

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Masa remaja adalah masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan beberapa perubahan seperti biologis, kognitif, dan sosio-emosional, perubahan dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun ( Santrock, 2007 ). Masa peralihan tersebut menjadikan remaja mengalami suatu kondisi sosial dimana seorang remaja akan terus menghilangkan rasa tidak nyaman dengan cara mencari kesenangan dan membuat hubungan di dunia maya, dimana salah satunya yaitu dengan bermain *smartphone*. Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam penggunaan *smartphone*. Hasil Survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 mengatakan bahwa 90% pengguna internet adalah usia 15-19 tahun dan 80% penggunanya yaitu pelajar SMP. Hasil penelitian Salesforce ( 2014 ) menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* usia 18-24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak daripada pengguna lainnya, dengan penggunaan rata-rata 5,2 jam per hari, hal tersebut menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* banyak didominasi oleh anak muda yang memasuki masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

Pada awalnya memiliki dan menggunakan *smartphone* bertujuan untuk hiburan, tetapi pada akhirnya mulai menimbulkan konsekuensi negatif dan

pengguna semakin merasa tergantung pada penggunaan *smartphone* (Divya , Kiran & Selvin 2019). Saat ini *smartphone* tidak lagi digunakan sebagai alat komunikasi saja, sehingga efek negatif ketergantungan terus meningkat seperti halnya pada kesehatan fisik dan psikologis manusia (Rahayuningrum & Sary, 2019). Tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman era modern ini, akan menjadi masalah karena penggunaanya tidak dibatasi dalam batas waktu. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunaanya menjadi ketergantungan jika terus-menerus menggunakan *smartphone* (eMerketer 2015). Dampak buruk apabila seseorang telah dikatakan ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*, biasanya akan muncul menjadi *nomophobia*. (Idayati, 2011).

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai bentuk ketakutan dari seseorang ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan telepon genggam. Istilah lain yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu “*no mobile phone*” (King, Valenca, Cardoso & Nardi, 2010). *Nomophobia* juga dapat didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan saat tidak menggunakan telepon genggam dan menyebabkan ketidaknyamanan fisik maupun psikologis, serta dapat menyebabkan kecemasan atau kegelisahan (Bragazi & Puente, 2014). *Nomophobia* merupakan sebuah fenomena baru di jaman modern dan merupakan hasil dari interaksi antara orang dengan teknologi (King dkk, 2014), sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan gambaran ketakutan berlebihan pada seseorang ketika berada jauh dari jangkauan telepon genggam. Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim

(2014) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.

Fenomena *nomophobia* semakin sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, dan akan terus berkembang seiring perkembangan teknologi dan hal ini terjadi khususnya di generasi anak muda. Fenomena *nomophobia* memang tidak bisa dilepaskan dari ledakan *trend* media sosial yang semakin meledak seperti *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *Instagram*, dan media sosial lainnya. Meskipun begitu, perlu adanya tindak lanjut dalam meneliti kecenderungan *nomophobia* karena jika hal ini berlanjut, *nomophobia* berisiko menjadi salah satu gangguan psikologis seperti kecemasan atau ketakutan yang berlebihan (King dkk, 2014).

Masa remaja merupakan elemen yang selalu bersinggungan dengan dunia informasi dan internet (Dasiroh, Nurjannah, Miswatun, & Ilah 2017). Ditambahkan oleh Argumosa-Villar, Boada-Grau, dan Vigil-Colet (2017) bahwa remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat, dan *smartphone* menjadi simbol dalam budaya teknologi saat ini. Harapannya remaja dapat menggunakan *smartphone* secara bijak, dengan membatasi waktu dalam menggunakan *smartphone* serta menyaring informasi yang diterima dengan baik, sehingga akan menekan angka *nomophobia* yang terjadi pada remaja. Jika remaja tidak dapat menggunakan *smartphone* secara bijak, fenomena *nomophobia* ini akan terus berlanjut, dan akan beresiko pada kesehatan fisik maupun psikologis.

Menurut Survei yang dilakukan oleh Envoy di Inggris pada tahun 2012 yang melibatkan 1000 orang partisipan, menunjukkan peningkatan *nomophobia* dari 53% menjadi 66%. Hasil survei menunjukkan (66%) responden pada usia 18-24 tahun mengaku tidak bisa hidup tanpa telpon selulernya. Berdasarkan rentang usia, diketahui yang paling banyak mengeluhkan *nomophobia* adalah remaja (Envoy, 2014). Lebih lanjut, Yildirim dan Correia, (2015b) menemukan bahwa 77% orang dengan usia 18-24 tahun merupakan orang yang paling rentan terhadap *nomophobia*, selanjutnya disusul 68% oleh para pengguna berusia 25-34 tahun dan pengguna *smartphone* dalam kelompok usia 55 tahun keatas ditemukan sebagai pengguna *nomophobia* ketiga. Menurut data dari *The Royal Society For Public Health*, banyak kalangan anak muda berusia dari 18-25 tahun sangat cenderung mengalami *nomophobia* dikarenakan pada usia ini mereka belum memiliki pekerjaan, hobi ataupun rutinitas lain yang menyebabkan mereka menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone*.

Peneliti melakukan penelitian kepada 20 responden dengan rentang usia dari 18-25 tahun pada tanggal 15-16 Mei 2023. 16 responden mengaku menggunakan *smartphone* diatas 8 jam/hari, hal tersebut dikarenakan responden menggunakan *smartphone* pada waktu luang untuk mengatasi rasa bosan atau jenuh. 17 responden mengaku merasa gelisah, bosan, dan panik saat berjauhan dengan *smartphone* nya. Kemudian 12 responden mengaku tidak bisa menyimpan *smartphone* nya terlalu jauh, sehingga mereka akan menyimpan *smartphone* nya berdekatan dengan tempat tidur bahkan

berdekatan dengan tubuh mereka. Berikut beberapa cuplikan wawancara dari responden :

Menurut S.A.M ( 22 ) “*Hal pertama yang aku lakukan setelah bangun tidur itu membuka HP. Aku gunain HP 7 jam per harinya, iya aku selalu gunain HP pas waktu luang, perasaan aku kalau tidak ada HP tuh cemas, kesepian, resah, kalau tidak ada sinyal apalagi pasti cemas banget. Alasan aku selalu pegang HP ya karena nyaman berkumpul di dunia maya, lebih leluasa aja daripada di dunia nyata. Aku selalu simpan HP aku ga jauh, di samping tubuh.*”

Menurut N.D ( 21 ) “*Hal pertama yang aku lakukan setelah bangun tidur itu pasti scroll HP. Aku gunain HP 9 jam per harinya, iya aku selalu gunain HP pas waktu luang apalagi kerjaan aku juga dari HP. Perasaan aku saat ga pegang HP tuh gelisah ingin cepat-cepat pegang HP, kalau tidak ada sinyal aku gelisah karena kan tidak bisa melihat notif yang masuk, biasanya aku pasti minta hotspot. Aku simpan HP aku di pinggir bantal biasanya.*”

Menurut R.C ( 18 ) “*Hal pertama yang aku lakukan setelah bangun tidur itu buka HP buat scroll tiktok. Aku gunain HP lebih dari 12 jam per hari, iya kak aku selalu gunain HP pas waktu luang apalagi untuk main game. Perasaan aku kalau tidak ada HP bosan, tanganku gatel, gabut, tidak tahu apa yang harus dilakukan, kalau tidak ada sinyal pasti aku toxic hehe. Aku simpan HP ku di meja dekat tempat tidurku*”

Dari hasil wawancara, hal tersebut sesuai dengan karakteristik *nomophobia* yang dikemukakan menurut Bragazzi dan Puente (2014 ) seperti menggunakan *smartphone* secara intens dan menghabiskan waktu untuk menggunakannya, selalu membawa *power bank*, merasa cemas atau gugup ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, selalu melihat layar *smartphone* untuk mengecek notifikasi yang masuk, memilih berkomunikasi melalui dunia maya daripada berkomunikasi tatap muka, dan pengguna rela mengeluarkan biaya besar untuk penggunaan *smartphone*.

Menurut Yuwanto (2010) faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu adanya faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan

faktor eksternal. Kemudian menurut Bianchi dan Philip (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* dapat diketahui dari jenis kelamin, harga diri, usia, extraversi, dan neurotisme.

*Nomophobia* memiliki berbagai macam dampak bagi setiap individu, dampak *nomophobia* yang dapat dilihat yaitu mengalami kegelisahan, kecemasan, panik, kesedihan, berkeringat dan gemetar ketika dipisahkan atau tidak berada didekat *smartphone* (Prasetyo & Ariana, 2016). Yang lebih parah dari dampak negatif penderita *nomophobia* adalah bisa memicu meningkatnya kerawanan penyakit tumor otak, *Alzheimer*, *insomnia*, tumor ganas, dan bahkan dapat membunuh *spermatozoa* (Asih & Fauziah, 2017). Pada usia remaja, *nomophobia* memberikan dampak pada aktivitas dan pola perilaku keseharian remaja, salah satunya remaja akan kehilangan perhatian dengan kehidupan nyata karena cenderung fokus terhadap kehidupan maya, sering berkomunikasi melalui akun media sosial dibandingkan dengan komunikasi secara langsung (Agusta, 2016), sehingga perhatiannya terlalu banyak diserap oleh dunia virtual dan akhirnya remaja menjadi budak teknologi (Dongre, Inamdar & Gattani 2017). Dari hal tersebut, dapat dilihat bahwa seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki efek negatif yang ditimbulkan pengguna *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang ekstrim dapat memberikan bentuk sosialisasi yang berbeda dan merupakan cara individu menyembuhkan perasaan kesepian (Darcin dkk, 2016).

Bruno (2000) mendefinisikan kesepian merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terisolasi

dan kurangnya hubungan yang berarti dengan orang lain. Brehm dan Kassin ( dalam Brehm 2002 ) mengemukakan kesepian adalah ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada sehingga menimbulkan perasaan kurang memiliki hubungan sosial. Kesepian menurut Russell (dalam Krisnawati & Soetjningsih, 2017) adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratan hubungan. Menurut Austin ( dalam Ambarwati, 2018 ) aspek-aspek kesepian meliputi : *Intimate Others* ( Hubungan intim dengan orang lain ), *Social Others* ( Hubungan sosial dengan orang lain ) dan aspek *Belonging and Affiliation* (Perasaan memiliki dan afiliasi ).

Dampak dari kesepian yang dialami individu menurut Handika (2011) yaitu mengalami rendah diri, menyalahkan diri sendiri, tidak ingin berusaha untuk mengikuti kegiatan sosial, sulit memperlihatkan diri dalam berkelakuan seperti takut berkata “ya” atau “tidak” untuk hal yang tidak sesuai, takut bertemu orang lain, mempunyai persepsi negatif tentang diri sendiri serta merasakan kesendirian dan tidak bahagia terhadap lingkungan sekitar. Akibat dari dampak tersebut, orang yang merasa kesepian selalu kesulitan untuk memperkenalkan dirinya, sulit membuat panggilan telepon, cenderung menjadi sadar diri dan memiliki harga diri yang rendah dan sulit bekerja dalam kelompok (Myers, 1999). Seseorang yang kesepian akan merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan cinta disekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta sulit mendapatkan teman. ( Handika, 2011). Ketika berbicara dengan orang baru, orang yang

kesepian lebih banyak membicarakan dirinya sendiri dan menaruh sedikit ketertarikan terhadap lawan bicaranya (Jones, Myers & Harmon, 1999).

Seseorang yang kesepian cenderung untuk berbicara lebih sedikit, mereka menghabiskan sedikit waktu untuk melakukan aktivitas sosial dan lebih banyak menghabiskan waktu sendirian, karena kesepian seseorang enggan berkomunikasi secara tatap muka, mereka cenderung berinteraksi dengan orang-orang melalui SMS atau aplikasi jejaring sosial lainnya di *smartphone* (Bian & Leung, 2014). Seseorang yang kesepian merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain lebih baik secara *online* dengan *smartphone* dibandingkan berinteraksi secara *offline* atau langsung (Mehedi, 2009). Apabila individu tidak dapat memenuhi kebutuhan dalam hubungan sosial, individu akan menggunakan *smartphone* secara terus-menerus sehingga individu mengalami *nomophobia* (Durak, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa kesepian dan *nomophobia* memiliki korelasi positif yang signifikan, diantaranya yaitu penelitian Fathoni (2021) terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Andry (2017) terdapat hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Lebih lanjut, penelitian Gezgin, Hamutoglu, Gultekkin, dan Ayas (2018) menemukan bahwa kesepian berkorelasi secara positif dan juga sebagai prediktor munculnya *nomophobia*.

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka penulis ingin mengetahui Hubungan antara Kesepian dengan *Nomophobia* pada Remaja.



## **B. Tujuan Penelitian dan manfaat penelitian**

### **1. Tujuan**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta kontribusi dalam memperkaya pengetahuan ilmu Psikologi, khususnya untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai fenomena kesepian dengan *nomophobia*.