

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang hampir setiap harinya berinteraksi dengan manusia lainnya dengan melakukan komunikasi dengan berbagai media salah satunya dengan media elektronik ataupun *smartphone*. Sebagai makhluk sosial kita tidak bisa menghindar dari tindakan komunikasi menyampaikan dan menerima pesan dari dan ke orang lain serta tindakan komunikasi ini terus menerus terjadi selama proses kehidupan dan prosesnya berlangsung dalam berbagai konteks baik fisik, psikologi maupun sosial. Peran teknologi komunikasi saat ini menjadi sangat penting karena banyaknya tuntutan kebutuhan akan pertukaran informasi yang cepat dan tepat dan teknologi komunikasi yang berkembang saat ini telah memungkinkan manusia untuk terhubung satu sama lain tanpa dibatasi jarak, ruang, dan waktu (Daeng et al, 2017).

Informasi dan teknologi komunikasi telah secara signifikan mengubah cara individu hidup dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari hidup dan tumbuh menjadi bagian yang penting bagi kehidupan umat manusia, dan banyak orang terutama kaum muda menggunakan teknologi setiap harinya untuk berbagai keperluan (Salehan & Negahban, 2013). Saat ini perkembangan telekomunikasi sudah berkembang semakin pesat, hampir semua orang memiliki *smartphone* yang digunakan sebagai media komunikasi yang lebih mudah dan praktis.

Pada awalnya *smartphone* merupakan benda mewah yang tidak semua orang memilikinya namun seiring perkembangan zaman benda tersebut tidak lagi harus menjadi barang mewah yang hanya bisa dimiliki oleh kalangan menengah ke atas, karena beberapa tahun terakhir telah diproduksi dalam berbagai jenis dan model dengan kualitas dan harga yang sangat variatif (Nurwahyuni, 2013). Fasilitas yang terdapat dalam *smartphone* tidak hanya terbatas pada fungsi telepon dan sms saja namun

dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran dimana melalui *smartphone* individu dapat mempelajari hal-hal baru melalui isi atau pesan yang disalurkan, selain itu *smartphone* juga digunakan bagi segelintir masyarakat sebagai salah satu ikon (Daeng et al, 2017). Penggunaan *smartphone* dalam dunia civitas akademik juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan terutama bagi kalangan mahasiswa bahkan dosen. *Smartphone* sering digunakan oleh mahasiswa dan dosen untuk keperluan perkuliahan seperti mencari informasi literatur perkuliahan, mengerjakan tesis hingga mencari berbagai beasiswa (Aziz, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *statista.com* pengguna *smartphone* di Indonesia terus meningkat sejak tahun 2015 sampai 2020, terjadi peningkatan sebesar 117,8 juta pengguna dalam kurun waktu 5 tahun terakhir. *Smartphone* saat ini menjadi kebutuhan primer yang digunakan dalam berbagai bidang kehidupan mulai dari ekonomi, pendidikan, hiburan, politik, keamanan dan interaksi sosial lainnya. Namun penggunaan yang secara berlebihan dapat berakibat buruk bagi penggunannya

Ketidakmampuan individu memajemen diri dalam menggunakan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya yaitu ketergantungan *smartphone* sehingga muncul perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel (Mulyana & Widyastuti, 2017). S.P.A.D atau *Smartphone Adiction Disorder* merupakan penggunaan ponsel pintar secara kompulsif yang secara berlebihan, menyebabkan gangguan signifikan pada fungsi sosial, fisik, dan kognitif. Gejalanya seperti sering memeriksa notifikasi pada ponsel secara berlebihan, selalu menggenggam ponsel setiap saat, dan saat terpisah dari ponselnya atau kehabisan baterai akan merasa cemas, panik, kesepian, gemetar (Tran, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Palupi, 2018) mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas diponegoro didapati hasil korelasi dengan koefisien

signifikansi sebesar 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan ketergantungan *smartphone*.

Nomophobia merupakan ketakutan dan kecemasan tidak dapat menggunakan ponsel atau *smartphone* maupun fitur yang ada didalamnya yang sering dialami oleh kalangan muda (Yildirim & Correia, 2015). Individu yang memiliki kecenderungan nomophobia merasakan ketidaknyamanan, kecemasan, gugup, atau merasa sedih ketika kehilangan kontak dengan *smartphone* (Madhusudan et al, 2017). Asal mula kata *Nomophobia* berasal dari Inggris yang artinya *No Mobile Phobia* yaitu fobia tanpa ponsel, *nomophobia* istilah yang mengacu pada perilaku atau gejala yang terkait dengan agorofobia dan termasuk ketakutan menjadi sakit dan tidak segera menerima pertolongan (King et al, 2014).

Berdasarkan berita yang dilansir antaranews.com pada tahun 2019 diketahui 1 dari 3 mahasiswa perancis mengalami nomophobia problematika ini terkait dengan insomnia dan adiksi siber. Sebanyak 83 persen mahasiswa juga merasakan panic saat lupa meletakkan ponselnya.

Menurut (Pradana et al, 2016) ciri-ciri nomophobia diantaranya: Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*, Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah, Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur, Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang menggunakan *smartphone* didapati bahwa sebanyak 5 orang menggunakan *smartphone* lebih dari 6

jam dalam sehari, 2 menggunakan *smartphone* 3 jam, dan menggunakan *smartphone* kurang dari 1 orang jam sehari. Kemudian 3 orang menyatakan bahwa mereka merasa kebingungan ketika tidak dapat memegang *smartphone*, 6 merasa hidupnya lebih baik ketika menatap layar *smartphone*, 8 orang menyatakan bahwa mereka kesal apabila sinyal *smartphone* mereka tidak stabil, dan 4 orang menyatakan bahwa mereka kesepian apabila tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta menunjukkan ciri-ciri *nomophobia* dilihat dari durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari dan perilaku yang ditunjukkan berdasarkan pernyataan yang didapat melalui *Google form*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi penggunaannya seperti gangguan kepribadian maupun kejiwaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayuningrum & Sary, 2019) mengenai studi tingkat kecemasan remaja terhadap *nomophobia* pada remaja diperoleh tingkat kecemasan siswa yaitu sebesar 61,2% dengan kategori kecemasan sedang dan tingkat *nomophobia* yaitu sebesar 67,3% dengan kategori *nomophobia* sedang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mulyar (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas, kurang nyaman, dan takut ketika tidak dapat mengakses *smartphone* yang ditunjukkan dari aktivitas menggunakan *smartphone* secara terus menerus mengecek *smartphone* ketika mendapatkan notifikasi meskipun dalam berbagai aktivitas seperti kuliah, mengerjakan skripsi, rapat organisasi, bermain game dan bersama teman.

Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia* juga dapat menimbulkan individu secara bertahap mengasingkan diri dari dunia nyata (Saripah, 2020). Individu yang memiliki kecenderungan *nomofobik* lebih menyukai interaksi virtual dan menghindari tatap muka yang mengarah kepada "*techno-stress*" yaitu kondisi ketika individu menghindari interaksi sosial tatap muka dan

dibatasi di dalam diri mereka sendiri tanpa memperhatikan orang lain (Bhattacharya et al, 2019). Penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan kesepian, maupun sumber dari rasa kesepian itu sendiri. Pengguna *smartphone* yang berlebihan mungkin sebagai cara individu menyembuhkan perasaan kesepian saat mereka berusaha mengatasi perasaan yang mengganggu, karena *smartphone* dapat memberikan mereka bentuk sosial yang berbeda (Darcin et al, 2016). *Nomophobia* juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental, kepribadian, masalah harga diri serta kesepian (Garcia et al, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Durak (2018) mengenai prediktor dari *nomophobia* didapati bahwa adanya hubungan positif antara *nomophobia* dengan kesepian dan waktu yang dihabiskan menggunakan *smartphone* setiap harinya. Jika tingkat kesepian individu tinggi maka tingkat *nomophobia* individu juga akan tinggi. Berdasarkan hasil uji regresi didapati bahwa kesepian sebagai prediktor terkuat yang menunjukkan bahwa kesepian mempengaruhi *nomophobia* sebesar 59%.

Menurut Yurni (2015) kesepian sebagai akibat dari kebutuhan akan ikatan sosial yang stabil dengan orang lain dan kesepian merupakan reaksi kognitif dan afektif atas ikatan sosial. Pada komponen kognitif, yaitu dengan membandingkan jarak antara relasi sosial yang diharapkan dan hubungan sosial aktual baik secara kuantitatif atau kualitatif. Kesepian secara umum terkait dengan perasaan negatif tentang hubungan interpersonal. Individu yang kesepian dianggap kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan individu yang tidak kesepian (Yurni, 2015). Kesepian diasosiasikan dengan afek negatif termasuk perasaan depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, self-blame, dan rasa malu (Baron & Bryne dalam Yusuf, 2015). Kemudian pada komponen afektif berisi disorientasi pengalaman emosi negatif, kehilangan dan kesepian. Kesepian adalah perasaan dimana individu merasa sendirian, tidak lengkap, dan merasa tidak cukup puas apabila berada sendirian. Isolasi diri tidak sama

dengan kesepian apabila menyendiri adalah keputusannya dan merupakan hal yang disukai individu tersebut maka hal tersebut tidak menyebabkan kesepian (Cosan, 2014).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan individu yang cenderung memiliki perilaku *nomophobia* akan menghabiskan waktunya dengan *smartphone* dengan durasi yang cukup lama setiap harinya. Apabila hal tersebut berlangsung lama maka dapat berdampak buruk bagi kesehatannya secara psikis serta mempengaruhi kehidupan sosialnya. Individu yang lebih memilih menghabiskan waktunya dengan *smartphone* akan kehilangan interaksi sosial dengan orang lain yang akan menyebabkan dirinya menjadi kesepian.

Berdasarkan pemaparan diatas yang telah diuraikan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Bhayangkara”**

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Kesenjangan penelitian
 - a. Penelitian Mulyar tahun 2016 yang berjudul Dinamika adaptif pengguna *smartphone* mahasiswa fisip Universitas Airlangga di Kota Surabaya. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel penelitian, lokasi, subjek, dan metode. Persamaan penelitian ini pada fenomenanya yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa.
 - b. Penelitian Palupi & Hadiati tahun 2018 yang berjudul Hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas dipenogoro. Perbedaannya terletak pada variabel, lokasi, subjek, dan metode penelitian.

Persamaannya terletak pada fenomena penggunaan smartphone pada kalangan mahasiswa.

- c. Penelitian Durak 2018 yang berjudul *What would you do without smartphone? Adolescents social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia*. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, dan variabel prediktornya. Persamaannya terletak pada metode penelitiannya yang menggunakan kuantitatif korelasional dan variabel nomophobia dan kesepian.
- d. Penelitian Rahayunsih & Sary tahun 2019 yang berjudul *Studi tingkat kecemasan remaja terhadap nomophobia*. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek, lokasi penelitian dan metode penelitiannya. Persamaan terletak pada variabel nomophobia.

2. Apakah ada Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Bhayangkara?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Bhayangkara

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmiah bagi dunia psikologi, terutama bidang pendidikan mengenai *Nomophobia*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa terutama pengguna *smartphone* serta menambah pengetahuan mengenai *nomophobia* dan dampaknya.

b. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang *Nomophobia* serta dampak negatifnya.

c. Bagi universitas

Sebagai pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta pengenalan mengenai *nomophobia* kepada mahasiswa.

