

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknologi digital telah mengubah kehidupan individu secara signifikan dengan memfasilitasi akses jaringan dan komunikasi, khususnya kecanggihan ponsel yang saat ini dikenal dengan istilah *smartphone*. Banyak aktivitas sehari-hari yang bisa dilakukan dengan lebih mudah berkat *smartphone*. Perkembangan *smartphone* dari tahun ke tahun meningkat secara signifikan. Ponsel pertama kali dirancang untuk memenuhi kebutuhan komunikasi dasar, seperti melakukan panggilan suara dan mengirim teks singkat. Namun, seiring berjalannya waktu ponsel telah mengalami revolusi teknologi yang mengubahnya menjadi perangkat serbaguna yang dapat akses ke berbagai aplikasi yang mencakup hampir setiap aspek kehidupan sehari-hari, seperti sebagai sarana hiburan bermain game dan membuka media sosial. *Smartphone* memberikan berbagai fitur canggih yang membuat penggunaannya enggan untuk berhenti menggunakan perangkat ini. Dewasa ini jumlah pengguna *smartphone* sangat meluas, mencakup berbagai kelompok usia seperti remaja, dewasa, bahkan anak-anak. Internet merupakan faktor utama dalam pertumbuhan jumlah pengguna *smartphone*.

Masyarakat Indonesia mengalami ketergantungan yang signifikan terhadap aktivitas *scroll* di perangkat selulernya, hal ini ditemukan melalui laporan dari firma riset data.ai yang berjudul “*State of Mobile 2023*”. Menurut survei tersebut, penggunaan *smartphone* di Indonesia adalah yang tertinggi di dunia. Mencapai rata-rata lebih dari 5 jam per hari untuk menjelajah *smartphone*. Sebelumnya selama tahun 2022, masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan 5,7 jam per hari, hal ini meningkat signifikan dari 5,4 jam per hari pada tahun 2021. Kecanduan terhadap penggunaan HP di Indonesia mengalami lonjakan yang tajam sejak awal *pandemic* pada tahun 2020. Dibandingkan dengan tahun 2019, angka ini hanya mencapai 3,9 jam per hari atau 1,1 jam lebih rendah. Informasi ini dirangkum oleh CNBC Indonesia 2023. *Smartphone* saat ini menyajikan beragam fitur yang mencakup berbagai

aspek kehidupan seperti *whatsapp*, *instagram*, *youtube*, *twitter*, bermain *game online*, kegiatan jual beli, atau sekedar mencari informasi di internet. Berdasarkan data *State of Mobile* (2024), Indonesia merupakan negara peringkat pertama dengan pengguna internet terbanyak di Asia. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 78,19 persen pada 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa. Lebih lanjut APJII melakukan survey internet Indonesia pada setiap provinsi. Di mana terdapat 8.150 respon yang terlibat dalam survey ini yang tersebar di 38 provinsi, hasil survey tersebut menemukan bahwa Jawa Timur berada di atas rata-rata mencapai 81,26 persen pengguna internet. Menurut hasil survey menemukan bahwa mayoritas pengguna *smartphone* berada dalam kelompok usia 18-25 tahun.

Celik et al. (2023) dalam penelitiannya terhadap 600 sampel warga menemukan bahwa pengguna *smartphone* lebih banyak didominasi oleh kalangan mahasiswa yaitu sebanyak 474 orang. *Smartphone* memberikan manfaat dan kenyamanan kepada penggunanya, khususnya di kalangan mahasiswa. Sebagai media baru, *smartphone* memungkinkan akses informasi cepat melalui internet. Selain itu, setiap individu dapat melakukan komunikasi jarak jauh dengan berbagai fasilitas yang disediakan oleh *smartphone*. Pada fase ini individu cenderung aktif menggunakan internet dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti adanya ketertarikan yang tinggi terhadap aplikasi sosial media, aksesibilitas internet yang mudah, serta kemampuan beradaptasi yang cepat terhadap perkembangan teknologi. Namun, dibandingkan dengan kategori lain kelompok ini lebih cenderung bergantung pada *smartphone*. Hal ini sejalan dengan pendapat Rakhmawati (dalam Safira, 2021) yang menjelaskan bahwa mahasiswa rentan terhadap ketergantungan *smartphone* dan internet. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa saat ini sedang mengalami masa *emerging adulthood*, suatu periode transisi dari tahap perkembangan remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal, yang ditandai dengan dinamika psikologis yang intens. Kelompok mahasiswa,

khususnya yang memiliki usia 18-25 tahun, berada pada fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana mereka sedang mengonsolidasikan identitas dan menghadapi tugas perkembangan khas pada tahap ini. Jamun et al. (2022) melakukan penelitian terkait dampak *smartphone* pada mahasiswa. Studi literatur tersebut menemukan bahwa terdapat kecenderungan mahasiswa kecanduan *smartphone*. Kebiasaan mahasiswa yang selalu menggunakan *smartphone* kapanpun dan dimanapun menunjukkan peningkatan dalam intensitas dan frekuensi penggunaannya. Setiap beberapa menit, mereka memeriksa *smartphone*, bahkan durasi penggunaan bisa lebih dari 5 jam per hari. Ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone* sangat tinggi sehingga hampir semua kegiatan mereka melibatkan perangkat tersebut. Mereka merasa tidak nyaman jika harus melepaskan atau meninggalkan *smartphone* karena merasa ada yang kurang dan aneh ketika tidak menggenggam perangkat tersebut.

Peningkatan pengguna *smartphone* pada mahasiswa di Indonesia tidak terlepas dari banyaknya manfaat yang diberikan. Meskipun memberikan banyak manfaat, penggunaan *smartphone* juga dapat menimbulkan beberapa masalah (Yildirim, 2014). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama di kalangan mahasiswa justru bisa menimbulkan efek negatif. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan *smartphone* akan menimbulkan kebiasaan memeriksa *smartphone* berulang dan dapat menjadi kompulsif. Banyaknya fitur *smartphone* yang mempermudah kehidupan menjadikan seseorang kesulitan untuk melepaskan diri dari perangkat tersebut dan hal ini meningkatkan risiko adiksi terhadapnya. Ketika individu sudah masuk dalam tahap adiksi, individu tersebut akan kesulitan menjaga jarak dan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*. Penggunaan internet dan aplikasi pada *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan individu mengabaikan aspek lain dari kehidupan nyata, termasuk aktivitas sosial karena terlalu banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan masalah sosial karena pengguna akan menarik diri dari

lingkaran sosialnya dan mengalami kecemasan serta rasa tidak nyaman saat tidak menggunakan *smartphone*. Sebuah masalah yang tidak jarang terjadi adalah kecemasan saat seseorang tidak memiliki akses terhadap *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Syaputra et al (2022), sekitar 61% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* mengalami kecemasan ketika perangkat mereka hilang, baterai habis, atau tidak tersedianya jaringan yang terhubung ke internet.

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) telah dikaitkan dengan sejumlah masalah yang berhubungan dengan kesehatan psikologis dan perilaku. *Nomophobia* didefinisikan sebagai perasaan resah ketika ponsel berada jauh dari jangkauan dan dapat menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini kecemasan yang didapat bukan hanya karena tidak membawa ponsel saja. Namun, perasaan cemas tersebut bisa terjadi disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti hilangnya jaringan internet, baterai habis, tidak adanya kuota dan lain sebagainya. Menurut Wiederhold et al. (dalam Manurung, 2021), walaupun *nomophobia* belum terdaftar dalam DSM (*Diagnostik Statistic Manual*), namun *nomophobia* diartikan sebagai ketakutan atau kecemasan yang sesuai dengan kriteria *phobia* sosial. *Nomophobia* meningkat seiring dengan penggunaan dan kecanduan *smartphone*. Gangguan *nomophobia* mengalami peningkatan secara signifikan, berdasarkan survey yang dilakukan oleh Secur Envoy (2012), yaitu dari 53% menjadi 66%. Survey juga menemukan bahwa *nomophobia* paling banyak masuk kategori dengan rentang usia 18-24 tahun (77%). Hal ini sejalan dengan penelitian Sudarji (2018) yang menyatakan bahwa penderita *nomophobia* berada pada rentang usia 18-24 tahun. Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan di atas menyatakan bahwa *nomophobia* banyak terjadi pada masa dewasa awal, di mana yang termasuk dalam kategori tersebut adalah mahasiswa. Mahasiswa dianggap lebih rentan terhadap ketergantungan *smartphone* dan internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya.

Mittal et al. (2016) melakukan penelitian pada 309 mahasiswa yang terdiri dari 131 laki-laki dan 178 perempuan. Hasil penelitian tersebut

mengemukakan bahwa subjek mengalami perasaan cemas apabila tidak dapat terkoneksi melalui *smartphone* dengan orang yang diinginkan dan subjek mengaku bahwa merasa tidak nyaman ketika tidak membawa *smartphone*. Aritonang et al. (2021) dalam penelitiannya melakukan wawancara singkat dengan seorang mahasiswi berusia 23 tahun. Subjek dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa dalam kesehariannya lebih banyak dihabiskan untuk bermain *smartphone*.

Fenomena mahasiswa perantau merupakan suatu keadaan di mana banyak mahasiswa memilih untuk meninggalkan kota atau daerah asal dan pergi ke tempat lain dengan tujuan utama meraih kesuksesan. Adanya perbedaan antardaerah membuat mahasiswa memerlukan penyesuaian baru seperti menghadapi ketidakhadiran orang tua yang sebelumnya selalu ada untuk mendukung dan belajar berinteraksi dengan cara yang berbeda bersama kenalan baru dengan berbagai latar belakang. Dalam penyesuaian lingkungan baru, individu harus dapat beradaptasi dari adanya ketidakcocokan dan harus menjalin interaksi dengan individu lain sebagai strategi untuk bertahan hidup. Mahasiswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan baru memungkinkan lebih bergantung pada *smartphone* sebagai bentuk kenyamanan dan pelarian. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Irham (2022) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa perantau, dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan terdapat 128 subjek dengan presentase sebesar 63,37% memiliki skor kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* pada kategori sedang, selanjutnya terdapat 38 subjek dengan persentase 18,81% memiliki skor kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* pada kategori tinggi, dan sisanya pada kategori rendah.

Farhan (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa aktif di Kota Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 349 mahasiswa, menemukan bahwa sebanyak 271 mahasiswa mengalami nomophobia, subjek tersebut merasa cemas dan tidak tenang jika berada jauh dari *smartphone*. Kemudian dalam penelitian ini, peneliti melakukan survei awal yang menunjukkan bahwa 24

(70%) mahasiswa perantau di Kota Surabaya merasa cemas atau gelisah ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Karakteristik unik Kota Surabaya sebagai kota metropolitan dapat mempengaruhi kecenderungan mahasiswa perantau mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone*. Dengan gaya hidup yang serba cepat dan kontemporer, Surabaya merupakan salah satu kota terbesar dan paling berkembang di Indonesia. Mahasiswa perantau yang tinggal di Surabaya harus menyesuaikan diri dengan ritme kehidupan yang lebih cepat dan dinamis dibandingkan dengan daerah asal mereka. Selain itu, budaya sosial yang kental di Surabaya, di mana interaksi sosial dan jaringan komunitas sangat penting membuat mahasiswa perantau merasa perlu untuk selalu terkoneksi melalui internet. Adanya rasa tidak nyaman jika lupa membawa *smartphone* dan merasa kesulitan untuk tidak menggunakan *smartphone* dalam jangka waktu yang lebih lama. Fenomena ini mencerminkan *nomophobia*, di mana ketergantungan psikologis pada *smartphone* menyebabkan kecemasan saat tidak bisa mengakses perangkat tersebut. Bagi mahasiswa perantau, *smartphone* bukan hanya alat komunikasi tetapi juga sebagai sarana untuk menjaga hubungan dengan teman dan keluarga, dan menghibur diri di waktu senggang. Ketergantungan ini bisa diperparah oleh tekanan sosial yang mereka hadapi di lingkungan yang baru dan seringkali jauh dari dukungan sosial kerabat.

Setiap individu memiliki proses penyesuaian yang berbeda. Berbagai tuntutan dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dapat menimbulkan sumber stres bagi mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau dalam menghadapi budaya baru harus dapat beradaptasi, di mana pada proses tersebut akan memunculkan tekanan yang menjadikan individu mengalami kebingungan untuk menjalin relasi atau berinteraksi pada lingkungan sekitarnya. Dalam berinteraksi tidak selalu berjalan baik, ada sebagian mahasiswa yang akan memunculkan perasaan tertekan karena ketidakmampuannya untuk berelasi di lingkungan baru. Sering kali mahasiswa perantau memunculkan perasaan tidak puas terhadap relasi sosial yang sedang dijalani karena tidak seperti dengan apa yang diinginkan. Menurut Marisa et

al. (2019), ketidakhadiran orang terdekat cenderung membuat mahasiswa perantau merasa tidak puas dengan relasi sosialnya. Ketidakpuasan terhadap hubungan sosial dapat menimbulkan perasaan kesepian.

Temuan penelitian Marisa et al. (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang jauh dari keluarga cenderung mengalami kesepian. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Ummah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebanyak 88% mahasiswa perantau mengalami kesepian dengan tingkat sedang dan tinggi. Beberapa literatur telah mengidentifikasi bahwa kesepian yang dialami oleh mahasiswa perantau memiliki akar penyebab yang kompleks. Hal ini sering kali berkaitan dengan rasa tidak puas terhadap kualitas hubungan sosial yang diharapkan, perubahan yang signifikan dalam interaksi sosial akibat perpindahan lokasi baru, dan juga dengan kurangnya ketidakintiman dalam relasi sosial yang mereka bangun. Kombinasi faktor-faktor ini dapat menciptakan perasaan kesepian yang mendalam dan memengaruhi kesejahteraan individu tersebut selama masa perantauan (Muttaqin dan Hidayati, 2022).

Deci et al. (1985) dalam teori kebutuhan dasar mengungkapkan bahwa kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar salah satunya adalah kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*). Kesepian dapat menjadi faktor utama yang mendorong individu untuk mengembangkan adiksi terhadap *smartphone*. Ketika seseorang merasa terisolasi atau kekurangan interaksi sosial yang memadai, mereka cenderung mencari kenyamanan dan koneksi melalui penggunaan *smartphone*. Hal tersebut berkaitan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anuari (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kesepian dengan tingkat kecanduan internet. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mengatasi perasaan isolasi mereka sehingga meningkatkan risiko kecanduan internet. Hal ini menyiratkan seseorang lebih mungkin mengalami kesepian jika mereka mengembangkan kebiasaan penggunaan internet yang kompulsif. Penelitian ini menyoroti bagaimana kesepian dapat menjadi faktor pemicu

perilaku kompulsif terkait penggunaan teknologi, di mana internet menjadi alat yang mudah diakses untuk mencari dukungan emosional, penghiburan, atau pelarian dari perasaan kesepian. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yilmaz et al. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mengatasi perasaan isolasi dan keterasingan mereka. *Smartphone* digunakan untuk berbagai tujuan, seperti mencari hiburan melalui media sosial, bermain game, serta mengakses informasi. Studi ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang lebih sering merasa kesepian menunjukkan tingkat penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan mereka yang tidak merasa kesepian. Penggunaan *smartphone* ini meskipun memberikan solusi sementara untuk mengatasi kesepian, sering kali memperburuk masalah karena meningkatkan ketergantungan pada perangkat tersebut yang dapat mengarah pada nomophobia.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang ada. Mahasiswa kini telah memanfaatkan teknologi *smartphone* untuk tetap dapat terhubung dengan orang-orang di lingkungan mereka bahkan tidak terbatas oleh adanya jarak. Faktanya, meskipun dengan adanya *smartphone* mampu membuat individu dapat meningkatkan komunikasi secara virtual, yang terjadi di lapangan adalah hal ini dapat membuat individu tersebut merasakan kecemasan ketika jauh dari *smartphone*. Seseorang memungkinkan menggunakan *smartphone* untuk menghindari komunikasi dengan orang lain secara tatap muka dan melarikan diri dari situasi tidak nyaman saat berada di tempat umum. Individu yang mengalami adiksi *smartphone* dapat mengalami kecemasan yang parah ketika tidak sedang menggunakan *smartphone*, mereka cenderung akan membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan dan memicu nomophobia. Terdapat penelitian yang telah diuraikan menyatakan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada dewasa awal yang mengalami nomophobia, di mana yang termasuk dalam kategori tersebut

adalah kalangan mahasiswa. Hasil survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 24 (70%) mahasiswa perantau di Kota Surabaya merasa cemas atau gelisah ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Oleh karena itu, peneliti mengkaji lebih dalam terkait apakah fenomena nomophobia pada mahasiswa di Surabaya ini dilatarbelakangi oleh adanya faktor psikososial yaitu kesepian (*loneliness*). Kesepian merupakan faktor psikologis penting yang dapat memengaruhi nomophobia (Gezgin, 2018). Berdasarkan latar belakang, sering kali mahasiswa perantau memunculkan perasaan kesepian. Adanya perasaan kesepian yang sering dialami oleh mahasiswa rantau didasari oleh kesulitan berinteraksi di lingkungan baru. Selain itu, berada jauh dari keluarga dan kerabat dekat juga dapat salah satu penyebab munculnya rasa kesepian. Oleh sebab itu, *smartphone* menjadi sarana individu dalam menghadapi situasi tersebut.

Penelitian terdahulu mengenai nomophobia dilakukan oleh Savitri (2020) yang berjudul “Pengaruh Kesepian Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa di Kota Makassar”. Jumlah keseluruhan subjek dalam penelitian ini berjumlah 501 responden, dengan karakteristik subjek sebagian besar didominasi dari suku bugis. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara kesepian terhadap nomophobia pada mahasiswa di kota Makassar dengan nilai koefisien sebesar 0,109 atau sebesar 10,9%. Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi nomophobia yang dimiliki individu. Namun, penelitian tersebut lebih terfokus pada mahasiswa di Kota Makassar terutama suku bugis dan bukan pada mahasiswa perantau. Dalam hal ini, terdapat perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu terletak pada karakteristik populasi dan fenomena didalamnya. Mahasiswa perantau memungkinkan mengalami perubahan dalam adaptasi budaya dan sosial, sehingga tantangan yang dihadapi lebih kompleks. Mahasiswa yang berada di Kota Surabaya cenderung terpapar pada beragam budaya dan gaya hidup perkotaan. Demografi dan karakteristik perkotaan Surabaya yang dinamis dan modern inilah yang dapat memengaruhi cara mahasiswa perantau berinteraksi

dengan lingkungan baru. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kesepian Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau di Kota Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kesepian terhadap nomophobia pada mahasiswa perantau di Kota Surabaya.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kesepian terhadap nomophobia pada mahasiswa perantau di Kota Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang kajian Ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan agar dapat memperluas pemahaman tentang fenomena psikologis, dalam hal ini dapat membantu merumuskan pandangan yang lebih komprehensif tentang aspek-aspek kunci dalam bidang tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran, wawasan, pengetahuan, dan referensi agar subjek dapat mengetahui gambaran kesepian yang mereka miliki sehingga mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada keluarga tentang dampak psikologis dari kesepian dan penggunaan

smartphone yang berlebihan pada mahasiswa perantau. Dengan pemahaman ini, keluarga dapat memberikan dukungan emosional dan *support system* yang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan sumber pengetahuan dan referensi bagi para peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tema penelitian.