orang tua agar anak berani bersikap tegas dan mandiri, misalnya dalam mengambil keputusan sendiri. Soenens membedakan antara *autonomy support*, yang berarti membantu anak merasa punya kendali atas pilihan mereka, dengan sekadar mendorong mereka untuk mandiri. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa membantu anak merasa punya kendali atas pilihannya berpengaruh positif terhadap rasa percaya diri, kesejahteraan sosial, dan mengurangi perasaan depresi. Sebaliknya, sekadar mendorong kemandirian tidak memberikan dampak yang sama.¹¹

Masa peralihan sosial, remaja akhir mengalami transisi saat interaksi sama orang lain yang mencakup aspek emosional, kepribadian, serta peran sosial dalam proses perkembangan. Bentuk-bentuk perubahan tersebut dapat terlihat dari perilaku menentang orang tua, sikap kekerasan terhadap rekannya, peningkatan sikap percaya diri, kesenangan pada situasi tertentu, serta tugas gender di masyarakat yang mencerminkan dinamika sosial-emosional pada masa kematangan. Sementara itu, menurut Hurlock, masa transisi menuju dewasa sering dianggap sebagai periode yang penuh tantangan, karena remaja umumnya mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Kondisi ini terjadi

¹⁰ Dkk. Ananda Rainy, Akram, "Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Dengan Mediasi Pemenuhan Kebutuhan Otonomi," *Perpustakaan Psikologi Unpad*, 2019.

¹¹ Kristine N. Marbell-Pierre et al., "Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Construals," *Child Development* 90, no. 3 (2019): 825–45, <https://doi.org/10.1111/cdev.12947>.

karena mereka belum memiliki cukup pengalaman dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.¹²

Masa remaja merupakan masa yang menuntut seorang anak untuk beradaptasi dengan banyak perubahan psikologis, karena anak diharuskan menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. Berdasarkan teori Santrock, periode remaja ialah masa perpindahan antara fase anak-anak dan fase dewasa awal. Remaja berada dalam jarak umur 12 sampai 21 tahun, yang terbagi jadi tiga tahap: remaja awal (12 hingga 15 tahun), remaja tengah (15 sampai 18 tahun), dan remaja akhir (18 hingga 21 tahun).¹³ Pada tahap ini, individu belajar untuk mandiri dan eksplorasi identitas diri. *Mindset* mereka berkembang menjadi lebih *logic*, abstrak, dan idealis. Transisi masa remaja ditandai dengan perubahan dalam struktur keluarga, sekolah, dan pergaulan teman sebaya. Perubahan tersebut mempengaruhi pengalaman remaja dan cara mereka mengembangkan strategi coping untuk menghadapi berbagai masalah. Pada fase remaja akhir, individu mulai lebih memahami arah hidup, mengenal diri sendiri, dan menyadari tujuan hidup mereka.¹⁴

Selain itu, remaja akhir dipilih sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Yunalia, dkk mengenai Analisis Status Mental Emosional Remaja menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 108 orang (81,3%) dengan kondisi mental emosional yang cukup baik (*Minimum Mental Illness*), yang menunjukkan bahwa mereka tidak mengalami masalah

¹² Atri Fathia Alifah, "Adaptation of Perceived Parental Autonomy Support (P-PASS) on College Students 18- 24 Years Old Adaptasi Dukungan Otonomi Orang Tua Yang Dirasakan (P-PASS) Pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun" 13, no. 4 (2024): 541-48.

¹³ Khadijah, "Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja," *Jurnal Al-Taujih* 5, no. 2 (2019): 114.

¹⁴ Fajar Rahmawati Ilahi, "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Strategi Coping Pada Remaja Akhir Yang Mengalami Perceraian Orang Tua," *Universitas Airlangga*, 2015.

psikologis yang signifikan, meskipun juga belum mencapai tingkat kesejahteraan mental yang optimal. Sementara itu, sejumlah kecil responden memiliki kondisi kejiwaan emosional positif (23 responden atau 17,2%) dan kondisi batin emosional negatif (2 responden atau 1,5%).¹⁵ Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan dari Riskesdas tahun 2018 yang mengatakan bahwa gangguan putus asa telah mulai muncul di umur muda, khususnya pada kelompok berusia 15 - 24 tahun, dengan prevalensi mencapai 6,2%. Provinsi dengan tingkat kejadian tertinggi di Indonesia antara lain Sulawesi Tengah (12,3%), Gorontalo (10,3%), dan Nusa Tenggara Timur (9,7%).¹⁶

Kristiani, guru Bimbingan Konseling di SMAN 2 Sampit mengatakan bahwa terdapat banyak keluhan para siswa yang konseling ke layanan BK adalah pada kesulitan dalam konsentrasi, susah tidur, dan kecemasan.¹⁷ Selain itu, SMAN 2 Sampit sempat melarang penggunaan handphone sebelum diterapkannya kurikulum merdeka pada tahun 2022. DNI, siswa SMAN 2 Sampit kelas XII yang sekarang berusia 19 tahun mengakui bahwa apabila tidak membawa hp akan merasakan gangguan seperti kurang fokus, ingin cepat pulang dan bahkan mengganggu *attention span* nya. Ia merasa terbiasa menggunakan *smartphone* karena tidak dibatasi orang tua selain hanya waktu ujian. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh pola parenting yang diberikan, termasuk dalam kebijakan menggunakan handphone. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan otonomi dari orang tua berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Ketika orang tua memberikan kebebasan dan dukungan, anak-anak cenderung memiliki tingkat

¹⁵ Endang Mei Yunalia, Idola Perdana Sulistyoning Suharto, and Irine Aprilianti Pakili, "Analisis Status Mental Emosional Remaja Tahap Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 2 (2022): 355, <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.355-362>.

¹⁶ RISKESDAS, "Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia," infoDATIN, 2018.

¹⁷ Kristiani, *Wawancara Guru BK SMAN 2 Sampit*, n.d.

kesejahteraan yang lebih tinggi, yang dapat membantu mengurangi kecemasan serta ketergantungan mereka terhadap ponsel.¹⁸ Dukungan otonomi orang tua berperan dalam membantu individu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang lebih baik. Dengan rasa percaya diri dan kemandirian yang lebih kuat, individu lebih mudah menghadapi situasi tanpa akses ke ponsel, yang pada gilirannya dapat mengurangi gejala *Nomophobia*.¹⁹ Interaksi yang mendukung diantara wali dan buah hatinya juga berperan penting. Ketika remaja merasa didengar dan mendapat dukungan dari orang tua, mereka cenderung lebih terbuka untuk berbagi perasaan mereka, termasuk kecemasan terkait penggunaan ponsel.

20

Berdasarkan penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa dukungan otonomi orang tua memiliki peran penting dalam mempengaruhi *Nomophobia* di kalangan remaja di Indonesia. Dengan memperkuat dukungan otonomi, orang tua dapat membantu remaja dalam membangun hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.

Dalam banyak budaya Islam, hubungan antara kontrol orang tua dan kebebasan anak bisa sangat rumit. Orang tua sering kali berperan sebagai pelindung, namun mereka juga harus memberi kesempatan kepada anak untuk menjelajahi identitas dan pandangan hidup mereka. Meskipun Islam mengakui kebebasan memilih, namun kebebasan tersebut harus dijalani dengan kesadaran,

¹⁸ Putu, Adhity, and Suminar, "Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adult Anak Pertama Perempuan the Effect of Parental Autonomy Support Towards Psychological Well-Being of the Emerging Adult First-Born."

¹⁹ Ananda Rainy, Akram, "Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well Being Mahasiswa Dengan Mediasi Pemenuhan Kebutuhan Otonomi."

²⁰ Mohammad Faiz Amanullah, "Hubungan Antara Perceived Parental Supportive Communication Dan Self-Disclosure Pada Orang Tua (Studi Pada Emerging Adult)."

tanggung jawab, dan batasan syariat. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Kahfi ayat 29 :

وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ ۖ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ

Artinya : "Dan katakanlah: Kebenaran itu datang dari Tuhanmu. Maka barang siapa yang ingin (beriman) hendaklah ia beriman, dan barang siapa yang ingin (kafir) biarlah ia kafir..."(QS. Al-Kahfi: 29).

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah memberikan manusia kebebasan memilih, namun tetap mengingatkan akan adanya konsekuensi dari pilihan tersebut. Dalam parenting, prinsip ini mengajarkan bahwa orang tua boleh memberi anak ruang otonomi, tetapi tetap dengan pendampingan, nasihat, dan penanaman nilai, agar anak tidak salah arah.

Penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan cenderung mendapatkan dukungan otonomi yang lebih besar dari orang tua dibandingkan anak laki-laki, yang pada gilirannya dapat memengaruhi motivasi akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan ini menunjukkan pentingnya orang tua memberikan dukungan yang adil dan setara untuk semua anak, terlepas dari jenis kelamin, guna menciptakan keadilan dalam pengasuhan.

Peneliti berpendapat bahwa dengan semakin masifnya penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, maka diperlukan penelitian mengenai fenomena tersebut. Orang tua yaitu panutan utama yang sangat Koheren dengan anak-anak. Jika orang tua dapat berinteraksi dengan anak-anak serta membangun komunikasi yang baik, maka ketergantungan anak terhadap gadget dapat berkurang. Proses komunikasi ini dapat dibangun melalui tipe parenting yang

diberikan. Kehadiran gadget telah mengubah pola hidup serta hubungan antara orang tua dan anak. Oleh karena itu, parenting menjadi salah satu solusi guna meningkatkan peran serta orang tua dalam mengatasi kecemasan pada anak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan yang sudah dijabarkan, maka terdapat beberapa perumusan masalah terkait telitian ini, antara lain :

1. Bagaimana tingkat *Parental Authonomy Support* pada remaja akhir SMAN 2 Sampit?
2. Bagaimana tingkat *Nomophobia* terhadap remaja akhir SMAN 2 Sampit?
3. Apakah terdapat pengaruh *Parental Autonomy Support* terhadap tingkat *Nomophobia* remaja akhir SMAN 2 Sampit?

C. Tujuan Penelitian

Pengujian ini mempunyai tujuan guna :

1. Mendapatkan data tingkat *Parental Autonomy Support* pada remaja akhir di SMAN 2 Sampit.
2. Memperoleh data tingkat *Nomophobia* pada remaja akhir di SMAN Sampit.
3. Memperoleh data adanya pengaruh *Parental Autonomy Support* terhadap taraf *Nomophobia* pada remaja akhir di SMAN 2 Sampit.

D. Manfaat Penelitian

Ada 2 poin manfaat yang bisa dimanfaatkan , yaitu manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a) Observasi ini bisa mengasihkan sumbangan wawasan psikologi dibidang Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan, khususnya tentang pola asuh yang akan di bahas lebih lanjut pada penelitian ini.
- b) Memberikan kontribusi terhadap pemikiran khususnya dalam kajian parenting, *Nomophobia* yang lebih luas dan terbaru.
- c) Diharapkan dapat memberikan dampak sebagai acuan atau perbandingan bagi studi-studi berikutnya yang membahas isu serupa.

2. Manfaat Praktis

- a) Studi ini mampu memberikan data kepada setiap orang tua berkaitan sama efek yang disebabkan dari kurangnya *Parental Autonomy Support* yang diberikan kepada anak sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologisnya.
- b) Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan pemahaman lebih untuk mahasiswa yang mempelajari psikologi bidang klinis, perkembangan, dan pendidikan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memahami lebih jauh hubungan antara mental, teknologi, dan orang tua. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat bagi remaja khususnya para siswa dan mahasiswa untuk belajar lebih dalam mengenai regulasi diri tentang penggunaan *smartphone*.
- c) Temuan dari penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA, hingga Universitas untuk mengembangkan program edukatif mengenai kesehatan mental, literasi digital, *parenting*, hubungan orang tua dan anak, dengan sudut pandang psikologi

- d) Temuan ini bisa dipakai sebagai rujukan bagi para *expert* guna mengedukasi pola asuh yang tepat. Sehingga mengurangi resiko terjadinya tingkat *Nomophobia* yang tinggi pada anak.
- e) Temuan pada penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin menelusuri lebih dalam mengenai hubungan antara gaya pengasuhan orang tua dan fenomena psikologis remaja dalam era digital.

E. Definisi Operasional

1. Parental Autonomy Support (PAS)

Parental Authonomy Supportive adalah konsep yang berakar pada *Teori Self-Determination (SDT)* oleh Deci dan Ryan yang menekankan pentingnya mendorong otonomi pada anak untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan perkembangan mereka. Otonomi mengacu pada tindakan yang dilakukan secara sukarela dan mencerminkan keinginan seseorang untuk menjaga kesatuan identitas dirinya. Konsep ini kemudian dikembangkan dalam bidang *parenting* oleh Grolnick dan Pomerantz.²¹

Terdapat 6 indikator yang menjadi acuan dalam mengukur tingkat *PAS* seperti Menawarkan pilihan dalam batasan tertentu, Memberikan alasan rasional atas tuntutan dan batasan, Pengakuan terhadap perasaan anak, Mengancam untuk menghukum, Menimbulkan rasa bersalah, dan Mendorong tujuan kinerja dengan mengukur 2 aspek, yaitu *Autonomy*

²¹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory," *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences, Models and Theories*, 2020, 1–7.

Support pada indikator 1-3 dan *Controlling Parent* pada indikator 4-6. Enam aspek ini diukur secara total untuk memberikan gambaran utuh tentang persepsi remaja terhadap gaya pengasuhan orang tua mereka.

Dalam penelitian ini, *Parental Autonomy Support (PAS)* didefinisikan sebagai persepsi remaja terhadap sejauh mana orang tua memberikan dukungan terhadap kemandirian psikologis anak, menghargai pendapat dan perasaannya, serta mendorong pengambilan keputusan secara mandiri tanpa menggunakan tekanan atau kontrol psikologis yang berlebihan. Dukungan otonomi dari orang tua berperan penting dalam proses pembentukan identitas dan kemandirian remaja, sebagaimana dijelaskan dalam teori perkembangan remaja oleh Elizabeth B. Hurlock (1973), yang menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja adalah pencapaian kemandirian emosional dan sosial dari orang tua.

2. *Nomophobia*

Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* bukan hanya terbatas pada kehilangan akses fisik terhadap ponsel, melainkan mencakup kekhawatiran terhadap hilangnya kemampuan untuk berkomunikasi, mengakses informasi, menjaga koneksi sosial, hingga mengandalkan fitur-fitur kenyamanan yang ada dalam ponsel.

Dalam konteks penelitian ini, *nomophobia* diartikan sebagai kondisi psikologis di mana remaja SMAN 2 Sampit mengalami kecemasan

yang signifikan ketika mereka tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel untuk keperluan komunikasi, informasi, koneksi sosial, maupun aktivitas praktis lainnya. Variabel ini diukur menggunakan instrumen Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks usia remaja. Skala ini terdiri dari 10 item yang mewakili empat aspek utama nomophobia, yaitu *Losing Connectedness, Giving Up Convenience, Not Being Able to Communicate, Not Being Able to Access Information.*²²

3. Remaja

Menurut Hurlock (1990), masa remaja merupakan periode perkembangan yang berkerja dari dari umur 12 hingga 21 tahun. Masa ini dikelompokkan jadi tiga elemen, yaitu masa muda awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan masa muda kedewasaan (18–21 tahun). Remaja pada usia 16–20 tahun termasuk dalam kategori remaja pertengahan hingga akhir, yang ditandai dengan peningkatan pencarian jati diri, kebutuhan akan kemandirian, serta mulai memikirkan masa depan, termasuk pendidikan, karier, dan relasi interpersonal yang lebih kompleks.²³ Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh kebutuhan akan identitas, harga diri, dan kemandirian. Salah satu tugas perkembangan utama remaja menurut Hurlock adalah mencapai kemandirian emosional dan sosial

²² A. P. Yildirim, C., & Correia, "Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire.," *Computers in Human Behavior*, no. 49 (2015): 130–17, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>.

²³ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1990).

dari orang tua. Dalam hal ini, orang tua memegang peran penting dalam membentuk sikap kemandirian melalui gaya pengasuhan yang mendukung otonomi anak.

Dengan merujuk pada teori perkembangan remaja Hurlock, definisi operasional dalam penelitian ini menekankan pentingnya dukungan otonomi dari orang tua dalam membantu remaja menghadapi fase pencarian identitas dan kemandirian, serta menahan diri dari ketergantungan terhadap ponsel yang berlebihan. Pemahaman terhadap kedua variabel ini sangat relevan untuk menilai dinamika psikologis remaja di masa perkembangan yang krusial.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Ni Putu Anandea Adhitya dan Dewi Retno Suminar tentang ***“Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adult Anak Pertama”*** yang melakukan observasi pada 74 wanita fase masa transisi awal dengan rentang umur 18-25 tahun dan menjadi keturunan kesatu dalam rumah tangga. Laporan menunjukkan adanya pengaruh positif antara dukungan otonomi orang tua (*parental autonomy support*) terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi senilai 120,833 mengindikasikan bahwasanya jika tidak terdapat dampak dari dukungan otonomi keluarga, maka tingkat *psychological well-being* pada perempuan anak tunggal yang memasuki masa dewasa awal adalah 120,833. Koefisien untuk dukungan otonomi

orang tua ialah 0,652, dengan tanda positif yang memperlihatkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Artinya, setiap peningkatan parental autonomy support sebesar 1% akan meningkatkan psychological well-being pada kelompok ini senilai 0,652. Kebalikannya, jika terdapat kemerosotan dalam parental autonomy support, misalnya ketika orang tua lebih bersikap mengontrol, maka psychological well-being juga akan mengalami penurunan.²⁴ Penelitian ini memiliki kesamaan variabel yang membahas tentang PAS, namun berbeda terhadap variabel Y dan subjek yang ditentukan. Walaupun memiliki perbedaan, peneliti berpendapat bahwa penelitian oleh Ni Putu Andrea dapat menjadi salah satu sumber kajian yang membantu memberikan informasi tentang pengaruh *parental autonomy support* terhadap kesejahteraan mental seseorang.

2. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rofifah dan Supriyadi pada tahun 2024 yang berjudul ***“Hubungan Peran Orang Tua, Teman Sebaya dan Lingkungan Masyarakat Terhadap Nomofobia Pada Remaja.”*** Penelitian ini dilakukan pada 78 remaja kelas X dan XI yang berumur 15-16 tahun dan menghasilkan kesimpulan bahwa Penggunaan gadget yang semakin intens dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan penggunaannya menjadi kurang peduli atau bahkan menjauh dari lingkungan sosial di sekitarnya. Penelitian tersebut menggunakan desain survei analisa dengan metodologi cross-sectional, yang berfokuskan guna meninjau jalinan diantara variabel pada satu waktu tertentu. Sampel dalam telitian ini sebanyak 78 penjawab, yang merupakan siswa kelas X dan XI, dan

²⁴ Putu, Adhity, and Suminar, “Pengaruh Parental Autonomy Support Terhadap Psychological Well-Being Pada Emerging Adult Anak Pertama Perempuan the Effect of Parental Autonomy Support Towards Psychological Well-Being of the Emerging Adult First-Born.”

diperoleh melalui teknik simple random sampling pada Mei 2023. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 15–16 tahun dengan durasi penggunaan smartphone lebih dari 4 jam per hari. Responden terdiri dari siswa kelas X dan XI. Mayoritas informan berada di tingkat *Nomophobia* sedang. Hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa variabel peran orang tua memiliki p -value sebesar 0,026, variabel teman sebaya sebesar 0,001, dan variabel lingkungan masyarakat sebesar 0,011. Ketiga variabel tersebut terbukti punya korelasi sama tingkat *Nomophobia* pada anak muda. Bertambah seringnya seseorang menggunakan alat canggih dalam kehidupannya, bertambah besar kemungkinan mereka menjadi kurang peduli terhadap lingkungan sekitar. Kesamaan dalam variabel peran orang tua, nomofobia, dan remaja yang juga menjadi subjek dalam penelitian ini.²⁵ Penelitian tersebut berbeda dengan fokus peneliti yang berfokus pada pengaruh *Parental Autonomi Support* orang tua terhadap anaknya ketika sudah remaja. Penelitian terdahulu memiliki perbedaan dalam variabelnya membahas tentang “hubungan” dan peran sekitar terhadap terjadinya nomofobia pada remaja.

3. Penelitian selanjutnya dari Gukan Ms pada tahun 2024 yang berjudul ***“Effect of Parenting Style in Increasing Pattern of Nomophobia Behavioural Pattern in Children’s”*** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan total sampel sebanyak 169 peserta, terdiri dari 84 laki-

²⁵ Rofifah. Supriyadi Khasna, “Hubungan Peran Orang Tua, Teman Sebaya Dan Lingkungan Masyarakat Terhadap Nomofobia Pada Remaja,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 6 (2024): 507–19.

- laki dan 85 perempuan, berusia antara 8 hingga 17 tahun dari berbagai komunitas di India. Sampel dikumpulkan dengan metode Convenience Sampling. Pengumpulan data dijalankan melalui *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang ditingkatkan oleh Yildirim & Correia serta *Perceived Parenting Style Scale* oleh Divya T.V & Manikan dan K. Arah dari observasi ini ialah untuk menganalisis jalinan antara pola pengasuhan orang tua dan *Nomophobia*. Hasil observasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak secara signifikan terlihat, namun pengawasan yang berkelanjutan dapat membantu mencegah perkembangan fobia ini. Sebagai kesimpulan, investigasi ini memperlihatkan bahwasanya gaya pengasuhan tidak mempunyai dampak yang relevan terhadap *Nomophobia* pada anak-anak dan remaja. Namun, pemantauan, bimbingan, serta dukungan yang diberikan oleh orang tua tetap berperan penting. Temuan ini bisa menunjang orang tua dan pengajar dalam merancang model pengasuhan yang efektif guna mendukung perkembangan anak dan mencegah *Nomophobia*.²⁶ Penelitian ini menunjukkan signifikansi antara hubungan pola asuh dan tingkat *Nomophobia*. Kesamaan dengan observasi ini tersimpan pada variabel *Nomophobia*, namun teori yang dipakai untuk variabel parenting memiliki cakupan jenis parenting yang lebih luas dibandingkan penelitian ini yang hanya berfokus pada pola parenting PAS.
4. Skripsi dari Arief Rahman Hakim yang berjudul ***“Pengaruh Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Terhadap Sikap Withdrawal Pada Siswa Yasmida Ambarawa Tahun Pelajaran 2021/2022”*** Penelitian ini

²⁶ Khasna.

melibatkan 105 siswa sebagai subjek. Data dikumpulkan memakai skala *Nomophobia* (NMP-Q) serta angket sikap menarik diri. Metode yang digunakan peneliti dalam meneliti hal ini ialah *ex-post facto* dengan cara pengumpulan sampel *random sampling*. Perolehan analisa data dengan uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai P sebesar $0,000 < 0,05$, yang mengindikasikan kalau H_0 tidak diterima dan H_a diterima Artinya, peningkatan perilaku *withdrawal* pada siswa dipengaruhi oleh *Nomophobia* sebesar 22.20%, sementara 77.80% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, jalinan diantara kedua variabelnya sifatnya baik, yang artinya bertambah besar taraf *Nomophobia*, semakin meningkat pula perilaku *withdrawal* yang ditunjukkan oleh siswa.²⁷ Penelitian tersebut juga menjelaskan tentang faktor terjadinya nomofobia yaitu rendahnya kontrol orang tua dan tidak ada pemantauan terhadap yang Dikatakan ataupun yang Dilakukan. Hal tersebut memiliki kesesuaian dengan aspek *Control Parenting* yang terdapat pada teori *Parental Autonomy Support*. Walaupun memiliki kesamaan dalam variabel nomofobia yang menjadi dasar kajian oleh peneliti, penelitian dari Arief Rahman Hakim memiliki perbedaan tentang pembahasan nomofobia sebagai variabel X dan variabel Y yang berfokus pada sikap *withdrawal* siswa Yasmida Ambarawa.

5. Penelitian dari Wenzhi Wu, Zhichao Guo, Shujun Li, Fangjun Tu, Xiaoqin Wu, Xiao Ma, Zhaowei Teng, Yatang Chen, Yong Zeng pada tahun 2022 yang berjudul ***“The influence of parental autonomy support on cyberbullying victimization of high school students: A latent moderation***

²⁷ Arief Rahman Hakim, “Pengaruh Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Terhadap Sikap Withdrawal Pada Siswa SMA Yasmida Ambarawa Tahun Pelajaran 2021/2022,” *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

analysis” dilakukan pada 1297 siswa SMA dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa dukungan otonomi dari orang tua memiliki pengaruh yang signifikan dalam memprediksi kecanduan ponsel ($\beta = -0.169$, $p < 0.001$, 95% CI = $[-0.226, -0.113]$). Berlandaskan hasil observasi tersebut bisa ditarik simpulanbya bahwasanya PAS mempunyai dampak negatif terhadap *Mobile Phone Addiction* yang memiliki arti jika PAS tinggi, maka akan mengurangi tingkat *Mobile Phone Addiction* pada remaja SMA.²⁸ Hasil dari penelitian tentang variabel PAS dan *Mobile Phone Addiction* pada penelitian Wenzhi Wu dkk memiliki kesamaan dengan variabel X dan Y pada penelitian ini, sehingga dapat dijadikan referensi kajian terdahulu untuk meninjau lebih lanjut terkait pengaruh orang tua terhadap hubungn anak dengan gadget. Sedangkan perbedaan terdapat pada variabel x yaitu cyberbullying.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu memberikan dukungan yang signifikan terhadap kajian dari penelitian ini. Terdapat berbagai kesamaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu.

G. Hipotesis Penelitian

Berikut hipotesis yang terdapat dalam penelitian ini :

1. Ho : Tidak terdapat pengaruh *Parental Authonomy Support* terhadap tingkat *Nomophobia* pada remaja akhir di SMAN 2 Sampit

²⁸ Wenzhi Wu et al., “The Influence of Parental Autonomy Support on Cyberbullying Victimization of High School Students: A Latent Moderation Analysis,” *Acta Psychologica* 230, no. April (2022): 103739, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103739>.

2. Ha: Terdapat pengaruh *Parental Authonomy Support* terhadap tingkat *Nomophobia* pada remaja akhir di SMAN 2 Sampit

H. Sistematika Penelitian

Berikut adalah sistematika penulisan untuk memudahkan peneliti dan pembaca dalam memahami berbagai konteks dalam penelitian :

1. Bab 1, berisikan tentang pendahulun yng didalamnya menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi hasil penelitian, termasuk juga definisi operasional, penelitian terdahulu, dan sistematika penelitian.
2. Bab II, mebicarakan tentang landasan teori serta kerangka berpikir yang menjelaskan tentang variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini, yaitu *Parental Autonomy Support* dan *Nomophobia*.
3. Bab III, menjelaskan tentang metode penelitian yang didalamnya memuat jenis penelitian, lokasi penelitian di SMAN 2 Sampit, subjek penelitian, populasi, dan sampel.
4. Bab IV, membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan, berisikan juga temuan dan diskusi yang ditemui di lokasi penelitian, analisis data dan diskusi tentang permasalahan yang terjadi.
5. Bab V, memuat tentang kesimpulan disertai saran sebagai penutup pembahasan yang dibicarakan oleh peneliti.