

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi saat ini dapat meningkatkan interaksi sosial dengan menggunakan perangkat komunikasi yang lebih canggih dan multifungsi yaitu *smartphone* (Farhan dan Rosyidah, 2021). Berdasarkan data dari goodstats.com pada tahun 2023 Indonesia berada pada urutan keenam penggunaan *smartphone* terbanyak di dunia. Menurut databoks.com rata-rata pengguna *smartphone* adalah 6,5jam perhari pada tahun 2023. Kehadiran teknologi baru ini menimbulkan kurangnya interaksi tatap muka yang juga menyebabkan terganggunya perilaku maupun perasaan buruk individu, terganggunya interaksi sosial, keterasingan, masalah ekonomi, serta patologi secara fisik seperti paparan radiasi maupun secara psikologi seperti distress terkait rasa takut dan cemas ketika tidak dapat menggunakan perangkat teknologi (Farhan dan Rosyidah, 2021). Dampak yang dirasakan oleh pengguna *smartphone* terdiri atas tiga aspek yaitu aspek psikologi, aspek sosial, dan aspek kesehatan (Badwilan, 2004).

Berbagai fitur yang diberikan *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam berbagai aktivitas manusia sehingga banyak yang menghabiskan waktu untuk menatap layar *smartphone* (Asih & Fauziah, 2017). Penggunaan *smartphone* dengan fitur yang begitu lengkap dapat

memberikan kemudahan dalam mengerjakan berbagai aktivitas sehari-hari. Terlebih perangkat *smartphone* yang kini dapat terakses dengan jaringan internet semakin membuat penggunaan *smartphone* terus-menerus menggunakan *smartphone* (Maghfiroh, Wardani & Dewi, 2023). Pada hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan jumlah penggunaan internet sebesar 211.563.479 jiwa dengan persentase yang sudah mencapai 79,2% (APJII, 2024). Hasil survei ini menunjukkan bahwa individu dengan rentang usia 14 sampai 25 tahun merupakan pengguna internet paling tinggi, dimana ini berada pada fase remaja hingga fase dewasa awal. Mahasiswa memiliki usia dengan rentang 18 sampai 21 yang mana merupakan transisi dari fase remaja akhir menuju dewasa awal menjadi penyumbang dari tingginya angka penggunaan *smartphone* dan internet di Indonesia.

Hasil penelitian Gifary (2015) mendapati bahwa pengguna *smartphone* didominasi oleh wanita. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian oleh Rahmi dan Sukarta (2020) yang menemukan bahwa penggunaan *smartphone* lebih tinggi berada pada kalangan mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Eryansja, Donanti & Mahmud (2022) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dimana mahasiswa perempuan berada pada tingkatan lebih

tinggi. Wanita lebih sering menggunakan media sosial melalui *smartphone* sebagai *emosional focus coping* (EFC) untuk menyelesaikan suatu masalah (Sutanto, 2016). Hal ini membuat wanita lebih sering menggunakan *smartphone*.

Smartphone kini telah menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan masyarakat terutama pada kalangan mahasiswa, karena dapat memberikan kemudahan dalam berkomunikasi tanpa harus bertemu secara langsung dan mempermudah dalam pencarian informasi yang dibutuhkan mahasiswa (Silvani, 2021). *Smartphone* dapat menunjang kelancaran aktivitas mahasiswa dalam perkuliahan, terlebih lagi bila *smartphone* yang terhubung dengan jaringan internet memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah, mengakses informasi pendidikan seperti jurnal atau artikel ilmiah, serta mengakses administrasi perkuliahan seperti KHS (Kartu Hasil Studi), KRS (Kartu Rencana Studi), dan berbagai administrasi dan informasi lainnya yang dapat diakses melalui *smartphone* (Daeng, Mewangkang & Kalesaran, 2017). Selain itu, fitur lainnya yang ada pada *smartphone* sangat beragam dan menarik sehingga dapat memikat penggunaannya agar terus menggunakan *smartphone* yang menimbulkan ketergantungan dan kecanduan pada *smartphone* (Farhan & Rosyidah, 2021).

Penelitian di Kota Pune terhadap 560 mahasiswa perempuan, yang menunjukkan 80% dari subjek menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* mulai dari pagi hari saat bangun tidur hingga malam hari ketika akan tidur kembali untuk mengecek *chat* atau pesan dari teman, menanyakan kabar atau mengucapkan selamat tidur, maupun hanya sekedar menyapa teman atau keluarga saja (Maiseptian, Rosdialena, Dewita, 2021). Menurut Rahmi dan Sukarta (2020) mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi, memperoleh informasi, dan penggunaan media sosial dari pada mahasiswa laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan berafiliasi dan berhubungan sosial yang lebih tinggi berada pada kalangan mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki (Rahmi dan Sukarta, 2020). Fitur dalam *smartphone* yang memberikan kemudahan dan kenyamanan kepada penggunanya yang jika dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan kecanduan atau *nomophobia* (Asih & Fauziah, 2017).

Yildirim (2014) mendefinisikan *nomophobia* sebagai fobia modern, dimana individu merasa takut dan cemas ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* dan tidak dapat berinteraksi melalui kecanggihan teknologi dan informasi. *Nomophobia* adalah jenis fobia zaman modern yang masuk dalam kehidupan manusia sebagai sarana berinteraksi antar sesama, media komunikasi, dan pemanfaatan teknologi yang diakses

melalui *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). *Nomophobia* adalah gangguan pada zaman modern sebagai bentuk ketidaknyamanan atau kecemasan yang dialami individu ketika tidak dapat menjangkau perangkat *smartphone* atau alat komunikasi digital lainnya (King dkk, 2013). Yildirim dan Correia (2015) mengatakan bahwa terdapat empat dimensi *nomophobia*, diantaranya; tidak dapat berkomunikasi yaitu perasaan cemas pada individu ketika tidak memiliki akses komunikasi dengan orang terdekat; kehilangan konektivitas yaitu individu merasa cemas saat konektivitas atau jaringan pada *smartphone* hilang; tidak mampu mengakses informasi yaitu perasaan cemas dari individu ketika tidak dapat memperoleh informasi pada *smartphone*; dan kenyamanan pada *smartphone* yaitu individu yang selalu memeriksa *smartphone* untuk sekedar mengecek konektivitas, notifikasi yang muncul, atau daya baterai *smartphone* untuk memastikan *smartphone* selalu terhubung.

Hafni (2018) mengungkapkan bahwa individu yang menderita *nomophobia* menunjukkan perilaku kecemasan yang berlebih seperti tidak dapat mematikan *smartphone* untuk sementara waktu, khawatir berlebihan jika baterai habis, memeriksa pesan, panggilan, email baru, dan media sosial secara terus-menerus, bahkan hingga membawa *smartphone* ke kamar mandi karena terlalu cemas. Penderita *nomophobia* akan merasakan kecemasan, kegelisahan, sedih, dan ketidaknyamanan yang melebihi batas

wajar dan mengarah pada perilaku adiksi (Widyastuti & Muyana, 2018). Sejalan dengan pernyataan Sudarji (2017) penderita *nomophobia* hidup dalam kekhawatiran dan merasa cemas jika meletakknya *smartphone* miliknya, bahkan dapat memeriksa *smartphone* hingga 34 kali sehari, dan selalu membawa *smartphone* kemanapun pergi.

Berdasarkan penelitian yang lakukan oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa 82,4% mahasiswa memiliki *nomophobia* pada tingkat tinggi ke sedang. Penelitian yang dilakukan Safira (2021) didapatkan bahwa sebanyak 153 responden mengalami *nomophobia* pada kategori tinggi. Pada hasil penelitian Farhan dan Rosyidah (2021) didapatkan bawah kategori *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada pada tingkat sedang. Penelitian Arbandi (2017) menunjukkan adanya perbedaan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dimana mahasiswa perempuan berada pada tingkatkan lebih tinggi. Artinya terdapat kecemasan pada subjek penelitian ketika tidak bisa melakukan komunikasi, hilangnya konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya rasa nyaman saat tidak berada dalam jangkauan *smartphone*. Sedangkan pada penelitian Rahmi dan Sukarta (2020) menemukan mahasiswa mengalami *nomophobia* pada kategori tingkat tinggi, dan paling banyak dialami pada usia 20 tahun

Peneliti melakukan survei melalui wawancara pada tanggal 17 Oktober dan 18 Oktober 2023 terhadap 14 mahasiswa perempuan melalui *Whatsapp* dengan menggunakan acuan teori aspek *nomophobia* Yildirim (2014). Sebanyak 12 mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka cemas ketika tidak membawa *smartphone* ketika berpergian. Mahasiswa menyatakan ingin selalu terkoneksi dengan jaringan internet dan membuka media sosial untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi serta mencari hiburan. Hal tersebut sesuai salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu tidak bisa berkomunikasi. Mahasiswa merasa selalu ingin terhubung dengan *smartphone* untuk dapat berkomunikasi dengan orang-orang sekitarnya dan akan merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain (Yildirim & Correia, 2015).

Pada saat daya baterai *smartphone* akan habis, mahasiswa mengaku bahwa merasa panik dan cemas, kemudian langsung mencari pengisi daya baterai, saklar listrik dan segera mengisi kembali daya baterai *smartphone*. Hal tersebut mencakup salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu menyerah pada kenyamanan. Individu sebagai pengguna *smartphone* cenderung akan terus memastikan adanya jaringan, pesan masuk, ketersediaan baterai, dan akan merasa panik jika kehabisan pulsa atau kuota internet (Aritonang & Aruan, 2021). Penderita *nomophobia* merasakan kenyamanan pada *smartphone* sehingga selalu membawanya kemapun pergi dan mengarah

pada ketergantungan. Aziz (2019) menyatakan bahwa ketergantungan pada penderita *nomophobia* terlihat dari cara mereka menggunakan *smartphone* seperti terus memastikan daya baterai *smartphone* selalu terisi, selalu mengecek pemberitahuan, dan melihat informasi terbaru pada *smartphone*.

Pada aspek tidak mampu mengakses informasi, mahasiswa mengaku selalu selalu mengecek *smartphone* saat bangun tidur dan ketika ingin tidur untuk mengecek pemberitahuan yang masuk, mengecek media sosial, atau melihat informasi perkuliahan agar tidak ketinggalan informasi. Mahasiswa merasakan ketidaknyamanan saat tidak memperoleh oleh informasi dan tidak dapat mencari informasi pada *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Sedangkan pada aspek kehilangan konektivitas, mahasiswa mengaku ketika *smartphone* tidak terkoneksi dengan jaringan internet, maka segera mungkin mencari sumber jaringan lain atau meminta koneksi internet (Wi-fi) pada teman yang memiliki kuota internet agar bisa terhubung dengan orang lain di internet dan media sosial. Individu sebagai pengguna *smartphone* akan mengalami kecemasan ketika tidak terhubung dengan media sosial, ketinggalan informasi di media sosial, dan merasa kebingungan saat tidak membuka media sosial (Aritonang & Aruan, 2021). Dari hasil wawancara tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan *nomophobia*.

Mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* seharusnya dapat memiliki kontrol diri yang baik dan bijak dalam menggunakan *smartphone*, dengan cara mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*, lebih sering melakukan komunikasi secara langsung (tatap muka), serta lebih aktif mengikuti kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi atau berdiskusi secara tatap muka sehingga dapat meminimalisir kecenderungan *nomophobia* (Rakhmawati, 2017). Mahasiswa cenderung memilih berinteraksi melalui *smartphone* karena banyaknya fitur menarik pada *smartphone*, terutama bagi mahasiswa perempuan. Meskipun begitu diharapkan kepada setiap mahasiswa perempuan agar dapat mengontrol diri dan menggunakan *smartphone* seperlunya dan sejawarnya (Maiseptian, Rosdialena & Dewita, 2021).

Nomophobia dapat memberikan dampak negatif terkait kesehatan akibat gelombang elektromagnet yang terdapat pada *smartphone* yang menyebabkan sakit kepala, cepat lelah, sistem imun terganggu, pola tidur tidak baik, dan iritasi mata. Selain itu *nomophobia* juga berdampak pada psikologis individu seperti rasa sedih, gelisah, cemas, berkeringat dan tubuh gemetar (Irham, Fakhri dan Ridfah, 2022). Garcia, Guerrero & Belmonte, 2020) dalam penelitiannya bahwa *nomophobia* menunjukkan dampak negatif pada kepribadian, harga diri, kecemasan, stress, kinerja akademik, dan kesehatan fisik yang menyebabkan masalah psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ditemukan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, diantaranya *fear of missing out* (FoMO) (Wahyuni & Nasution, 2024; Irwandila, 2021), kesepian (Fahira, Amna, Mawarpury, Faradina, 2021; Purtiningrum & Handayani, 2023; Rizal, 2023), *self-esteem* (Wijaya, 2021), kontrol diri (Asih & Fauziah, 2017; Aldianita & Maryatmi, 2019), ketergantungan *smartphone* (Raharja & Sumarno, 2023). Pada penelitian ini *fear of missing out* (FoMO) dipilih sebagai faktor yang menjadi variabel X atau variabel bebas.

FoMO dapat mempengaruhi *nomophobia* dikarenakan individu yang terindikasi FoMO tidak dapat menjaga kestabilan emosi atas keingintahuan yang tinggi terhadap media sosial, ingin terus memantau teman di media sosial sehingga memiliki kecenderungan untuk selalu mengecek *smartphone* yang berujung pada *nomophobia* (Maghfiroh, Wardani & Dewi, 2023). Hal serupa yang dijelaskan oleh Rizal dan Widianoro (2022) bahwa individu yang mengalami *nomophobia* akan cenderung memeriksa *smartphone* agar tidak merasa tertinggal informasi di media sosial yang disebut sebagai FoMO. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat mempengaruhi *nomophobia*, sehingga dalam penelitian ini peneliti memutuskan untuk memilih FoMO menjadi variabel bebas.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHann dan Gladell (2013) *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan kekhawatiran ketika individu lain

mungkin mempunyai pengalaman berharga yang tidak dimiliki oleh individu yang ditandai dengan adanya hasrat yang kuat agar dapat terus mengikuti apa yang dilakukan individu lain. FoMO adalah bentuk emosi individu yang kurang menyenangkan dan perasaan ketinggalan atau ditinggalkan saat teman-teman melakukan, mengetahui, atau memiliki sesuatu yang lebih berharga atau lebih baik darinya (Abel, Buff & Burr, 2016). Terdapat 2 aspek FoMO yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi *relatedness* dan tidak terpenuhinya kebutuhan *self* (diri sendiri) (Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell, 2013).

FoMO dapat mempengaruhi *nomophobia* melalui kebiasaan dalam menggunakan media sosial. Penggunaan media sosial secara intensif membuat individu selalu terhubung dengan individu lainnya, sehingga selalu memantau informasi atau apa saja yang dilakukan individu lain dan mengikutinya agar tidak merasa tertinggal. Hal tersebut dianggap bahwa situasi ini dapat menyebabkan individu mengarah pada perilaku FoMO dan membuat individu ingin terus menerus mengecek *smartphone*, yang memicu terjadinya *nomophobia* (Okur, Bulut & Çinar, 2022). Penelitian oleh Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin dan Gemikonakli (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dan FoMO dengan tingkat signifikan sedang. Mahasiswa dengan tingkat FoMO yang tinggi memiliki ketakutan lebih besar ketika tidak dapat terhubung dengan individu lain melalui *smartphone* dan media sosial, sehingga meningkatkan *nomophobia*.

Penelitian serupa juga memperoleh hasil bahwa FoMO berhubungan secara positif dengan *nomophobia* yang berarti semakin tinggi tingkat FoMO maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia* pada mahasiswa (Rahmi dan Sukarta, 2020).

Berdasarkan penjabaran permasalahan di atas, didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan.

2. Manfaat Penelitian

a) Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang berguna dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan klinis, terutama terkait dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *nomophobia*. Peneliti juga

berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan dapat digunakan sebagai refensi bagi penelitian selanjutnya.

b) Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat secara praktis sebagai acuan dan bahan pertimbangan bagi pembaca dan peneliti selanjutya, serta memberikan kesadaran kepada para mahasiswa dan masyarakat umum agar lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*.