

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ilmu pengetahuan dan teknologi di seluruh dunia terus berkembang pesat seiring perkembangan zaman. Sebagai makhluk hidup yang memiliki akal dan pikiran, manusia menjadi peran utama dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini memberikan banyak dampak yang dirasakan oleh seluruh makhluk di dunia, terutama manusia. Dengan berkembangnya teknologi, hal ini memudahkan aktivitas manusia dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Salah satu alat teknologi yang tercipta akibat berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi adalah *smartphone*.

Smartphone merupakan alat komunikasi yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dan mencari atau menerima informasi. *Smartphone* merupakan hasil gabungan dari fungsi telepon genggam dengan PDA (*Personal Digital Assistant*) (Jocom, 2013). *Smartphone* tidak hanya sebagai alat komunikasi saja, namun *smartphone* juga dapat digunakan untuk mengakses internet, menyimpan data, serta mengirim pesan email (Cumiskey, 2011). *Smartphone* memiliki banyak sekali kegunaan yang beragam. Kang dan Jung (2014) mengatakan *smartphone* melampaui tujuan komunikasi, informasi dan hiburan, *smartphone* dapat membantu memenuhi kebutuhan pengguna seperti pembelajaran, kemampuan individu, hubungan antar manusia, serta keamanan. *Smartphone* memungkinkan untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari dalam satu perangkat namun tidak terbatas, termasuk untuk menghubungi dan mengirim pesan teks, mengirim dan memeriksa

pesan elektronik (*e-mail*), menjadwalkan janji temu, berbelanja, berjelajah, jejaring atau perantara bersosial, mencari wawasan dan informasi di internet, bermain permainan *mobile*, mencari dan menonton hiburan, dan lain sebagainya (Namkee, Kim, Shon, & Shim, 2013). Survey yang dilakukan oleh kominfo juga menyatakan bahwa 6.250 responden menggunakan *smartphone*-nya untuk berkomunikasi dengan persentase 93,46%, untuk hiburan 65,29%, untuk browsing 76,88%, untuk belajar 27,51%, dan untuk bekerja 25,70% (Kominfo, 2017). Dari data di atas dapat dilihat bahwa penggunaan *smartphone* tidak terlepas dari jaringan internet, berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh MarkPlus Insight (dalam Adiarsi, Stellarosa & Silaban, 2015) hampir 95% pengguna internet di Indonesia menggunakan *smartphone* dalam mengakses internet. Rizaty (2023) juga mengatakan 98,3% pengguna internet di Indonesia mengakses internet menggunakan *smartphone* mereka.

Hingga saat ini, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh masyarakat di Indonesia menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-harinya. Berdasarkan survey yang muat pada laman statista (2023) menunjukkan bahwa dari 20 negara, Indonesia berada di peringkat ke 4 pengguna *smartphone* terbanyak, yakni sebanyak 187,7 juta pengguna. BPS (2024) mendata kepemilikan *smartphone* berdasarkan kelompok umur, didapat bahwa pada tahun 2023 kelompok usia dibawah 15 tahun yang memiliki *smartphone* adalah sebanyak 36,99%, kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 92,14%, 25-64 tahun sebanyak 74,80%, dan kelompok usia diatas 65 tahun sebanyak 26,87%. Berdasarkan survey yang dilakukan BPS dari tahun 2015-2023 persentase jumlah pengguna *smartphone* terus bertambah dari tahun ke tahun

terutama pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-64 tahun, dimana setiap tahunnya kelompok usia 15-24 tahun selalu memiliki persentase tertinggi dan disusul oleh kelompok usia 25-64 tahun yang berada di urutan kedua. Selain itu studi yang dilakukan oleh APJII (2024) menerangkan kontribusi internet di Indonesia berdasarkan kelompok usia di peroleh post gen Z sebanyak 9,17%, gen Z 34,40%, millennial 30,62%, gen X 18,98%, baby boomers 6,58%, dan pra boomer 0,24%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa generasi Z memiliki tingkat kontribusi internet terbesar dan disusul dengan generasi millennial di urutan kedua. Dalam laman Eraspace (2024) juga menyebutkan bahwa generasi Z mendominasi penggunaan internet.

Meski *smartphone* memiliki beragam kegunaan yang dapat membantu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan mengetahui informasi terkini, tidak dapat dipungkiri bahwa *smartphone* juga memiliki dampak negatif jika digunakan dengan tidak bijak, seperti tidak adanya batasan waktu yang diberikan dalam menggunakan *smartphone*. Dalam laman Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2020) menyebutkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh para peneliti dari University of Oxford menyatakan bahwa durasi maksimal bagi remaja dalam penggunaan gadget yaitu 4 jam 17 menit, gadget dapat mengganggu kinerja otak pada remaja jika digunakan melebihi durasi maksimal tersebut (dikdok, 2018). Sementara itu Maulani (dalam Tashandra, 2019) menyebutkan bahwa durasi pemakaian gadget untuk usia dewasa lebih fleksibel, namun diharapkan lebih memiliki kesadaran dan mampu mengontrol pemakaian ponselnya sendiri, ia membandingkan durasi penggunaan gadget 6 jam secara penuh atau terus menerus, misalnya, akan lebih

terasa dampaknya dibandingkan dengan penggunaan delapan jam namun secara wajar. Selain itu penggunaan *smartphone* yang tidak bijak lainnya yakni tidak memerdulikan sekitar, tidak peduli kapan dan dimana menggunakan *smartphone*, contohnya bermain *smartphone* saat berjalan kaki ataupun berkendara. Maulani (dalam Tashandra, 2019) juga menyatakan bahwa seringkali seseorang hampir bertabrakan dengan seseorang lainnya karena keduanya bermain *handphone*, hampir salah menggunakan eskalator, ataupun jatuh tersandung karena tidak memerhatikan sekitar.

Penelitian Lee, Chang, Lin, & Cheng (2014) telah menunjukkan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan penggunaan kompulsif dan peningkatan tekanan. Penggunaan teknologi secara ekstensif dapat menyebabkan kecanduan (Salehan & Negahban, 2013). Kecanduan kemudian dapat menimbulkan perasaan cemas yang berlebihan ketika tidak bersama *smartphone*-nya meski hanya dalam waktu yang singkat, perasaan cemas ini disebut dengan nomophobia. Widyastuti & Muyana (2018) mengatakan intensitas yang berlebihan yang tidak disadari saat menggunakan *mobile phone* menyebabkan dampak buruk pada penggunanya, seperti nomophobia. Dikutip dari Yildirim & Correia (2015) nomophobia didefinisikan sebagai "ketakutan hilang kontak dengan *smartphone*", dimana istilah nomophobia ini merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia* yang pertama kali digunakan pada penelitian UK Post Office tahun 2008 yang bertujuan untuk mencari tahu kecemasan yang dialami pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012).

Nomophobia dianggap sebagai gangguan dunia modern dan mengacu pada ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan

smartphone atau komputer (King, dkk., 2010). Nomophobia dapat juga dikatakan sebagai ketakutan patologis karena tidak terhubung dengan teknologi (King, dkk., 2010). Bella (2022) menyatakan beberapa ciri-ciri perilaku yang menggambarkan nomophobia, meliputi menggenggam ponsel dimanapun, memeriksa ponsel terus menerus bahkan beberapa kali dalam 1 jam untuk memastikan bahwa ponsel berfungsi dan tidak melewatkan notifikasi dari ponsel, melanggar aturan demi memainkan ponsel seperti saat berada di pesawat, melewatkan aktivitas atau rencana yang direncanakan agar bisa menghabiskan waktu dengan ponsel. Selain itu Bella (2022) juga menyebutkan gejala fisik nomophobia, seperti dada terasa sesak, jantung berdebar, sulit tidur atau insomnia, gemetaran, tubuh berkeringat, pusing, dan sensasi ingin pingsan.

Terdapat empat dimensi dari nomophobia menurut Yildirim & Correia (2015) yaitu: a) Tidak dapat berkomunikasi, mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi instan dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk melakukan komunikasi, hal ini juga merujuk pada perasaan tidak dapat menghubungi seseorang dan tidak dapat dihubungi; b) Kehilangan konektivitas, hal ini terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas yang disediakan oleh *smartphone* dan terputus dari identitas *online*, terutama media sosial; c) Tidak dapat mengakses informasi, mencerminkan ketidaknyamanan karena kehilangan akses informasi secara menyeluruh melalui *smartphone*, tidak bisa mendapatkan dan mencari informasi melalui *smartphone*; d) Melepaskan kenyamanan, perasaan melepaskan kenyamanan atau kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* dan

mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kemudahan yang dimiliki *smartphone*.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh SecureEnvoy (2012) dimana melibatkan 1000 orang sebagai partisipan mendapatkan bahwa 70% wanita memiliki kecenderungan nomophobia, sedangkan pria 61%. Bila dibagi berdasarkan usia, kelompok usia yang lebih muda (18-24) lebih nomofobik dengan persentase 77%, sedangkan kelompok usia 25-34 diurutan kedua yakni 68%. Pada tahun 2008 terdapat 53% orang menderita nomophobia, namun di tahun 2012 terjadi peningkatan yakni sebanyak 66% orang menderita nomophobia dan tidak menunjukkan tanda-tanda mereda (SecureEnvoy, 2012). Selain itu laman Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (2016) memaparkan bahwa 77% dari kelompok usia 18-24 tahun mengalami nomophobia, dan 68% dari kelompok kelahiran 25-34 tahun mengalami nomophobia di Indonesia.

Studi yang diteliti oleh Nissa'adah, Sari, & Afiati (2019) menunjukkan hasil bahwa dari 120 subjek penelitian usia 18-24 tahun dengan laki-laki berjumlah 55 orang, didapat 7 orang memiliki nomophobia rendah, 25 orang memiliki nomophobia sedang, dan 23 orang mengalami nomophobia tinggi. Sedangkan pada perempuan dengan subjek berjumlah 65 orang didapat 9 orang memiliki nomophobia rendah, 31 orang memiliki nomophobia sedang, dan 25 orang memiliki nomophobia tinggi. Sehingga diketahui bahwa usia remaja hingga dewasa memiliki potensi mengalami kecenderungan nomophobia yang cukup besar. Yuniar (2023) dalam penelitiannya juga menyebutkan dari 100 subjek mahasiswa Universitas Teknologi Yogyakarta

dengan usia 18-22 terdapat 10 subjek dengan nomophobia rendah, 68 subjek dengan nomophobia sedang, dan 22 subjek dengan nomophobia tinggi.

Di Yogyakarta sendiri jumlah pengguna *smartphone* kian terus meningkat. BPS (2019) melakukan survey pengguna internet berdasarkan provinsi dimana 10 dari 38 provinsi yang memiliki angka tertinggi pada tahun 2019 adalah DKI Jakarta 73,46%, Kepulauan Riau 65,02%, DI Yogyakarta 61,73%, Kalimantan Timur 59,12%, Banten 56,25%, Kalimantan Utara 54,30%, Bali 54,08%, Jawa Barat 53,94%, Kalimantan Selatan 50,37% dan Jawa Tengah 47,74%. Hal ini menunjukkan Yogyakarta masuk dalam 3 besar pengguna internet tertinggi di Indonesia. Selain itu berdasarkan studi yang dilakukan oleh BPS (2024) DI Yogyakarta merupakan provinsi tertinggi kedua di pulau Jawa dengan proporsi individu yang menguasai/memiliki *smartphone* sebanyak 71,37%. BPS juga membandingkan persentase dari tahun 2021-2023, dan dari hasil survey tersebut Yogyakarta selalu mengalami kenaikan setiap tahunnya dimana pada tahun 2021 69,81%, tahun 2022 70,37%, dan tahun 2024 71,37%. Selain itu studi yang dilakukan oleh APJII (2024) menyebutkan bahwa Yogyakarta berada pada peringkat pertama sebagai penetrasi internet tertinggi di pulau Jawa dengan persentase 88,73%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh masyarakat Yogyakarta adalah pengguna internet. Internet merupakan jaringan komunikasi global yang terhubung pada *smartphone* (Rusito (2021).

Untuk mengetahui fakta di lapangan, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 subjek secara acak dengan rentan usia 17-35 tahun di Yogyakarta pada tanggal 31 Mei hingga 3 Juni dan 23 Juni 2022 didapat bahwa sebagian besar individu tidak

dapat berlama-lama meninggalkan *smartphone*-nya. Peneliti juga memperhatikan beberapa orang di tempat umum dan ditempat kerja dan di dapat bahwa meskipun ketika sedang berada di jam kerja, ketika berjalan dari satu tempat ke tempat lain, ketika sedang berada di meja makan untuk makan bersama di suatu tempat makan, mereka sering memegang dan memeriksa *smartphone*-nya meskipun sedang di situasi atau sedang melakukan hal lain. Berdasarkan hasil wawancara pada 8 subjek, semua subjek merasa bahwa *smartphone* sangat penting untuk berkomunikasi, jika akses tersebut tidak bisa digunakan, semua subjek merasa khawatir karena merasa tidak memiliki pilihan lain untuk berkomunikasi dengan seseorang, 2 subjek merasa hampa jika tidak dapat berkomunikasi karna bagi mereka mengirimkan pesan teks, atau menelepon meski hanya sebentar dan untuk basa-basi sudah menjadi kebiasaan. Subjek mengatakan jika tidak menerima pesan teks atau panggilan, subjek merasa cemas dan mengira bahwa *smartphone*-nya tidak berfungsi dengan baik, kemudian segera mencari tahu apakah *smartphone*-nya dapat digunakan untuk berkomunikasi. 1 subjek mengatakan meskipun bisa kembali dengan surat-menyurat namun hal itu akan merepotkan, jika ada hal yang penting pun akan kesulitan untuk memberi informasi dan menerima informasi penting tersebut dengan segera.

8 subjek menyatakan bahwa selalu menjaga kestabilan jaringan internetnya dan memastikan *smartphone* memiliki kuota internet, jika kuota internet habis subjek akan segera mengisi ulang kembali kuota internet atau mencari jaringan *wifi* agar tetap terhubung dengan jaringan internet. 6 subjek seringkali memeriksa notifikasi meskipun sudah terdapat nada dering jika ada pesan atau panggilan masuk, namun subjek merasa tetap ingin memeriksa *smartphone*-nya secara berkala meski tidak

mendengar nada dering, 4 subjek merasa tidak nyaman jika ia tidak dapat memeriksa *smartphone*-nya. 3 subjek bercerita bahwa ketika pelajaran sedang berlangsung subjek tetap diam-diam memeriksa *smartphone*-nya, alasan yang diberikan adalah terkadang bosan dan mengantuk saat mendengarkan guru, sehingga ada keinginan untuk memeriksa *smartphone* dan membuka media sosial sebentar untuk hiburan, alasan lainnya adalah hanya ingin melihat saja, seperti ada dorongan untuk melihat *smartphone*.

8 subjek setuju bahwa berkat *smartphone* berbagai informasi menjadi lebih mudah dan efisien didapatkan dan juga disebar, sehingga 6 dari 8 subjek merasa khawatir ketika tidak dapat mengakses informasi, 2 subjek menggambarkan situasi ketika terdapat pertanyaan dari guru/dosen dan tidak mengetahui jawabannya akan lebih mudah dan cepat untuk mencarinya melalui *smartphone*, jika *smartphone* tersebut tidak bisa digunakan subjek merasa cemas dan kebingungan, sementara 1 subjek mengatakan tidak terlalu masalah untuk hal itu karena jika memerhatikan pelajaran dengan baik pasti akan mudah dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan, jika memang tidak tahu jawabannya subjek merasa masih bisa mencari dibuku atau bertanya dengan teman lainnya untuk mendapat penjelasan. 2 subjek lain merasa tidak tenang jika informasi yang diberikan *smartphone* tidak dapat di akses, subjek menggambarkan ketika pergi ke suatu tempat yang belum hafal jalannya subjek harus memastikan membawa *smartphone* dan bisa digunakan, karena subjek sudah bergantung dengan aplikasi penunjuk arah di *smartphone*. 1 subjek bercerita ketika pergi ke suatu tempat yang kesulitan jaringan internet, saat itu jaringan internet pada *smartphone*-nya terputus dan situasi di sekitar sangat sepi

subjek benar-benar merasa cemas, panik, dan kebingungan, karena tidak tahu harus berbuat apa, subjek juga tidak memiliki keberanian untuk bertanya arah kepada orang yang lewat sehingga ia terus berjalan mengikuti jalan besar hingga *smartphone*-nya dapat menangkap jaringan internet kembali.

8 subjek menyatakan sudah terbiasa dan nyaman menggunakan *smartphone*, kemudahan dan kenyamanan yang diberikan *smartphone* membuat subjek bergantung akan banyak hal. 8 subjek selalu memastikan untuk tidak meninggalkan *smartphone*-nya kemanapun subjek pergi. 7 subjek merasa tidak tenang jika lupa dan meninggalkan *smartphone* mereka, subjek mengatakan *smartphone* memberikan ketenangan hanya dengan membawanya, fitur-fitur yang memanjakan penggunanya membuat subjek sangat bergantung pada *smartphone*. 5 subjek mengatakan lebih memilih tertinggal dompetnya daripada *smartphone*. 6 subjek selalu membiarkan *smartphone*-nya tetap hidup ketika melakukan pengisian daya baterai, dengan alasan agar tetap dapat menggunakan *smartphone*-nya, dan bisa mengetahui jika ada yang menghubungi. 5 subjek mengatakan tidak bisa jika harus melepaskan kenyamanan dan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone*, 2 subjek mengatakan sangat sulit, dan 1 subjek lainnya merasa ada kemungkinan bisa namun pastinya sulit untuk beradaptasi kembali tanpa *smartphone*.

5 subjek mengatakan seringkali menunda untuk mengerjakan suatu hal sehingga pekerjaan yang seharusnya bisa segera selesai menjadi tertunda. Subjek juga seringkali tidak hadir tepat waktu ketika memiliki janji temu karena terlalu asyik dengan *smartphone*-nya. 2 subjek menyatakan menjadi malas untuk melakukan hal-hal lain jika sudah berbaring dan terlena dengan *smartphone*. 4 subjek sering

begadang karena bermain *smartphone*, 2 subjek lainnya hanya kadang-kadang, dan 3 subjek sangat jarang atau hampir tidak pernah. Ketika ditanya apa yang dilakukan ketika terjaga hingga larut malam, subjek mengatakan biasanya bermain *game online*, menonton *youtube* atau film, dan melihat sosial media seperti instagram atau tiktok, hal-hal tersebut seringkali membuat lupa waktu dan sulit untuk tidur. 1 subjek seringkali terlambat bekerja hingga beberapa kali mendapat teguran, subjek mengatakan hal itu karena terlalu asyik bermain *game* hingga lupa waktu dan sulit memaksa diri untuk tidur.

Sebenarnya menggunakan *smartphone* untuk mempermudah segala aktivitas boleh saja, namun terkadang seseorang tidak bisa menetapkan batasan dan terlalu malas untuk melakukan aktivitas-aktivitas tersebut secara nyata sehingga membuat seseorang sangat bergantung terhadap *smartphone* dan menimbulkan dampak negatif seperti nomophobia. Beberapa sikap dan pernyataan subjek yang mengarah pada dimensi nomophobia, yaitu 1) merasa khawatir karena tidak memiliki pilihan lain untuk berkomunikasi selain menggunakan *smartphone*, hal ini sejalan dengan dimensi tidak dapat berkomunikasi; 2) segera mengisi kuota data internet atau mencari jaringan *wifi* agar terus terhubung, dan selalu memeriksa notifikasi pada *smartphone*, hal ini sesuai dengan dimensi kehilangan konektivitas; 3) merasa cemas jika tidak dapat mengakses *smartphone* untuk mencari informasi meskipun ada alternatif lain untuk mendapatkan informasi tersebut, hal ini sejalan dengan dimensi tidak dapat mengakses informasi; 4) merasa tidak tenang jika meninggalkan *smartphone*, *smartphone* memberikan kenyamanan hanya dengan membawanya, hal ini selaras dengan dimensi melepaskan kenyamanan.

Sudah seharusnya seseorang menggunakan dan memanfaatkan *smartphone* dengan bijak, berbagai fitur yang diberikan *smartphone* diharapkan dapat dimanfaatkan dengan baik agar memudahkan kita dalam beraktivitas sehari-hari, namun penggunaan tersebut juga harus dibatasi dengan tegas agar tidak lantas membuat seseorang menjadi terlena dan berketergantungan terhadap *smartphone*. Artikel yang ditulis pada laman kompasiana (2015) menyebutkan bahwa gadget bisa dikatakan bak dua belah mata pisau, yang mana disatu sisi gadget dapat memberikan keuntungan bagi penggunanya, namun disisi lain gadget bisa menjadi boomerang yang berdampak negatif bagi para penggunanya yang tidak tidak selektif dalam menggunakan gadget. Jika individu dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, kemungkinan seseorang dalam mengalami nomophobia akan lebih kecil. Ramaita, dkk (2019) juga menyebutkan bahwa hendaknya dalam menggunakan *smartphone* harus lebih bijak dan dapat mengatur waktu sehingga tidak mengalami nomophobia. Namun faktanya masih banyak yang terlalu bergantung pada *smartphone* sehingga tidak memiliki batasan dalam penggunaannya yang kemudian memberikan dampak negatif untuk diri sendiri.

Terdapat beberapa dampak akibat nomophobia seperti munculnya perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel, selain itu nomophobia juga berdampak merusak diri, menimbulkan agresi, dan merusak komunikasi secara langsung (Hafni, 2018). Hal ini mengkhawatirkan terlebih nomophobia merupakan gangguan psikologis yang sulit disadari oleh penggunanya, karena mudahnya dan banyaknya fitur yang diberikan oleh *smartphone* membuat penggunanya dapat terlena untuk terus-menerus menggunakan *smartphone* secara impulsif. Menurut

Joshi (dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) *smartphone* dapat mengganggu kesehatan bagi seseorang jika digunakan terlalu sering, diantaranya risiko kanker tinggi, jumlah sperma lebih rendah, *carpal tunnel syndrome* (nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan), risiko tinggi dalam kecelakaan, dan *text neck* atau *tech neck* (stress atau cedera pada leher). Selain masalah fisik Kurnia (dalam Rahayuningrum & Sary, 2019) menyebutkan dampak psikologis dan sosial yang dapat terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone*, diantaranya tidak fokus dalam percakapan dan interaksi sosial yang dilakukan di dunia nyata, serta sering berhalusinasi akan adanya notifikasi jejaring sosial di *smartphone*, akibatnya mereka sering kali menghabiskan waktu memeriksa layar ponsel. Hafni (2018) juga menyebutkan beberapa dampak dari nomophobia, diantaranya stress, kurang fokus, anti sosial, dan insomnia. Syaputra (2023) mengatakan bahwa nomophobia juga memberikan keresahan bagi pelajar, hal itu karena banyak pelajar yang menjadi tidak fokus dalam belajar, motivasi belajar menjadi rendah, serta terjadinya prokrastinasi akademik. Dengan berbagai risiko dan dampak negatif yang telah dipaparkan diatas, maka penelitian nomophobia ini penting untuk dilakukan.

Menurut Yildirim (2014) nomophobia dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya usia, jenis kelamin, ekstraversi, *self-esteem*, dan neurotisme. *Self-esteem* berhubungan dengan identitas diri dan pandangan diri, seseorang berpandangan diri yang negatif atau buruk mempunyai kecenderungan besar untuk mencari validasi atau kepastian. Ekstraversi merupakan kepribadian seseorang yang cenderung mencari situasi sosial, ekstraversi umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan

sangat membutuhkan kegembiraan. Neurotisme yakni kepribadian individu yang mudah gugup, depresi, tidak percaya diri dan mudah berubah pikiran.

Berdasarkan data-data diatas dapat disimpulkan bahwa nomophobia sangat rentan dialami oleh remaja hingga dewasa, oleh karena itu penelitian ini akan mengkaji faktor usia sebagai variabel bebas. Hal tersebut di dukung dengan penelitian yang dilakukan SecureEnvoy (2012) yang menyatakan bahwa usia 18-34 lebih nomofobik dibanding kelompok usia lainnya. Dixit, dkk (2010) menemukan dari 200 mahasiswa dengan usia 17-28 tahun 18,5% diantaranya diidentifikasi nomophobia. Penelitian lain dilakukan oleh Mansyur, dkk (2019) menunjukkan bahwa 158 subjek dengan kelompok usia 22-39 mengalami nomophobia. Jika dimasukkan dalam kelompok masa kelahiran, maka usia 17-39 tahun merupakan usia yang kini masuk dalam generasi Y dan generasi Z. Selain itu Najah, dkk (2022) dalam penelitiannya menyebutkan generasi Z memiliki perilaku phubbing yang paling tinggi, dimana phubbing merupakan perilaku mengabaikan lawan bicara dengan berfokus pada ponsel, sedangkan generasi Y memiliki tingkat phubbing sedang, dan generasi X memiliki tingkat phubbing yang paling rendah. Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016) didalam penelitiannya membagi 6 kelompok masa kelahiran, diantaranya *Veteran Generation* yakni manusia yang lahir pada rentang tahun 1925 hingga 1946, *Baby Boom Generation* yakni tahun kelahiran antara 1946 hingga 1960, *X Generation* istilah untuk kelompok yang lahir pada tahun 1960 hingga 1980, *Y Generation* adalah kelompok masa kelahiran 1980 hingga 1995, *Z Generation* adalah istilah kelompok masa kelahiran 1995 hingga 2010, dan *Alfa Generation* yakni manusia yang lahir pada tahun 2010 keatas.

Berdasarkan pembagian kelompok masa kelahiran yang dipaparkan tersebut, generasi Y yang akan menjadi subjek penelitian adalah individu yang lahir pada tahun 1984-1994 dan generasi Z yang lahir pada tahun 1996-2006. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dimana di dapat bahwa generasi Y dan Z yaitu generasi terbanyak yang diidentifikasi nomophobia. Generasi Y dan generasi Z adalah generasi yang paling dekat dengan teknologi. Rastati (2018) menyatakan bahwa generasi Y dan generasi Z merupakan generasi internet. Generasi pada masa saat teknologi bertransisi menjadi internet, di sisi lain, generasi Z lahir sejak tersedianya teknologi tersebut. Achmad, dkk (2019) menyatakan bahwa Generasi Y sudah berinteraksi dengan teknologi sejak lahir, generasi Y merupakan generasi yang sangat *techno-minded* dan berinteraksi lebih banyak melalui media sosial meskipun dengan rekan satu kantor. Sedangkan bagi generasi Z informasi dan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka karena mereka lahir dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh pada nilai-nilai, pandangan, dan tujuan hidup mereka (Putra, 2016). Hal-hal ini lah yang dapat membuat generasi Y dan Z lebih mudah terjadi nomophobia.

Berdasarkan seluruh penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tingkat nomophobia pada masa kelahiran generasi Y dan Z. Maka dari itu perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan tingkat nomophobia pada masa kelahiran generasi Y dan Z di Yogyakarta?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat nomophobia pada kelompok masa kelahiran generasi Y dan kelompok masa kelahiran generasi Z yang ada di Yogyakarta

C. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber ilmu psikologi terlebih pada sosial klinis mengenai gambaran nomophobia berdasarkan masa kelahiran khususnya pada generasi Y dan Z di Yogyakarta
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk peneliti selanjutnya atau dimasa depan untuk melakukan penelitian tentang nomophobia

2. Manfaat Praktis

- a. Kelompok yang memiliki nomophobia tinggi di harapkan dapat mulai mendisiplinkan diri untuk membatasi penggunaan *smartphone*.