

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cara berkomunikasi antar-individu saat ini mengalami perubahan seiring dengan kemajuan teknologi. Jika pada masa dahulu orang berkomunikasi secara lisan dan bertatap muka, maka pada saat ini orang tidak lagi harus bertemu lawan bicaranya untuk berkomunikasi. Dengan adanya kecanggihan alat komunikasi penggunaanya dapat melakukan banyak hal seperti berinteraksi melalui sosial media, menelepon, mendengarkan musik, membaca buku digital, hingga reservasi hotel dan belanja secara online dalam satu Waktu. (Hanika, 2015).

Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa penggunaan ponsel pintar mencapai 167 Juta orang atau dengan persentase 89% dari total penduduk Indonesia. Hal itu didorong dari tarif untuk menggunakan internet yang murah. Sementara awal tahun 2022 berdasarkan laporan riset data reportal mengatakan bahwa jumlah perangkat seluler yang terkoneksi di Indonesia mencapai 370,1 Juta. Jumlah tersebut meningkat 13 Juta atau 3,6% dari periode yang sama di tahun sebelumnya. (Goodstats.id).

Berdasarkan Survei pengguna *Smartphone* di Indonesia dalam kategori umur tahun 2016 didapatkan data tertinggi pada umur 18-25 tahun. Rentang usia tertinggi pengguna *Smartphone* secara luas banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa menggunakan *smartphone* karena fitur yang ditawarkan sangat menarik, aplikasi yang lengkap serta mencerminkan gaya hidup metropolis. Hal ini menandakan bahwa *smartphone* telah menjadi gaya hidup dari mahasiswa. (Firmansyah, Rante & Hustasoit, 2019)

Bagi anak muda yang menyukai teknologi, *smartphone* bukan lagi sekedar alat komunikasi. Hadirnya *smartphone* ini juga akan membawa perubahan besar pada kalangan mahasiswa, termasuk dampak positif maupun negatif pada mahasiswa. Positifnya kecanggihan *smartphone* akan mempermudah mahasiswa untuk mengerjakan tugas dan negatifnya akan mengancam perkembangan

mahasiswa. Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam *smartphone*. (Jamun & Ntelok, 2022).

Fenomena yang dapat dilihat dari penggunaannya terutama mahasiswa seakan memiliki dunia sendiri dalam menggunakan *smartphone*. Kemudahan dalam menggunakan *smartphone*, membuat mahasiswa terlena dan tidak pernah memikirkan akan adanya dampak negatif yang muncul. Terkadang mahasiswa juga tidak berpikir panjang tentang dampak yang ditimbulkan. Fitur-fitur yang ada dalam *smartphone* membuat mahasiswa jarang berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan adanya ini membuat mahasiswa sulit untuk mengerti tentang konsep komunikasi yang efektif, berpikir tingkat tinggi dan rasional serta produktivitas yang tinggi, sehingga membuat pola berpikir mahasiswa yang sederhana dan tidak berpikir secara kritis (Jamun & Ntelok, 2022).

Menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2020) pengguna internet di Pulau Jawa masih berkontribusi menjadi pengguna terbanyak yakni 56,4%. Pengguna internet ke dua terbesar adalah Pulau Sumatera dengan 22,1%, disusul Sulawesi sebanyak 7%, Kalimantan 6,3%, Bali Nusa Tenggara 5,2%, dan Maluku-Papua 3%. Pada survei 2020, APJII menjelaskan bahwa pengguna internet di beberapa ibu kota Provinsi lebih tinggi dibandingkan ibu kota Nasional, salah satunya adalah ibu kota Surabaya yang mencapai 83%. Surabaya sendiri merupakan ibu kota terbesar ke dua setelah Jakarta.

Penelitian yang dilakukan Amanah mengungkapkan bahwa 78% pelajar yang ada di Surabaya memanfaatkan teknologi digital, online dan internet bukan untuk mencari referensi tentang ilmu pengetahuan, tetapi untuk mengakses media sosial. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Guru Hebat yang mengambil 397 responden dari pelajar dan guru yang ada di kota Surabaya (Jawa Pos, 2019) . Penelitian yang dilakukan oleh Andi Saputra (2019) menerangkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa dalam penelitiannya adalah pengguna aktif media sosial. Dalam memanfaatkan penggunaan media sosial tersebut mahasiswa rata- rata menggunakan media sosial 1-6 jam sehari. Rata-rata penggunaan *smartphone* 5 jam per-hari dan kebiasaan mengecek

smartphone terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *Nomophobia* (Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani, 2016)

Kurangnya tatap muka dan menjadikan kebiasaan berkomunikasi lewat *smartphone* menjadikan penggunaanya menjadi tidak terbiasa untuk berkomunikasi secara tatap muka. Prilaku tersebut berawal dari lingkungan mahasiswa dan tanpa mereka sadari dirinya terpengaruhi oleh lingkungan yang mereka lihat. Di mana stimulus yang berupa daya tarik dari *smartphone* yang digunakan. *Smartphone* tersebut sebagai pengalihan alat komunikasi secara virtual. Oleh karna itu, mahasiswa menjadi *Nomophobia* karena dirinya sangat mementingkan berkomunikasi melalui *smartphone* (Rabathy, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh tim mahasiswa FKM (Fakultas Kesehatan Masyarakat) Unair mendapatkan fenomena *Nomophobia* pada kalangan perguruan tinggi di Surabaya yang menyebutkan bahwa 380 responden, ditemukan adanya *Nomophobia* dengan kategori sangat berat sebanyak 34 mahasiswa, kategori berat sebanyak 92 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 34 mahasiswa, kategori ringan sebanyak 88 mahasiswa, dan tidak *Nomophobia* sebanyak 17 Mahasiswa. (Jawa Pos dalam Farhan, 2021)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan oleh Farhan & Rosyidah (2021) menyatakan bahwa kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada dalam kategori sedang, yang mana subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kecemasan ketika tidak bisa berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan ketika *smartphone* tidak berapada pada genggamannya. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa di Surabaya yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan aktivitas di *smartphone* mereka dan cenderung mengekspresikan kecemasan atau perasaan – perasaan negatif ketika mereka berada jauh dari *smartphone* karena perempuan membutuhkan relasi yang lebih besar.

Nomophobia merupakan kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* yang berarti ketakutan jika tidak mempunyai telepon genggam. *Nomophobia* adalah sebuah istilah baru untuk menggambarkan individu yang tidak bisa jauh dari interaksi media sosial. Jenis fobia yang ditandai ketakutan berlebih jika individu

kehilangan *smartphonenya* walaupun hanya sekedar untuk melihat notifikasi yang masuk. Seorang *Nomophobia* selalu membawa ponselnya kemanapun pergi dan selalu merasa was-was apabila meninggalkan *smartphonenya* dirumah (Rabathy,2018).

Individu yang mengalami *Nomophobia* juga dapat memeriksa *smartphonenya* sebanyak 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Penderita *Nomophobia* juga mengandalkan media sosial untuk berkomunikasi, sehingga mereka yang kurang hati-hati dalam menyikapinya akan melupakan teman-teman sebaya disekitarnya. Karena kurangnya bertatap muka, bisa jadi seseorang “kurang mahir” dalam berbicara. Sehingga dapat menyebabkan seseorang melupakan kehidupan nyata disekitarnya dan memilih berinteraksi lewat media sosial (Rabathy,2018).

Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani (2016) juga mengatakan penderita *Nomophobia* memiliki ciri-ciri sebagai berikut : (a) Menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan telepon genggam, mempunyai gadget lebih dari satu dan membawa charger, (b) Merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak didekatnya. Merasa kurang nyaman ketika tidak ada jaringan serta baterai lemah, (c) Selalu melihat dan mengecek layar *smartphone* untuk mencari pesan atau panggilan yang masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiery* merupakan perasaan menganggap *smartphone* bergetar atau berbunyi, (d) Selalu sedia 24 jam dan tidak mematikan *smartphone*, selain itu saat tidur *smartphone* diletakkan dikasur, (e) Lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone* dan kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka, (f) pengeluaran biaya untuk *smartphone* sangat besar.

Dari survei yang dilakukan LA Times menemukan bahwa 53% responden menyebutkan khawatir apa bila tidak membawa *smartphone*. Dari hasil survei disebutkan bahwa perempuan lebih dominan mengidap *Nomophobia*, 70% perempuan lebih takut bila tidak membawa *smartphone*. Sedangkan laki-laki 60% mengaku *Nomophobia*. Anak muda lebih banyak mengalami *Nomophobia*, sekitar 77% berumur 18-24 tahun (Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani, 2016).

Pernyataan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramaita (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*Nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan STikes Piala Sakti Pariaman. Semakin sering *smartphone* mendampingi penggunaanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphon*enya. Kecemasan tersebut muncul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain lewat ponselnya bila tidak ada sinyal. Penggunaan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Nomophobia* (Ramaita, dkk, 2019).

Mengingat bahwasannya *Nomophobia* adalah salah satu gejala *Smartphone Adicction Disorder* (SPAD). Di mana *Smartphone adicction disorder* (SPAD) adalah penggunaan *smartphone* yang kompulsif, di mana individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan menyebabkan gangguan fungsi sosial, fisik, dan kognitif yang signifikan. Ketika tidak bisa mengakses *smartphone* baik secara fisik atau ketika kehabisan baterai. Menyebabkan lima gejala diantaranya adalah ketakutan atau kecemasan (yang dikenal dengan *Nomophobia*), depresi, gemetar, keringat, takikardia, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan hingga serangan panik. Gejala tersebut akan hilang apa bila individu kembali menggenggam *smartphone* (Tran, 2016). Ramaita (dalam Santoso & Soetjinningsih, 2022) menambahkan bahwa *Nomophobia* terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan dari adanya rasa kesepian. Dan ketika individu merasa kesepian mereka akan sering mengecek *smartphone*, menghabiskan banyak waktu bermain media sosial (Santoso & Soetjinningsih, 2022).

Marisa & Afriyeni (2019) Mengatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif yang tidak menyenangkan dan merasa sendiri, yang disebabkan oleh tidak tercapainya hubungan sosial yang diinginkan. Sehingga individu tidak merasakan kepuasan dari hubungan sosial yang sedang dijalani dengan orang – orang di lingkungannya. Walaupun berada disekitar orang banyak namun tetap merasa sendiri. Hal itu dapat disebabkan karena kekosongan yang terjadi saat individu

meninggalkan hubungan yang begitu dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial yang baru dengan teman-temannya.

Kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan bersifat subjektif ketika dialami seseorang tidak sesuai dengan harapan yang mereka inginkan mengenai suatu hubungan interpersonal tidak sebanding dengan apa yang kenyataannya dialami (Miftaburrahmah& Harahap, 2020). Kesepian juga memiliki hubungan yang melekat dengan kehidupan manusia, di mana hampir semua orang bisa mengalami kesepian pada suatu waktu dalam kehidupannya. Kesepian dianggap sebagai akibat dari kebutuhan akan *belongingness* yaitu kebutuhan akan ikatan sosial yang stabil dengan orang lain yang peduli. kesepian adalah reaksi kognitif dan afektif atas ikatan sosial. Di mana kesepian dipandang dalam literature (a) komponen kognitif, membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang aktual, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, (b) komponen afektif, berisi disorientasi pengalaman emosi negatif, kehilangan, dan kesepian. (Yurni, 2015).

Individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam hubungan sosial akan beralih ke lingkungan online menggunakan polsenya dan membuatnya menjauh dari dunianya saat ini. Dan timbulnya ketergantungan terhadap ponsel dapat dipengaruhi oleh kesepian (Durak, dalam Aprilia, 2020). Individu yang merasakan kesepian dan merasa sedikit memiliki teman disebabkan oleh merasa ditolak sehingga memilih untuk menghindar dari teman sebayanya. Individu mengalami berbagai permasalahan saat melengkapi perkembangan hidupnya. Beberapa individu merasakan tidak nyaman terhadap kondisi tertentu yang akan menyebabkan hilangnya rasa percaya diri yang dimiliki (Febriani, 2021).

Hasil analisis deskriptif mengenai kesepian yang dilakukan oleh Miftahurrohmah& Harahap (2020), menunjukkan bahwa meskipun didominasi responden dengan tingkat kesepian rendah yakni (50,9%) dan jumlah responden yang mengalami kesepian pada taraf sedang sebesar 48,2% menunjukkan bahwa kesepian emosional dapat membuat para responden mengalami emosi negatif dan menilai bahwa mereka tidak menyenangkan. Pada aspek sosial, sebagian besar

responden menyatakan bahwa tidak ada orang yang dekat dengan mereka dan merasa tidak cocok dengan orang lain.

Kedekatan dan kualitas hubungan diperlukan untuk melindungi diri dari kesepian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2021) mengatakan bahwa tidak ada perbedaan jenis kelamin dalam tingkat kesepian mahasiswa dan tidak ada perbedaan dalam tingkat kesepian mahasiswa jika ditinjau dari status tempat tinggal mereka dan sebagian besar mahasiswa mengalami kesepian mulai dari tingkat ringan hingga sedang.

Menurut Gezgin (dalam Wenny, dkk, 2020) dalam penelitiannya juga terdapat hubungan signifikan antara *Nomophobia* dan kesepian pada remaja, maka individu yang kehilangan akses ke *smartphone* akan memiliki perasaan kesepian karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Kesepian merupakan faktor yang mempengaruhi kecenderungan *Nomophobia*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugraha (2021) yang berjudul “ Kesepian dan Kecemasan *Nomophobia* pada Mahasiswa” juga menemukan bahwa ada hubungan antara *Nomophobia* terhadap kesepian pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Artinya jika tingkat *Nomophobia* tinggi maka tingkat kesepian tinggi, begitupun sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fahira, dkk (2021) yang berjudul “ Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Rantau” juga menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala, dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa perantau.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Santoso,A.C., & Soetjningsih,C.H (2021) yang berjudul " Kesepian Dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa" bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa, maka makin tinggi *Nomophobia*, dan begitu juga sebaliknya makin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa, semakin rendah pula peluang munculnya *Nomophobia*. Dengan demikian, hipotesa

pada penelitian ini diterima. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki perasaan kesepian dan *Nomophobia* pada kategori sedang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Irham, dkk (2022) yang berjudul "Hubungan Antara Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makasar" bahwa terdapat hubungan antara kesepian dan *Nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. Dengan demikian penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki tingkat kesepian tinggi maka tingkat *Nomophobia* juga cenderung tinggi. Hasil uji tambahan yang juga telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian dan *Nomophobia* berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kesepian Terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah pada penelitian ini disesuaikan dengan pertanyaan yang ada di latar belakang yaitu “Apakah terdapat pengaruh antara kesepian dan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya? ”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh antara kesepian dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan penulis dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis, diantaranya :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih ilmu terhadap psikologi terutama psikologi sosial dan psikologi klinis, karena penelitian terkait perasaan kesepian dan kecenderungan *Nomophobia* yang dilakukan di Indonesia masih minim.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi subjek penelitian diharapkan penelitian ini memberikan informasi tentang perasaan kesepian dan kecenderungan *Nomophobia* , dan dapat konsultasi ahli untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut jika perasaan kesepian dan kecenderungan *Nomophobia* yang dirasakan mengganggu kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian terkait perasaan kesepian dan kecenderungan *Nomophobia* di masa mendatang.