

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecanggihan fitur-fitur yang ditawarkan *smartphone* mendorong berbagai kalangan untuk menggunakannya baik itu untuk berkomunikasi, informasi, hiburan, belajar, maupun *online* shopping. Hal ini selaras dengan survei yang dilakukan pada 2020 yaitu terdapat sekitar 3,6 miliar pengguna *smartphone* di dunia. Jumlah itu meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 3,4 miliar pengguna. Indonesia sendiri menempati posisi keempat sebagai negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat dengan total 160,23 juta pengguna *smartphone*. Penetrasi ini mencapai 58,6% dari total populasi (Newzoo Research Department, 2020).

Di samping fitur-fitur yang ditawarkan, keberadaan *smartphone* memiliki dampak negatif pula karena kenyamanan yang ditawarkan *smartphone* akan membuat individu menjadi adiktif. Hal ini tentu berbahaya khususnya di kalangan remaja dimana mereka rentan mengalami kecemasan, stress, insomnia, serta gangguan perkembangan yang dapat menuntun ke berbagai masalah lainnya. Sehingga dapat dikatakan *smartphone* merupakan salah satu penyebab perilaku adiktif dan menimbulkan kecemasan terhadap *smartphone*, hal tersebut merupakan indikasi dari *nomophobia* (Bragazzi & del Puente, 2014).

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketakutan ketika tidak memiliki akses ke ponsel dan kecemasan yang dialami pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012). *Nomophobia* memiliki beberapa aspek, yang meliputi: tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan yang disediakan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). King et al., (2013) mengungkapkan bahwa *Nomophobia* adalah fobia baru di era modern yang terjadi karena hasil dari interaksi individu dengan *smartphone* nya, yang menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan apabila tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa dihubungi melalui *smartphone* nya, dan timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari *smartphone* nya.

International Business Times (2013) mengemukakan kaneh bahwa *nomophobia* merupakan kecemasan ketika individu menghadapi beberapa situasi seperti tidak mendapatkan sinyal, ponsel yang kehabisan baterai, tidak bisa mengirim atau menerima informasi baik itu panggilan telepon maupun text. *Nomophobia* ditandai dengan tidak adanya komunikasi tatap muka antar individu. Hal ini dapat mengganggu interaksi sosial individu sendiri, yang dimana akan menyebabkan individu berperilaku buruk, merasakan perasaan yang buruk, yang mengarah ke isolasi sosial. Selain itu *nomophobia* dapat menyebabkan patologi fisik seperti kerusakan otak akibat radiasi medan elektromagnetik, sakit kepala, kelelahan mata, serta kecelakaan dalam berkendara karena terlalu persisten dalam menggunakan *smartphone* (Pavithra et al., 2015).

Dalam ilmu psikologi, *nomophobia* tidak termasuk dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V* (DSM-V). Meskipun sudah terdapat proposal untuk memasukkan *nomophobia* dalam DSM namun hingga saat ini *nomophobia* dikategorikan sebagai phobia spesifik. Fobia spesifik merupakan gangguan kecemasan yang mewakili ketakutan irasional oleh stimulus tertentu seperti objek atau situasi (Bragazzi & del Puente, 2014)

Meskipun tidak termasuk dalam DSM-V *nomophobia* adalah gangguan yang patut diperhitungkan. Survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy (2012) pada 1000 orang inggris, yang menunjukkan bahwa kelompok dengan rentang usia 18-24 merupakan penderita gangguan *nomophobia* paling banyak (77%), diikuti kelompok rentang usia 25-34 tahun (68%), dan kelompok rentang usia 55 tahun ke atas sebagai posisi ketiga penderita terbanyak. Hal ini selaras dengan Yildirim & Correia (2015) yang mengatakan bahwa individu dengan usia 18-24 tahun adalah usia paling rentan untuk terkena gangguan *nomophobia*.

Demikian pula di indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Novita Maryani et al., (2021) terhadap 341 mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa terdapat 167 mahasiswa (49%) *nomophobia* tinggi, 159 (46,6%) *nomophobia* sedang, dan 15 mahasiswa (4,4%) dengan *nomophobia* rendah. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pasongli et al., (2020) menunjukkan bahwa 156 dari 160 mahasiswi mengalami *nomophobia*. Lebih lanjut, penelitian Mertkan Gezgin et al., (2017) menunjukkan bahwa prevalensi *nomophobia* pada mahasiswa lebih tinggi daripada

populasi lain. Oleh karena itu, fenomena ini juga dipandang sebagai faktor risiko di kalangan mahasiswa.

Banyaknya mahasiswa dengan *nomophobia* akan membuat krisis identitas pada mahasiswa itu sendiri. Menurut Fatwa (Suharno, 2016) mahasiswa memiliki peran vital bagi pembangunan negara, mereka adalah sumber kekuatan moralitas bagi negara Indonesia. Mahasiswa mempunyai kesempatan untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang lebih luas. Oleh karena itu, mahasiswa identik sebagai kaum intelektual yang membawa perubahan, mampu mengapresiasi berbagai inspirasi, mulai dari bakat, pengetahuan, dan teknologi untuk diterapkan di lingkungan masyarakat (Suharno, 2016).

Peneliti melakukan wawancara awal dengan 10 mahasiswa perantau melalui pada bulan Oktober 2021. Berdasarkan hasil wawancara yang didapatkan, peneliti menyimpulkan bahwa semua responden menganggap *smartphone* sangat penting dan 9 diantaranya tidak bisa hidup tanpa *smartphone*, responden sepakat bahwa *smartphone* sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan sulit untuk dipisahkan karena sudah terbiasa. Salah satu responden (D) mengungkapkan bahwa *smartphone* selalu ada disampingnya dari mulai bangun tidur sampai akan tidur *smartphone* selalu menemani. Hal yang sama dialami (L) responden yang mengaku bisa hidup tanpa *smartphone* (L) menganggap *smartphone* adalah alat yang sangat membantu kehidupannya menjadi lebih mudah namun (L) merasa bisa survive jika harus memilih hidup tanpa *smartphone*.

Lebih lanjut, ketika responden tidak membawa *smartphone* mereka akan kesulitan dalam berkomunikasi, merasa kesepian, dan bingung harus melakukan apa. Salah satu responden (N) mengatakan bahwa zaman sekarang itu keluar rumah hanya membawa *smartphone* saja sudah cukup. Di sini responden (N) mengisyaratkan bahwa fungsi *smartphone* dapat menggantikan uang konvensional dengan uang elektronik (*E-money*) yang terdapat pada *smartphone* nya.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi (Suharno, 2016). Individu yang akan menuntut ilmu di perguruan tinggi sering memilih perguruan tinggi yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. Bahkan beberapa diantaranya rela pindah (merantau) dari daerah asalnya ke daerah lain untuk bisa berada di perguruan tinggi yang diinginkan. Berdasarkan survei Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) pada 2020 yang dilakukan di Yogyakarta terhadap 51 PTS dengan 403 program studi, 142.219 mahasiswa aktif, didapatkan hasil sebanyak 57.334 mahasiswa (40%) merupakan asli warga Yogyakarta dan 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang (Harianjogja, 2020).

Alasan lain yang dapat melatarbelakangi individu memilih untuk merantau dan melanjutkan studinya jauh dari keluarga adalah kurang meratanya kualitas perguruan tinggi di Indonesia. Perguruan tinggi berkualitas yang berada di Indonesia masih didominasi wilayah Jawa. Hal ini selaras dengan riset yang dilakukan lembaga pemeringkatan perguruan tinggi seluruh dunia Webometrics

pada 2021, yang menyatakan bahwa 10 perguruan tinggi terbaik di Indonesia berada di Pulau Jawa (Kemdikbud, 2021).

Seringkali ketika mahasiswa perantau tiba di tempat baru, mereka tidak mengenal siapa pun atau mempunyai dukungan sosial yang terbatas. Akibatnya, mahasiswa akan merasa kesepian, seolah-olah mereka tidak memiliki kedekatan yang memadai dengan orang-orang yang dapat mereka andalkan untuk mendapatkan dukungan sosial. Bahkan mahasiswa perantau dengan asal yang sama di lingkungan baru yang sama mungkin tidak memiliki ikatan emosional yang cukup dengan yang mereka butuhkan ketika munculnya kesulitan. Dengan kata lain, meskipun mereka dikelilingi oleh kenalan dan orang-orang yang dapat mereka habiskan waktu bersama, mahasiswa mungkin masih merasa kesepian karena mereka jauh dari sistem pendukung berarti yang mereka miliki (Sarah J Bevin, 2011).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sawir et al., (2008) di Australia yang menemukan bahwa dua dari tiga mahasiswa perantau mengalami masalah dengan kesepian. Terdapat dua hal yang melatarbelakangi masalah tersebut. Pertama, banyak dari mereka yang merasa kehilangan budayanya secara drastis (*culture shock*). Kedua, banyak dari mereka menyesuaikan diri dengan budaya baru sampai tingkat tertentu, tetapi mereka tidak menemukan kualitas hubungan yang sama seperti yang mereka miliki dengan orang-orang dari budaya mereka sendiri. Dapat dikatakan jumlah hubungan dengan mahasiswa lokal sering mengecewakan bagi mahasiswa perantau (Sawir et al., 2008).

Menurut Tseng & Newton (Alghamdi & Otte, 2016) mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai masalah ketika mereka tinggal dan belajar di tempat yang baru. Masalah-masalah tersebut umumnya terkait dengan adaptasi dengan sistem pembelajaran baru, masalah psikologis seperti perasaan kesepian, diskriminasi, perasaan terisolasi, serta masalah sosial budaya dan sistem keuangan. Masalah-masalah tersebut akan terasa lebih berat pada tahun pertama mahasiswa perantau (Moron, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Ames et al., 2011) terhadap 345 mahasiswa, ditemukan bahwa 75% mahasiswa mengalami perasaan kesepian pada semester pertamanya. Lalu dikuatkan oleh penelitian Pratiwi & Mashoedi (2011) terhadap 259 mahasiswa perantau Universitas Indonesia yang menemukan bahwa 57,14% mahasiswa perantau mengalami kesepian kategori sedang. Ames et al., (2011) berpendapat bahwa perpindahan dari sekolah ke perguruan tinggi dapat menjadi perubahan dan transisi yang signifikan bagi mahasiswa. Mereka dituntut untuk beradaptasi dengan sejumlah perubahan dan faktor yang berbeda, seperti berinteraksi dengan orang lain dan berusaha untuk mengembangkan hubungan baru, tinggal di lokasi yang berbeda dengan orang baru, berurusan dengan akademik yang berpotensi lebih sulit, dan pindah dari rumah dan jauh dari hubungan dekat antara keluarga dan teman-teman mereka.

Untuk tetap menjaga keharmonisan hubungan jarak jauh, mahasiswa perantau sering menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk menjembatani hal tersebut. Namun berdasarkan Pavithra et al., (2015) banyak generasi muda menggunakan

smartphone untuk hiburan. Hal ini diperkuat laporan mobilitas Ericsson pada tahun 2016 yang menyatakan bahwa situs hiburan YouTube adalah aplikasi yang paling sering diakses, yang selanjutnya disusul oleh *social media*, *video streaming*, *messaging* dan *browsing* (Yusra, 2016).

Terlepas dari kelebihanannya, penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan berlebihan akan menyebabkan gangguan psikologis atau meningkatkan gejala tertentu (Chóliz M, 2012). Terminologi gejala psikologis karena permasalahan *smartphone* dan penggunaannya yang berlebihan disebut *nomophobia*. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, seperti jenis kelamin, usia, kesepian, harga diri, ekstraversi, penggunaan media sosial, dan *neuroticism* (Bianchi & Phillips, 2005; Yıldız Durak, 2018)

Peneliti memilih kesepian sebagai prediktor *nomophobia* berdasarkan beberapa pertimbangan, pertama berdasarkan data di lapangan dapat diketahui bahwa mahasiswa perantau akan merasa kesepian ketika dalam kesehariannya tidak membawa *smartphone*. Selanjutnya, mahasiswa merupakan individu dengan rentang umur 18-24 tahun, rentang tersebut merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa awal. Individu pada fase dewasa awal ditandai dengan relasi yang dekat dengan banyak orang untuk mendukung tujuan dan cita-citanya. Fase ini adalah masa dimana individu menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain sehingga terjadi intimasi. Kegagalan menjalani fase tersebut akan menyebabkan kesepian (Wijoyo et al., 2020).

Lebih lanjut, berdasarkan saran dari penelitian Sudarji, (2017) yang meneliti hubungan kepercayaan diri dengan *nomophobia*, dan Pasongli et al., (2020) yang meneliti hubungan antara jenis kelamin, usia, status tinggal, kepemilikan *smartphone* dan intensitas penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*, menyarankan agar penelitian selanjutnya meneliti prediktor *nomophobia* lainnya. Kesepian merupakan prediktor baru dari *nomophobia*. Prediktor ini dihasilkan dari penelitian Yildiz Durak pada tahun 2018.

Kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan kurangnya hubungan keterikatan (Russell, 1996). Konsep kesepian sendiri digunakan oleh peneliti untuk menggambarkan perasaan negatif yang terkait dengan persepsi seseorang bahwa hubungannya dengan orang lain kurang baik (Gierveld & van Tilburg, 2006). Gordon (dalam Peplau & Perlman, 1982) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan kekurangan yang disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial tertentu yang melibatkan perasaan kehilangan. Kesepian selanjutnya dapat dicirikan sebagai rasa kekurangan yang muncul ketika hubungan sosial tertentu yang diharapkan tidak tercapai.

Individu yang merasa tidak puas dengan tingkat hubungan sosialnya akan lebih sering memainkan *smartphone* nya untuk berselancar di internet (Wijoyo et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Anisaputri & Eryani, (2020) terhadap 407 mahasiswa menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan adiksi internet pada mahasiswa. Kesepian terjadi ketika individu berada dalam situasi keterbatasan kualitas hubungan, termasuk

kesenjangan jumlah hubungan dan keintiman yang diinginkan ataupun diterima (Gierveld & van Tilburg, 2006). Di sini *smartphone* menjadi sarana agar individu dapat menghadapi keterbatasan tersebut. Penelitian yang dilakukan pada 193 remaja di kota Bekasi menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone*, ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula adiksi *smartphone* (Subagio & Hidayati, 2017). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *smartphone* hadir sebagai strategi *coping* individu untuk menghadapi perasaan kesepian. Hal ini dapat menyebabkan individu ketergantungan *smartphone* yang berujung pada ketakutan atau kecemasan ketika tidak memiliki akses ke *smartphone* atau *nomophobia*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa perantau.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan pertimbangan agar dapat mengurangi intensitas penggunaan smartphone dan lebih meningkatkan interaksi sosial secara langsung dengan orang lain.