

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat modern. Salah satu dampak perkembangan yang paling terasa adalah kemudahan dalam menggunakan *smartphone*. Saat ini, *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, melainkan mempermudah berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Pengguna *smartphone* kini semakin dimudahkan berkat berbagai fitur yang mendukung komunikasi. Beragam aktivitas dapat dilakukan melalui *smartphone*, seperti melakukan panggilan video, mendengarkan musik, menonton video, berselancar di internet, hingga berinteraksi di media sosial (Farhan & Rosyidah, 2021). Selain itu, tersedianya berbagai aplikasi yang terdapat pada *smartphone* memungkinkan penggunaannya untuk keperluan pendidikan maupun pekerjaan. Salah satu contoh manfaatnya adalah bagi mahasiswa, *smartphone* memiliki manfaat dan sangat berguna dalam membantu proses akademik.

Daeng et al. (2017) menjelaskan *smartphone* berperan penting dalam membantu mahasiswa memperoleh pengetahuan baru dan mendukung berbagai aktivitas, terutama dalam perkuliahan. Bagi para pekerja, *smartphone* berperan besar dalam meningkatkan produktivitas. Aplikasi penunjang pekerjaan yang terdapat pada *smartphone* memudahkan individu mengerjakan tugas, berkolaborasi dengan rekan kerja, serta menyimpan dokumen penting secara daring. Hal ini memungkinkan pekerjaan dilakukan secara lebih efisien tanpa harus selalu menggunakan komputer. Selain itu, *smartphone* juga mendukung pengembangan karier melalui berbagai macam platform.

Banyaknya keuntungan dan kemudahan dari *smartphone* mengakibatkan jumlah pengguna *smartphone* meningkat secara signifikan (Bian & Leung, 2014). Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan perilaku penggunaan internet di Indonesia telah mencapai

221,56 juta jiwa. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia selalu mengalami peningkatan tiap tahunnya sejak 2018. Dilihat dari kelompok usianya, pengguna internet terbanyak dari total survei tersebut adalah Generasi Z (lahir antara 1997–2012) dengan persentase 34,40% dan diikuti oleh Generasi Milenial (lahir antara 1981–1996) yang mencapai 30,62%. Data penggunaan internet tersebut kemudian menjadi acuan terhadap banyaknya pengguna *smartphone*. Hal ini dikarenakan Sebagian besar pengguna internet di Indonesia, yaitu 98,3%, mengakses internet menggunakan *smartphone* (Annur, 2023). Dari berbagai macam keuntungan dan manfaat *smartphone* yang telah disebutkan, penggunaan *smartphone* secara berlebihan tentu dapat berisiko menimbulkan dampak negatif. Salah satu dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah *nomophobia*.

Menurut Widyastuti & Muyana (2018) *nomophobia* mengacu pada kecemasan yang muncul saat pengguna berjauhan dari ponsel mereka. Yildirim & Correia (2015) menjelaskan *nomophobia* adalah fobia yang muncul dari interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi, ditandai dengan ketakutan tidak rasional saat tidak bisa menggunakan ponsel atau layanan yang tersedia di dalamnya. Istilah *nomophobia* merupakan singkatan dari *No-Mobile-Phone Phobia*, istilah ini pertama kali diperkenalkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kantor Pos Inggris pada tahun 2008 untuk meneliti kecemasan yang dialami pengguna ponsel (Yildirim & Correia, 2015). Dongre et al. (2017) menjelaskan *nomophobia* sebagai jenis fobia modern yang muncul ketika individu tidak dapat menggunakan ponsel atau *smartphone* untuk berkomunikasi. Kondisi ini ditandai dengan munculnya gejala seperti rasa cemas, takut, gelisah, serta khawatir saat individu berada jauh dari perangkat tersebut. Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung mengalami gangguan psikososial, perubahan perilaku, serta kecemasan yang berdampak pada kehidupan mereka ketika berada jauh dari perangkat seluler (Dixit et al., 2010). Salah satu dampak individu yang mengalami *nomophobia* adalah memiliki kecenderungan sulit mematikan ponsel, merasa cemas berlebihan terhadap daya baterai, serta terus-menerus memeriksa pesan, berita, dan email. Selain itu, mereka juga sering membawa ponsel ke kamar mandi

karena rasa khawatir yang berlebihan (Dasiroh et al., 2015; dalam Sagita & Santika, 2020).

Nomophobia mencakup berbagai perilaku yang dapat dikategorikan dalam empat dimensi utama. Dimensi-dimensi tersebut meliputi *not being able to communicate* (tidak dapat berkomunikasi), *losing connectedness* (kehilangan konektivitas), *not being able to access information* (tidak dapat mengakses informasi), dan *giving up convenience* (perasaan tidak nyaman saat tidak dapat menggunakan *smartphone*) (Yildirim & Correia, 2015). Tidak dapat berkomunikasi sebagai dimensi pertama berarti individu merasa tidak dapat berkomunikasi secara instan dengan orang lain dan menggunakan layanan komunikasi *smartphone* lainnya. Dimensi ini meliputi perasaan cemas seseorang apabila tidak dapat melakukan atau menerima kontak dari orang lain melalui *smartphone*. Dimensi selanjutnya adalah kehilangan konektivitas. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas yang disediakan oleh *smartphone* serta terputus secara daring, terutama pada media sosial. Dimensi ketiga adalah tidak dapat mengakses informasi. Dimensi ini membahas ketidaknyamanan seseorang ketika kehilangan akses informasi yang luas melalui *smartphone*, tidak dapat mengambil informasi melalui *smartphone* dan mencari informasi dalam *smartphone*. Hal ini menggambarkan tentang bagaimana pentingnya seseorang menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi dalam kehidupan. Dimensi keempat adalah perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Dimensi ini menunjukkan seseorang merasa tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Dalam penelitian, seseorang cenderung memastikan baterai tetap terisi karena khawatir kehilangan akses ke perangkat *smartphone*-nya.

Penelitian yang dilakukan Yildirim & Correia (2015) menyatakan individu berusia 18-24 tahun merupakan kelompok yang paling banyak mengalami *nomophobia*, dengan persentase mencapai 77%. Sementara itu, kelompok usia 25-34 tahun menempati posisi berikutnya dengan angka sebesar 68%. Data dari APJII 2024 yang telah dilampirkan sebelumnya juga menunjukkan bahwa generasi Z merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan internet dengan presentasi 34,40% dari total populasi. *Emerging adulthood* merupakan transisi antara masa remaja menuju dewasa awal dengan periode usia antara 18 sampai 25 tahun (Arnett,

2000). Kelompok ini sebagian besar termasuk dalam kelompok yang paling banyak menggunakan internet melalui *smartphone*. Tingginya angka kerentanan usia *emerging adulthood* terhadap *nomophobia* disebabkan individu dalam fase ini masih dalam tahap eksplorasi identitas, sehingga mereka lebih rentan mengalami kecemasan sosial dan keterikatan pada teknologi untuk membangun hubungan sosial (Santrock, 2011). Farhan & Rosyidah (2021) menjelaskan bahwa Individu pada tahap *emerging adulthood* lebih berisiko mengalami *nomophobia* dibandingkan kelompok usia lainnya. Kelompok usia ini sering kali aktif dalam eksplorasi identitas, pengembangan karier, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih luas. Kegiatan tersebut membuat intensitas kelompok *emerging adulthood* berinteraksi dengan teknologi salah satunya menggunakan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Farhan & Rosyidah (2021) pada 349 mahasiswa perempuan di Surabaya menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia paling tinggi terjadi pada kelompok usia 18–21 tahun. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian dari Rahmi (2022) yang meneliti 147 mahasiswa fakultas psikologi universitas bhayangkara, hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mahasiswa Psikologi universitas bhayangkara angkatan 2019 yang berusia 19–21 tahun mengungkapkan ketakutan saat ponsel tidak berada di dekat mereka. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran akan melewatkan informasi online serta ketidakmampuan untuk tetap terhubung dengan orang lain. Individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan merasakan dampak negatif, seperti berkurangnya minat berkomunikasi secara langsung karena lebih memilih interaksi melalui jejaring sosial online yang lebih praktis (Hanika, 2015). Apabila dibiarkan lebih lanjut, penggunaan *smartphone* secara berlebihan berpotensi menyebabkan masalah-masalah psikologis (Kara et al., 2021). Seseorang dengan perilaku *nomophobia* dapat mengalami gangguan psikososial, perilaku, dan kecemasan yang memengaruhi kehidupan mereka. Mahapatra (2019) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan menjadi penyebab masalah keluarga, masalah pribadi, serta rendahnya kinerja akademis. Peningkatan frekuensi perilaku *nomophobia* dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, menurunnya motivasi dalam proses pembelajaran, serta memengaruhi hubungan dengan

keluarga dan teman sebaya (Durak, 2018). Penelitian yang dilakukan Ayaz et al. (2025) bahkan menjelaskan bahwa saat ini *nomophobia* semakin sering terjadi dan menunjukkan banyak bukti dengan berbagai masalah psikologis yang lebih serius seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Yang et al. (2019) menemukan bahwa pada siswa sekolah menengah atas di China, frekuensi penggunaan *smartphone* memiliki hubungan positif dengan tingkat kecemasan dan depresi.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap lima narasumber yang termasuk dalam kelompok usia *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa para subjek cenderung merasa stres atau tidak nyaman ketika tidak dapat memegang ponsel selama beberapa jam. Hal ini dibuktikan melalui pernyataan SF yang mengatakan bahwa dirinya bingung dan muncul dorongan untuk terus memeriksa ponsel meskipun tidak ada keperluan penting. SF dan MV juga mengungkapkan, bahwa ketiadaan ponsel membuat mereka merasa terganggu dan kehilangan rutinitas. Hal ini disebabkan ponsel sudah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari dan sebagian besar aktivitas mereka bergantung pada ponsel. Berdasarkan pernyataan SF, dirinya tetap ingin menggunakan *smartphone* ketika kondisi diisi daya dan tidak sedang ada hal penting untuk tetap digunakan. Temuan dari wawancara ini menunjukkan adanya gejala indikasi *nomophobia* yang mencerminkan tingkat ketergantungan terhadap *smartphone* di kalangan kelompok tersebut.

Dari berbagai dampak yang ditimbulkan oleh *nomophobia* diatas, tentu terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan tersebut. Durak (2018) mengemukakan faktor-faktor yang memicu *nomophobia* adalah *duration of daily use, loneliness, and locus of control of social media*. *Loneliness* atau kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang muncul ketika seseorang memiliki jaringan sosial yang kurang memadai, baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Perlman & Peplau, 1984). Kesepian merupakan kondisi mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan ditinggalkan oleh orang-orang terdekat. Selain merasa ditinggalkan, kurangnya interaksi sosial juga dapat menjadi penyebab munculnya perasaan kesepian (Ciptadi & Selviana, 2020)

Individu yang kesepian cenderung menggunakan *smartphone* secara lebih intensif untuk memenuhi kebutuhan interaksi dan mendapatkan validasi sosial (Bian & Leung, 2015). Hal ini terjadi karena kehadiran *smartphone* berfungsi sebagai media bagi individu dalam mencari dukungan sosial untuk mengatasi perasaan kesepian (Heng et al., 2023). Ketika akses terhadap *smartphone* terhambat, muncul kecemasan yang lebih tinggi karena kehilangan saluran utama penghubung dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Gezgin (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* berkorelasi positif dengan intensitas penggunaan *smartphone* dan gejala *nomophobia* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Farhan & Rosyidah (2021) menunjukkan bahwa kesepian yang dialami pada masa *emerging adulthood* dapat mendorong individu mengalami *nomophobia* karena keberadaan *smartphone* dapat menghilangkan komunikasi langsung yang pada akhirnya mengganggu interaksi sosial. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa *smartphone* digunakan sebagai pelarian dari kesepian, tetapi ketergantungan tersebut justru meningkatkan kecemasan saat terputus dari *smartphone*. Kondisi ini semakin kompleks pada fase *emerging adulthood*, dikarenakan pada masa ini kebutuhan untuk menjalin relasi membentuk identitas sosial pada individu sangat tinggi. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, individu akan menggunakan *smartphone* sehingga individu dalam tahap ini menjadi lebih rentan mengalami *nomophobia* sebagai respons terhadap perasaan kesepian.

Dalam konteks kehidupan modern saat ini, penggunaan *smartphone* telah menjadi hal yang wajar bahkan dianggap kebutuhan yang mendasar untuk menunjang berbagai aspek kehidupan. Kegunaan *smartphone* ini bisa beragam seperti komunikasi, pekerjaan, hingga hiburan. Akan tetapi, tidak semua kecemasan yang timbul saat kehilangan akses terhadap *smartphone* berasal dari perasaan kesepian. Beberapa individu mungkin mengalami kecemasan karena alasan lain seperti tuntutan pekerjaan, tanggung jawab akademik, dan alasan lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menelaah secara lebih rinci apakah kecemasan dalam masing-masing dimensi *nomophobia* memang dipengaruhi oleh *loneliness*, guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai hubungan keduanya. Yildirim dan Correia (2015) menyatakan bahwa *nomophobia*

terdiri atas empat dimensi yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*.

Peneliti menduga bahwa *loneliness* memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap setiap dimensi *nomophobia*. Pada dimensi *not being able to communicate*, individu yang merasa kesepian cenderung mengalami kecemasan yang tinggi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi, karena perangkat ini menjadi sarana utama dalam membangun dan mempertahankan koneksi sosial. Demikian pula, pada dimensi *losing connectedness*, perasaan kesepian mendorong individu untuk terus menjaga keterhubungan sosial melalui media digital, sehingga ketidakmampuan mengaksesnya menimbulkan rasa terputus yang semakin memperparah isolasi sosial yang dirasakan. Sementara itu, pengaruh *loneliness* pada dimensi *not being able to access information* individu yang kesepian mungkin menggunakan akses informasi sebagai bentuk pengalihan atau distraksi dari perasaan sepi, sehingga tetap ada kemungkinan munculnya kecemasan. Terakhir pada dimensi *giving up convenience*, pengaruh *loneliness* diperkirakan kecemasan dalam dimensi ini didorong oleh hilangnya kemudahan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, peneliti ingin melihat secara lebih rinci sejauh mana kesepian sebagai kondisi psikologis berperan dalam memengaruhi keempat bentuk kecemasan yang terdapat dalam *nomophobia*.

Penelitian ini didasari oleh adanya keterbatasan studi yang secara spesifik mengkaji pengaruh *loneliness* terhadap setiap dimensi *nomophobia*. Sebagian besar penelitian sebelumnya masih melihat *nomophobia* sebagai satu kesatuan. Padahal, *nomophobia* terdiri dari empat dimensi yang masing-masing dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Dalam konteks *loneliness*, peneliti bertujuan melihat secara rinci dimensi mana yang paling berpengaruh perasaan kesepian. Selain itu, fenomena *nomophobia* pada *emerging adulthood* juga menunjukkan hasil yang inkonsisten dalam berbagai penelitian. Beberapa studi menemukan tingkat *nomophobia* yang tinggi pada kelompok usia ini karena kebutuhan tinggi akan koneksi sosial (Gezgin, 2018), namun studi lainnya menunjukkan bahwa tidak semua *emerging adulthood* menunjukkan kecemasan signifikan meskipun menggunakan *smartphone* secara intensif (Bhardwaj & Ashok, 2021).

Tingginya fenomena kerentanan individu pada kelompok *emerging adulthood* terhadap *nomophobia* menjadi semakin relevan seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, kesepian dapat membuat individu terus-menerus menggunakan *smartphone*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia*. Yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah peneliti mencoba melakukan peninjauan kesepian terhadap empat dimensi utama *nomophobia*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi penjelasan yang lebih spesifik terhadap masing - masing dimensi dan memberi batasan pada hal yang menjadi alasan dan membuat individu sering menggunakan *smartphone* tersebut. Selain itu, peneliti juga memilih populasi kelompok *emerging adulthood* di Indonesia dimana banyak penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan populasi yang lebih spesifik. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *loneliness* terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah

1. Kemudahan akses dan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan mengalami *nomophobia*
2. Kelompok *emerging adulthood* memiliki kecenderungan mengalami *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya karena sering terpapar penggunaan *smartphone*.
3. Individu yang mengalami kesepian cenderung membutuhkan dukungan sosial sehingga berpotensi sering menggunakan *smartphone*.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dilakukan untuk memastikan bahwa penelitian lebih terarah dan fokus pada isu yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini membatasi ruang lingkupnya pada pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada individu yang berada dalam tahap *emerging adulthood*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah *loneliness* memengaruhi dimensi *not being able to communicate*?
2. Apakah *loneliness* memengaruhi dimensi *losing connectedness*?
3. Apakah *loneliness* memengaruhi dimensi *not being able to access information*?
4. Apakah *loneliness* memengaruhi dimensi *giving up convenience*?
5. Apakah terdapat pengaruh antara *loneliness* terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan terutama mengenai pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood* dalam konteks psikologi. penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam tentang topik penelitian ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada usia *emerging adulthood*.
- b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan guna mencegah terjadinya *nomophobia*.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi tambahan wacana dan referensi dalam melakukan studi lebih lanjut, khususnya terkait dengan fenomena *nomophobia*.

