

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keberadaan *smartphone* saat ini sudah menjadi salah satu kebutuhan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari berkomunikasi, mencari informasi, mendapatkan hiburan dll. Indonesia menjadi salah satu negara yang penduduknya banyak menghabiskan kegiatan dan waktunya untuk menggunakan *smartphone*, dengan lama penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam per harinya (CNBC Indonesia, 2023). Usia remaja 13-18 tahun menjadi pengguna *smartphone* terbanyak mencapai 98,20% (APJII, 2023), dengan jumlah yang memiliki *smartphone* sebanyak 67,29% (BPS, 2023), menggunakan internet sebanyak 79,5% (APJII,2024) dan mengunduh aplikasi sebanyak 7,56 miliar kali (CNBC Indonesia, 2023).

Hal ini sesuai dengan survei awal yang dilakukan peneliti tanggal 4 Agustus 2024 menggunakan *google form* pada remaja usia 15-19 tahun dengan jumlah sampel 37 orang yang terdiri dari 21 perempuan dan 16 laki-laki. Dari survei di dapatkan remaja telah memiliki memiliki *smartphone* pribadi dan ada yang memiliki lebih dari 1 *smartphone*. *Smartphone* yang dimiliki oleh remaja dapat di bawa ke mana saja termasuk ke sekolah untuk membantu kegiatan proses belajar. Kemudian, didapatkan tiga waktu terbanyak remaja dalam menggunakan *smartphone*-nya per hari yaitu 3-4 jam sebanyak 32,4%, 5-6 jam sebanyak 21,6%, dan lebih dari 6 jam sebanyak 24,3%. Sebanyak 89,19 % remaja menggunakan *smartphone*-nya saat sebelum dan sesudah bangun tidur,

dengan beberapa aplikasi yang sering digunakan yaitu media sosial, *youtube*, *game online* dll

Fungsi *smartphone* saat ini bukan sekedar untuk berkomunikasi seperti menelepon atau mengirim pesan singkat tetapi lebih dari pada itu. Banyak aplikasi dan fitur yang mudah diperguna sehingga *smartphone* selalu dibawa ke manapun. Kemudian, *smartphone* memudahkan seseorang baik dalam proses belajar, sebagai sarana hiburan, dan mengakses internet (Kang & Jung, 2014). Penggunaan *smartphone* pada saat ini sudah menjadi kebutuhan setiap orang dan sangat bermanfaat bila digunakan secara baik.

Bagi remaja menggunakan *smartphone* untuk memudahkan kegiatan dan mengikuti kemajuan teknologi. Remaja memanfaatkan *smartphone* untuk dapat mengikuti kemajuan teknologi dan modernisasi, mencari informasi, berkomunikasi, mengerjakan tugas, mencari hiburan, menghilangkan kebosanan, keinginan untuk eksis, membuka usaha dan pemasaran produksi serta menghabiskan waktu luang (Marini dkk, 2024; Syazaid dkk., 2022; Hafni, 2018). *Smartphone* juga memberikan kenyamanan seperti dapat bermain *game*, menonton video, menjelajah internet, dan memeriksa pemberitahuan dari situs jejaring sosial (Buctot, Kim, dan Kim, 2020; Sudarji, 2017).

Smartphone bagi remaja sangat berguna dan tidak dapat lepas darinya bahkan dapat menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Hal ini dikarena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan mengeksplorasi berbagai hal dari lingkungan. Efek dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memengaruhi seseorang sulit berkonsentrasi ketika sedang belajar atau bekerja, sering lupa, dan merasa

hampa tanpa *smartphone* (Kwon dkk., 2013). Ditambah dengan menggunakan internet yang berlebihan dapat memicu kecemasan jauh dari *smartphone* (Lesmana & Loe, 2022).

Kegunaan *smartphone* untuk aktivitas sehari-hari dengan intensitas yang berlebihan dan tidak dimbangi dengan penggunaan yang tidak bijak dapat menimbulkan berbagai dampak bagi penggunanya. Salah satunya dapat menyebabkan tidak dapat berjauhan dengan *smartphone*. Tidak bisa lepas dari *smartphone* karena merasa tidak nyaman ketika berpisah dari *smartphone* karena sudah menjadi kebutuhan hidupnya (King dkk., 2013). Dari survei awal juga didapatkan bahwa remaja merasa gelisah, sedih, cemas, takut, tidak nyaman, dan gugup apabila berpisah dengan *smartphone*-nya. Alasan remaja tidak bisa jauh dari *smartphone* karena untuk komunikasi (dengan keluarga dan teman), mendapatkan informasi, mendapatkan kenyamanan dari *smartphone*, menyimpan data penting dan kebutuhan, *smartphone* sebagai teman, mengisi kekosongan dan kebosanan. *Smartphone* yang dipergunakan tidak bijak dapat menimbulkan masalah psikologis seperti memicu tumbuhnya perasaan cemas, gelisah, takut jauh dari *smartphone* (Choliz, 2012).

Rasa cemas jika jauh atau tidak dapat mengakses *smartphone* disebut dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan kecemasan atau ketakutan seseorang apabila jauh dari *smartphone*-nya dimana ketakutan tidak bisa berkomunikasi, terputus dari jaringan internet, dan rasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses dan mendapatkan informasi dari *smartphone*-nya dan menyerah pada kenyamanan yang ada pada *smartphone*. (Yildirim & Correia, 2015). Kecemasan atau

ketakutan jauh dari *smartphone* ini bukan bermakna ketika *smartphone* hilang atau pekerjaan yang mengharuskan menggunakan *smartphone* atau data di dalam *smartphone* hilang. Akan tetapi, kecemasan dan ketakutan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) terjadi ketika *smartphone* jauh dari seseorang tanpa ada hal yang penting untuk dilakukan dengan menggunakan *smartphone*-nya atau dalam kegiatan yang seharusnya tidak perlu ada *smartphone* di dekat kita. *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai memiliki keterikatan *smartphone* dan mengakibatkan seseorang merasa takut yang berlebihan apabila *smartphone* tidak berada disekitar atau tidak dapat mengecek *smartphone* (King dkk., 2014).

Nomophobia mengacu pada ketakutan, tidak nyaman, kegelisahan, kegugupan, atau kesedihan yang disebabkan karena terputusnya hubungan seseorang dengan *smartphone*-nya (Pavitra dkk., 2015). Seseorang yang cenderung mengalami *nomophobia* akan memeriksa *smartphone*-nya untuk mengurangi rasa cemas dan tidak nyamannya walau bukan untuk mengirim atau menerima pesan dari aplikasi di *smartphone*-nya. Orang umumnya memeriksa *smartphone* tetapi tidak akan merasa cemas, gugup, gelisah bahkan sampai merasa putus asa apabila tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan pulsa, dll. Remaja yang cenderung mengalami *nomophobia* akan merasa lebih cemas saat *smartphone* tidak berada di dekatnya dari pada saat menghadapi permasalahan lain dalam kehidupan sehari-hari (King dkk, 2014).

Kehabisan baterai, tidak ada nya sinyal internet, dan lupa membawa *smartphone* dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman bahkan mengalami *nomophobia* (Muyana & Widyastuti, 2018). Orang yang mengalami *Nomophobia* hidupnya cenderung akan bergantung pada *smartphone* dan tidak

bisa jauh dari *smartphone* (Syazaid dkk., 2022). Individu yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri fisik berupa keringat yang banyak dan detak jantung yang meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian Kanmani dkk. (2017) individu akan merasa akan merasakan panik, gemetar, berkeringat, detak jantung cepat dan nyeri sendiri apabila *smartphone*-nya mati.

Remaja rentan mengalami *nomophobia* karena kemampuannya yang cepat memahami teknologi dan sulit mengendalikan diri dalam mengakses *smartphone*-nya (Fadhilah, Hayati, & Bashori, 2021). Tingkat *nomophobia* pada remaja berkisar pada tingkat sedang hingga berat (Rahayuningrum dan Sary, 2019; Muyana & Widyastuti, 2017; Riyanti dkk., 2021). King dkk. (2014) menjelaskan remaja yang mengalami *nomophobia* akan memiliki masalah dalam aktivitas seharinya apabila *smartphone* jauh dari dirinya. Kemudian, remaja yang mengalami *nomophobia* akan memanfaatkan *smartphone* dengan kurang bijak dan mengabaikan lingkungan sekitar. Seseorang yang cenderung mengalami *nomophobia* dapat menghabiskan banyak waktu hanya untuk melihat *smartphone*-nya saja, meskipun tidak ada hal yang *urgen* yang harus dilakukan melalui *smartphone*. Dampak dari *nomophobia* akan banyak dirasakan oleh remaja di mana akan menimbulkan agresi, mengganggu komunikasi secara langsung dan resiko mengalami kecelakaan (Muyana & Widyastuti, 2017; Rahayuningrum & Sary, 2019).

Fenomena saat ini remaja cenderung tidak dapat jauh dari *smartphone*-nya dan menjadi bagian dari kebutuhan sehari-hari. Fitur yang ada di dalam *smartphone* menjadikan remaja sulit jauh dari *smartphone* karena mendapatkan kemudahan dan kenyamanan. Kemudian alasan remaja cenderung intens dalam

menggunkan *smartphone* di karenakan remaja biasanya ingin menjadi kepastian dengan adanya *smartphone* menjadi solusi tercepat untuk mengatasi masalah tersebut sehingga tidak heran jika penggunaan *smartphone* pada remaja itu berlebihan (Mayangsari & Ariana, 2015). Penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat mengganggu psikologis penggunanya maupun kehidupan sehari-hari seperti kehidupan sosial, pribadi, maupun akademik bagi pelajar bahkan sampai seolah mendengar notifikasi masuk padahal tidak ada (Permatasari dkk., 2019; Widyastuti & Muyana, 2018). Kemudian, memperbolehkan siswa membawa *smartphone* ke sekolah akan mempengaruhi prestasi belajar siswa, dimana siswa yang membawa *smartphone* ke sekolah memiliki prestasi belajar rendah dibandingkan yang tidak membawa (Asmurti dkk, 2017).

Selain itu, Penggunaan *smartphone* terus menerus akan menimbulkan masalah pada perilaku remaja (Syazaid dkk., 2022). Remaja akan memiliki sifat membangkang kepada orang tuanya karena sudah asik dan tidak ingin diganggu saat mereka fokus dengan *smartphone*-nya. Kemudian, kehilangan kesopanan, kehilangan rasa simpati dan empati karena lebih memilih untuk fokus pada *smartphone*-nya (Syazaid dkk., 2022). Remaja yang tidak mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan *smartphone* akan memiliki masalah pada hubungan sosial mereka. Hal ini dikarenakan remaja mengoperasikan *smartphone*-nya dalam waktu tidak tepat seperti di dalam kelas, saat berbicara langsung dengan lawan bicara dan sulit berkonsentrasi tanpa memeriksa *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2017; Anshari dkk., 2019).

Kemudian, remaja akan kurang peduli dengan lingkungannya karena hanya terfokus pada *smartphone*-nya (Muyana & Widyastuti, 2017). Agusta

(2016) menjelaskan penggunaan *smartphone* yang berlebih akan mengurangi perhatian dengan kehidupan nyata dan lebih tertarik pada kehidupan maya. Karena tidak mampu berpisa dari *smartphone*-nya seseorang mampu mengecek *smartphone* sebanyak mengecek 34 kali dalam sehari bahkan membawa ke manapun termasuk ke toilet (Sudarji, 2017). Bagi remaja mengakses *smartphone* yang berlebih akan mengganggu dalam berkomunikasi secara langsung, sulit memusatkan perhatian, menyendiri dan sulit melakukan perencanaan panjang (Hafni, 2018; Wilantika, 2015).

Kemudian, Khoiryasdien & Ardina (2020) menjelaskan seseorang mengalami *nomophobia* merasakan tenang dan nyaman apabila berada didekat *smartphone* meskipun tidak ada notifikasi karena dapat mengakses sosial media, selalu membawa *smartphone*-nya kemanapun, dan selalu mengecek *smartphone* sebelum dan bangun tidur. Selain itu, seseorang mengalami *nomophobia* yaitu tidak pernah lupa membawa *charger* agar baterai tidak habis, harus terhubung dengan jaringan internet, sering melihat notifikasi, dan cemas apabila melakukan komunikasi secara langsung serta takut meletakkan *smartphone* jauh dari diri sehingga sulit untuk dijangkau (Gezgin dkk., 2018). *Nomophobia* akan menderita fenomena sulit untuk fokus dan berkonsentrasi tanpa memeriksa *smartphone*-nya (Anshari dkk., 2019).

Selanjutnya seorang yang menghindari interaksi secara langsung dan lebih memilih interaksi melalui *smartphone* cenderung mengalami *nomophobia* (Saripah & Pratiwi, 2020). Yuwanto salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan seseorang mengalami *nomophobia* karena faktor situasional yang mengarah pada merasa kesepian (*loneliness*) atau merasa terisolasi dari

orang lain. Intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan seseorang menarik diri secara sosial dan memilih menjalin hubungan dengan menggunakan *smartphone*-nya (Utami, Ahmad, & Ifdil, 2017). Kemudian, menggunakan *smartphone* dalam waktu lama dan aktif di dunia maya akan merasa kesepian (Misyaroh, 2016). Sehingga *loneliness* yang dialami oleh seseorang akan mempengaruhi seseorang mengalami *nomophobia*.

Intensitas yang tinggi dalam menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan seseorang menarik diri secara sosial dan memilih menjalin hubungan dengan menggunakan *smartphonanya* (Utami, 2020). Kemudian penggunaan *smartphone* dalam waktu lama dan aktif di dunia maya akan merasa kesepian (Misyaroh, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Heng, Gao & Wang, (2023) menjelaskan bahwa kesepian menjadi penyebab seseorang mengalami *nomophobia*. Gezgin dkk (2018) menjelaskan salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu *loneliness* (kesepian). Kemudian, Ciptadi dan Selviana (2020) memaparkan *loneliness* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja mengalami *nomophobia*.

Russell, Cutrona, Rose, dan Yurko (1984) *loneliness* merupakan persepsi subjektif seseorang terkait kurangnya hubungan sosial yang dijalani. Menurut Duy (dalam Durak, 2018) menjelaskan *loneliness* disebabkan karena kurangnya komunikasi sosial yang baik dari dalam kelompok sosial maupun secara kedekatan emosional, dan masa remaja merupakan masa di mana perasaan kesepian paling sering muncul. Dayakisni & Hudaniyah (dalam Firdauz & Kustanti, 2023) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kesepian kurang bisa dalam melakukan interaksi sosial, hal ini menyebabkan remaja kesulitan

untuk berkomunikasi dan membangun relasi dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Ketika tugas perkembangan remaja dalam berinteraksi sosial terganggu maka remaja akan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan berisiko mengalami kesepian (Qualter dkk., 2015).

Interaksi sosial yang dianggap ideal ketika seseorang mampu melakukan interaksi secara langsung dengan baik karena interaksi secara langsung memungkinkan ada hubungan langsung yang timbal balik dan mempercepat proses saling mempengaruhi antar pihak yang berinteraksi. Kemudian, dengan adanya *smartphone* yang mempermudah segalanya menjadikan penggunanya lebih senang melakukan interaksi secara tidak langsung yang dapat berujung seseorang menjadi antisosial (Muflih dkk., 2017). Bagi remaja interaksi sosial cukup penting untuk dilakukan karena dengan melakukan interaksi sosial secara langsung remaja dapat mencari solusi dari permasalahan yang dialami (Muflih dkk., 2017).

Individu yang mengalami hambatan dalam interaksi sosialnya akan memilih melakukan interaksi melalui *smartphone* dibandingkan secara langsung (King, 2013). Kegagalan remaja menjalin hubungan pertemanan dan interaksi sosial dengan lingkungan menyebabkan mengakibatkan mengalami kesepian dan berakibat remaja menggunakan *smartphone* secara berlebihan dalam upaya menyalahi perasaan kesepian yang dialami. Gezgin., dkk (2018), ditemukan individu yang kehilangan akses terhadap ponsel pintarnya memiliki perasaan kesepian karena ketakutan tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Ketika tingkat penggunaan *smartphone* tinggi karena kesepian menimbulkan *nomophobia*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh

Gezgin dkk. (2018) memaparkan bahwa tingkat *nomophobia* atau kecemasan jauh pada *smartphone* yang dialami oleh remaja berhubungan secara signifikan dan positif dengan *loneliness*. Ciptadi dan Selviana (2020) memaparkan bahwa terdapat hubungan yang positif antar *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh Durak (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antar *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Turki pada remaja dan mahasiswa bahwa terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dan kesepian. Dimana semakin tinggi tingkat *loneliness* maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* (Heng dkk, 2023; Ozdemir, Cakir, & Hussain, 2018; Gezgin dkk., 2018; Durak, 2017). Di Indonesia penelitian yang menghubungkan *loneliness* dengan *nomophobia* mendapatkan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia*. Maksudnya, semakin tinggi *loneliness* (kesepian) maka semakin tinggi *nomophobia* dan sebaliknya semakin rendah *loneliness* (kesepian) maka semakin rendah *nomophobia* (Kenny dkk., 2023; Irham dkk., 2022; Santoso & Soetjningsih, 2022; Fahira dkk., 2021 Saripah, & Pratiwi, 2020).

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian terdahulu, bahwa *loneliness* memiliki hubungan dengan *nomophobia* pada remaja. Peneliti tertarik mengkaji lebih lanjut apakah *loneliness* mempengaruhi *nomophobia* pada remaja. Kelebihan dari penelitian ini adalah untuk melihat seberapa pengaruhkah *loneliness* yang mengakibatkan seseorang menjadi *nomophobia*. Sehingga

peneliti dapat memberikan paparan apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka, rumusan masalah penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta kontribusi dalam memperkaya pengetahuan ilmu Psikologi, khususnya untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi remaja

Penelitian dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai kesepian terhadap ketakutan jauh dari *smartphone* pada remaja, sehingga remaja bisa lebih peduli dan mengendalikan diri supaya tidak mengalami kesepian dan ketakutan jauh dari *smartphone* yang dapat menghambat tugas perkembangannya.

2. Bagi Orang Tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orang tua anak untuk mengetahui bagaimana fenomena kesepian yang mempengaruhi ketakutan jauh dari *smartphone* yang terjadi pada remaja. Sehingga dapat lebih memperhatikan perkembangan remaja dan mencegah terjadinya kesepian dengan ketakutan jauh dari *smartphone* pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan bahan pertimbangan atau referensi mengenai *loneliness* dengan *nomophobia* pada remaja sehingga penelitian yang dilakukan dapat lebih berkembang.

