

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang pesat saat ini tidak bisa dijauhkan dari aktivitas individu sehari-hari. Menurut Aziz & Nurainiah (2018) dunia informasi saat ini seolah tidak bisa terlepas dari kecanggihan teknologi, konsumsi individu tentang teknologi menjadikan dunia teknologi semakin lama semakin canggih komunikasi yang dulunya memerlukan waktu yang cukup lama dalam penyampaiannya kini dengan adanya teknologi segalanya menjadi sangat dekat dan tanpa jarak.

Smartphone saat ini merupakan salah satu teknologi informasi yang berkembang pesat di kehidupan manusia. Menurut Putra et al (2021) *smartphone* merupakan salah satu bentuk pesatnya perkembangan dan kemajuan teknologi informasi saat ini, hampir segala aktivitas masyarakat menggunakan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, hal ini menunjukkan bahwa kehidupan manusia saat ini sudah tidak dapat terlepas dari kemajuan teknologi informasi terutama *smartphone*.

Smartphone saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi manusia dan dapat dikatakan tidak bisa dipisahkan begitu saja dari kehidupan manusia sehingga penggunaan *smartphone* di Indonesia berkembang sangat pesat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (2015) Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna *smartphone* aktif lebih dari 100 juta jiwa, dengan jumlah tersebut Indonesia menjadi negara pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika.

Sesuai dengan hasil laporan Sadya (2023) pada DataIndonesia.id Indonesia berada di urutan keempat dalam daftar ini tercatat ada 192,15 juta pengguna *smartphone* di dalam negeri sepanjang tahun lalu.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) yang menyatakan bahwa ketergantungan individu terhadap *smartphone* dikarenakan fasilitas yang disediakan oleh *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia untuk memudahkan segala kegiatan manusia, seperti halnya berkomunikasi, mencari informasi, jual beli barang secara *online*, hingga kebutuhan untuk merealisasikan diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indriani et al (2021) mengatakan bahwa durasi pemakaian *smartphone* kategori lama sebanyak 161 (70%) dan pemakaian *smartphone* kategori normal sebanyak 69 (30%). Hal ini membuktikan bahwa masih banyak individu menggunakan *smartphone* lebih dari durasi jam yang dianjurkan. Didukung oleh survei yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Maret 2023 pada 31 responden mahasiswa laki – laki dan perempuan yang menggunakan *smartphone*. Hasil yang didapat dari sampel keseluruhan 26 responden menganggap bahwa penggunaan *smartphone* sangat penting, sehingga mereka merasa gelisah ketika *smartphone* berada jauh dari dirinya namun jika *smartphone* tersebut berada di dekat dirinya mereka merasa tenang dan tidak gelisah.

Penggunaan *smartphone* memiliki efek positif dan efek negatif kepada para penggunanya. Menurut Marpaung (2018) salah satu dampak positif yang diberikan yaitu kemudahan kepada para penggunanya untuk berkomunikasi tanpa membutuhkan waktu yang lama, sedangkan dampak negatifnya ialah menyebabkan gangguan kesehatan dan dapat menyebabkan penggunanya bersikap individualis yang menyebabkan lupa berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kecanggihan yang diberikan oleh *smartphone* dalam kehidupan sehari – hari menimbulkan kurangnya kontrol diri sehingga membuat individu cenderung mengalami ketergantungan *smartphone* dan mengalami kecemasan ketika jauh dari *smartphone* (Dasiroh et al, 2017).

Smartphone biasa digunakan untuk media berkomunikasi, bermain *game*, dan juga mengakses media sosial. Menurut Purbohastuti (2017) media sosial adalah sebuah media digital yang menyajikan penggunaannya untuk dapat berbagi tulisan, postingan, video, dan lain – lain. Media sosial dapat berupa seperti Facebook, Whatsapp, Instagram, Twitter, Youtube dan yang paling populer terakhir ini yaitu TikTok.

Pada hasil riset sensor tower oleh Ang (2022) pada visualcapitalist aplikasi teratas yang paling banyak diunduh di seluruh dunia pada kuartal 1 tahun 2022 sebanyak 63,3 juta dari *Playstore* dan *Apple App Store* yaitu TikTok. Jumlah tersebut naik 1,6% dari periode yang sama tahun lalu.

Sesuai dengan hasil laporan dari Sadya (2023) pada DataIndonesia.id bahwa Indonesia tercatat sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar kedua di dunia pada Januari 2023. Tercatat ada 109,90 juta pengguna media sosial tersebut di dalam negeri.

Menurut Wijaya & Mashud (2020) aplikasi TikTok adalah sebuah jaringan sosial dan *platform* video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi tersebut memperbolehkan penggunaannya untuk membuat video musik dengan durasi singkat. Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, TikTok mengukuhkan diri sebagai aplikasi yang paling banyak diunduh yakni sebanyak 45,8 juta kali. Jumlah tersebut berhasil mengalahkan beberapa aplikasi populer lainnya seperti, YouTube, Whatsapp, Facebook Messenger, dan Instagram.

Tabel 1. 1 *Top Download App*

Peringkat	Aplikasi	Kategori
1.	TikTok	Hiburan
2.	Instagram	Foto dan Video
3.	Facebook	Jaringan Sosial
4.	WhatsApp	Perpesanan
5.	Shopee	Belanja
6.	Telegram	Perpesanan
7.	Snapchat	Foto dan Video
8.	Messenger	Perpesanan
9.	CapCut	Foto dan Video
10.	Spotify	Musik

(Sumber : The Top Download Apps In 2022 by Ang (2022))

Selain karena fitur yang menarik para penggunanya, beraneka ragam video yang tersedia membuat pengguna aplikasi ini menjadi betah untuk berlama-lama mengakses TikTok. TikTok pun kini dijadikan sebagai teknologi informasi yang tidak hanya sebagai media sosial untuk berkomunikasi saja, tetapi juga sebagai ruang untuk membagikan informasi sehingga memudahkan pengguna untuk bersosialisasi dan juga mendapatkan informasi.

Dikutip dari laman kompas.com berdasarkan laporan dari Maulida (2023) perusahaan riset pasar dan konsumen Data.ai menerbitkan laporannya yang bertajuk “*State Of Mobile 2023*” menyatakan bahwa terdapat daftar aplikasi yang paling banyak diunduh di Indonesia sepanjang tahun 2022.

Tabel 1. 2 Aplikasi paling banyak diunduh di Indonesia

Peringkat	Aplikasi
1	CapCut
2	TikTok
3	Facebook
4	Instagram
5	Shopee
6	WhatsApp Messenger
7	Dana
8	Snack Video
9	WhatsApp Business
10	Shareit

(Sumber : Kompas.com)

Bila dibandingkan dengan data global, daftar aplikasi yang paling banyak diunduh di Indonesia tidak jauh berbeda. Pasalnya TikTok juga merupakan aplikasi yang paling banyak di unduh pengguna di dunia.

Sesuai dengan hasil survei pada 31 responden mereka selalu mengecek notifikasi yang muncul di *smartphone* mereka dan saat membuka *smartphone* aplikasi yang pertama mereka buka dan selalu dilihat yaitu TikTok. Pada responden laki – laki mereka menggunakan aplikasi TikTok untuk sekedar menghilangkan rasa bosan dan melihat konten yang menghibur. Pada responden perempuan mereka menggunakan aplikasi TikTok untuk mengisi waktu luang, mencari hiburan dan melihat perkembangan informasi terkini.

Mayoritas pengguna media sosial aplikasi TikTok membuka TikTok menggunakan *smartphone*, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dari durasi waktu yang ditentukan dapat memberikan dampak negatif pada individu

salah satunya yaitu mempengaruhi kinerja otak pada individu. Oleh karena itu, tingkah laku tersebut dapat menyebabkan dampak negatif salah satunya yaitu *no mobile phone phobia (Nomophobia)*.

Nomophobia adalah sebuah gangguan atau gejala perasaan ketakutan, gelisah, khawatir dan kecemasan saat jauh dari *smartphone* Yildirim (2014). *Nomophobia* dianggap fobia karena ketakutan psikologis individu terhadap ketidakmampuan berkomunikasi melalui *smartphone*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bekaroglu & Yilmaz (2020) mendefinisikan *Nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari *smartphone* dan hal tersebut dapat meningkatkan *stress* dan kecemasan.

Hasil studi yang dilakukan oleh Yildirim (2014) menguraikan bahwa pada usia 18 – 24 tahun paling rentan terhadap *Nomophobia* dengan persentase 77%. *Nomophobia* sering disebut sebagai penyakit ketergantungan terhadap *smartphone* yang memunculkan rasa kekhawatiran dan rasa gelisah ketika berjauhan dengan *smartphone*. Menurut Yildirim (2014) menjelaskan *Nomophobia* merupakan kecemasan yang dihadapi individu ketika tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, tidak bisa mengirim atau menerima pesan, dan lupa membawa *smartphone*.

Nomophobia dapat dikategorikan menjadi fobia sosial karena hal tersebut muncul karena adanya keinginan untuk selalu mengecek *smartphone* secara *intens* hal diatas telah termasuk gejala *nomophobia*. *Nomophobia* memiliki karakteristik khusus menurut Bragazzi & Del Puente (2014) yaitu menggunakan *smartphone* setiap saat, selalu membawa *charger* atau *power bank* ketika berpergian, merasa khawatir dan gelisah ketika tidak membawa *smartphone* ataupun *smartphone* yang dibawa tidak mendapatkan sinyal dan juga kehabisan baterai, selalu memperhatikan layar *smartphone* secara terus menerus ketika sedang berbicara dengan orang lain untuk memastikan apakah ada panggilan atau pesan masuk, selalu mengaktifkan *smartphone* tetap menyala

selama 24 jam, kurangnya interaksi sosial dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas sehingga lebih memilih berinteraksi menggunakan *smartphone*, serta rela mengeluarkan biaya besar untuk menggunakan *smartphone*.

Peneliti telah melakukan survei pendahuluan pada hari Jumat, 17 Maret 2023 hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 31 responden pengguna *smartphone*, yang terdiri dari 18 responden perempuan dan 13 responden laki – laki menunjukkan hasil ciri kecenderungan *Nomophobia* dari penelitian Bragazzi & Del Puente (2014). Ciri kecenderungan *nomophobia* tersebut bisa dilihat dari survei yang telah peneliti lakukan sebanyak 26 responden menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*, sebanyak 26 responden merasa gelisah ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya, sebanyak 22 responden selalu membawa *charger* atau *powerbank* kapanpun dimanapun, lalu pada 27 responden selalu mengecek notifikasi di layar *smartphone*, sebanyak 26 responden merasa lebih nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*, lalu pada 22 responden memilih wajib mengaktifkan *smartphone* selama 24 jam, dan terdapat 19 responden rela mengeluarkan biaya lebih untuk *smartphon*enya seperti mengganti baterai *smartphone* agar lebih awet ketika digunakan. Hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa responden memiliki ciri dari kecenderungan *nomophobia*.

Sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) *nomophobia* mempunyai empat aspek yaitu, perasaan tidak bisa berkomunikasi aspek ini berkaitan dengan adanya perasaan kehilangan sinyal ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain, kehilangan konektivitas aspek kedua ini berkaitan dengan perasaan kehilangan ketika tidak terkoneksi dengan layanan *smartphone* khususnya di media sosial, tidak mampu mengakses informasi aspek ketiga ini menggambarkan perasaan gelisah atau tidak nyaman ketika tidak dapat mencari informasi di dalam *smartphone* hal tersebut membuat

orang menjadi panik dan cemas, menyerah pada kenyamanan aspek ini berkaitan dengan perasaan yang nyaman saat menggunakan *smartphone*.

Sesuai dengan hasil data Angelia (2022) mayoritas pengguna media sosial TikTok di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 18 hingga 24 tahun dengan persentase 40%, sementara usia 25-34 tahun, 37% diantaranya juga masih mengakses TikTok. Dengan demikian, ada sebanyak 76% masyarakat Indonesia berusia 18-34 tahun yang mengakses TikTok yang termasuk kedalam rentang usia remaja akhir dan dewasa awal. Sesuai laporan Dzulfaroh (2023) pada Kompas.com TikTok populer karena durasi yang relatif singkat ditambah masyarakat yang juga ingin informasi yang cepat dan ringkas. Hal ini sesuai dengan hasil survei yang telah peneliti lakukan bahwa rentang usia 19 hingga 30 tahun menggunakan TikTok sebagai wadah mencari informasi terkini. Menurut Monks et al (2014) remaja merupakan masa perkembangan yang berada diantara fase anak – anak dan dewasa dengan rentang usia 12 sampai 21 tahun. Sedangkan menurut Monks et al (2014) dewasa awal merupakan masa perkembangan yang dimulai dari usia 22 sampai 30 tahun.

Dalam menjalani kehidupannya remaja dan dewasa sangat perlu dan wajib menjalankan tugas perkembangannya agar kehidupan yang dijalani tidak mengalami masalah dan merasa bahagia saat menjalani kehidupan yang akan dijalani nantinya. Monks et al (2014) membagi tugas perkembangan remaja sebagai berikut : (a.) Perkembangan Fisik, perkembangan fisik pada remaja bergantung pada pengaruh lingkungan dan sifat remaja itu sendiri, yaitu interpretasi yang diberikan terhadap lingkungannya. (b.) Perkembangan Sosial, pada fase ini remaja memiliki hubungan erat dengan teman sebayanya. Dalam hal ini sering timbul kelompok atau tim yang merencanakan untuk melakukan aktivitas bersama.

Pada dewasa awal Monks et al (2014) membagi tugas perkembangan masa dewasa awal sebagai berikut : (a.) Fisik, yaitu umumnya performa fisik diraih diantara usia 19 tahun hingga 26 tahun dan dimasa ini pula performa fisik

menurun, kesehatan dan kekuatan otot biasanya mulai memperlihatkan tanda – tanda penurunan di sekitar usia 30 tahun seperti dagu yang mulai merosot hingga perut buncit yang mulai tampak, (b.) Sosial, Masa dewasa awal ditandai juga dengan membentuk kelompok-kelompok yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. Salah satu contohnya adalah membentuk ikatan sesuai dengan profesi dan keahlian. (c.) Emosi, pada masa dewasa awal pengontrolan emosi sangat diperhatikan karena masa dewasa awal merupakan masa dimana untuk mencapai puncak prestasi yang disertai semangat membara sehingga perlu bekerja keras dan bersaing dengan teman sebaya.

Terkait dengan tugas perkembangannya melalui TikTok membantu individu memenuhi tugas perkembangannya, oleh karena itu individu harus bisa menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Tugas perkembangan yang telah di paparkan oleh tokoh diatas harus bisa dilaksanakan oleh orang dewasa awal. Menurut penelitian Putri (2018) keberhasilan dewasa awal dalam menjalani tugas perkembangan tersebut akan membawa dan memberikan kebahagiaan dan mengarahkan kepada keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan pada fase selanjutnya, sebaliknya jika individu gagal dalam melaksanakan tugas perkembangannya maka akan mengantarkannya pada ketidakbahagiaan dan akan mengacaukan tugas perkembangan yang akan dijalani selanjutnya.

Berdasarkan hasil survei diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam mengakses informasi melalui aplikasi TikTok secara berlebihan atau terus menerus dapat menimbulkan kecenderungan *nomophobia*. Maka dari itu penelitian ini mengambil judul kecenderungan *nomophobia* pada pengguna aplikasi TikTok ditinjau dari jenis kelamin dan usia.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Adapun penelitian terdahulu terkait *nomophobia* yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Berikut ini akan dipaparkan mengenai

kebaharuan penelitian terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut beberapa penelitian terdahulu terkait *nomophobia*, diantaranya:

Penelitian pertama dari Nissa'adah et al (2019) dengan judul “Studi komparasi *nomophobia* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa”. Pada penelitian ini variabel *nomophobia* menggunakan teori dari Yildirim (2014). Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa sebanyak 120 orang, laki-laki (55 orang) dan perempuan (65 orang) dengan *range* usia 18-24 tahun. Penelitian ini menggunakan Skala *Nomophobia* (NMP-Q), skala yang digunakan merupakan skala adaptasi dari Yildirim (2014). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T (*Independent Sample T-test*) untuk mengkaji perbedaan antara dua kelompok.

Penelitian kedua dari Fitriyani et al (2020) dengan judul “Perbandingan Tingkat *Nomophobia* Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin”. Penelitian pada variabel *nomophobia* ini menggunakan teori dari Yildirim (2014). Pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa di kota Serang sebanyak 246 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan Skala *Nomophobia* (NMP-Q), skala yang digunakan merupakan skala adaptasi dari Yildirim (2014). Data pada penelitian ini dihitung melalui uji T (*Independent T-test*) sebagai metode menginterpretasi tingkat perbandingan *nomophobia* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan di kota Serang.

Penelitian ketiga dari Syahputra & Erwinda (2020) dengan judul “Perbedaan *Nomophobia* mahasiswa; analisis Rasch”. Pada penelitian ini variabel *nomophobia* menggunakan teori dari C. Yildirim & Correia (2015). Penelitian ini menggunakan subjek 236 mahasiswa Universitas Negeri Padang yang terdiri dari 43 laki – laki dan 193 perempuan. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Welch test* pada model *rasc* dengan bantuan *WINSTEPS Version 3.73*.

Penelitian keempat dari Pamungkas (2021) dengan judul “Kecenderungan *Nomophobia* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Di Kota

Bukittinggi”. Pada penelitian ini pada variabel *nomophobia* ini menggunakan teori dari Yildirim (2014). Penelitian ini menggunakan subjek 83 remaja yang terdiri dari 80 laki-laki dan 103 perempuan di kota Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan Skala *Nomophobia* (NMP-Q), skala yang digunakan merupakan skala terjemahan adaptasi dari Yildirim (2014). Data penelitian ini dianalisis dengan *uji statistic Independent T-test* untuk melihat perbedaan tingkat *nomophobia* antara remaja perempuan dan laki-laki.

Penelitian kelima dari Sari et al (2022) dengan judul “Perbedaan Kecenderungan *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas Dan Jurusan Pada Siswa”. Pada penelitian ini variabel *nomophobia* menggunakan Skala *Nomophobia* (NMP-Q), skala yang digunakan merupakan skala terjemahan adaptasi dari Yildirim (2014). Subjek pada penelitian ini sebanyak 110 siswa. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling*.

Adapun sebagaimana yang telah dipaparkan tentang penelitian terdahulu, terdapat beberapa perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Beberapa perbedaan tersebut diantaranya adalah perbedaan subjek, pemilihan lokasi penelitian, serta peneliti ingin mengetahui seberapa tinggi perbedaan kecenderungan *nomophobia* antara jenis kelamin dengan usia.

Dikarenakan belum adanya penelitian yang membahas kecenderungan *nomophobia* yang ditinjau pada media sosial secara spesifik, maka peneliti tertarik untuk meneliti kecenderungan *nomophobia* pada pengguna media sosial aplikasi TikTok dengan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Berdasarkan paparan diatas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan kecenderungan *nomophobia* antara jenis kelamin dan usia pada pengguna aplikasi TikTok?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecenderungan *nomophobia* antara jenis kelamin dan usia pada pengguna aplikasi TikTok.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa menambah wawasan bagi masyarakat dan dapat memberi manfaat dalam menambah pengetahuan Ilmu Psikologi khususnya di bidang Psikologi Klinis terkait variabel *nomophobia* dalam menggunakan media sosial tertentu.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mampu memberi beberapa manfaat praktis bagi masyarakat, yaitu :

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pemahaman mengenai kecenderungan *nomophobia* agar individu dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan.
- b. Diharapkan masyarakat bisa melakukan manajemen waktu dalam menggunakan *smartphone* khususnya saat mengakses media sosial.