

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Fenomena meningkatnya ketergantungan terhadap *smartphone* di berbagai kalangan telah menimbulkan dampak psikologis yang mengkhawatirkan. Seperti pada kasus seorang siswa sekolah dasar di Pekalongan yang melakukan bunuh diri setelah *smartphone* miliknya disita oleh orang tuanya, serta seorang anak di Cirebon yang mengalami depresi setelah *smartphone* kesayangannya dijual. Penggunaan *smartphone* saat ini bukan sekadar alat komunikasi, melainkan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ini mendorong munculnya fenomena *nomophobia* (*no mobile phone*), yaitu Perasaan cemas yang tinggi ketika individu kehilangan akses terhadap perangkat tersebut, yang semakin meningkat seiring dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Laporan data AI 2024 mengungkapkan bahwa Indonesia menempati peringkat pertama dalam durasi penggunaan *smartphone*, dengan rata-rata lebih dari 6 jam per hari, yang menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak psikologis, terutama pada kelompok usia muda yang rentan mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat keterikatan emosional terhadap perangkat tersebut. Data BPS 2021–2023 juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* tertinggi terus meningkat pada kelompok usia 15–24 tahun, sementara kelompok pada kelompok usia di bawah 15 tahun serta di atas 65 tahun terlihat stabil atau bahkan menurun.

Bekaroğlu & Yilmaz (2020) menegaskan bahwa *nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis serta fisik

seseorang, disebabkan oleh ketakutan saat jauh dari *smartphone*, yang dapat meningkatkan stres dan kecemasan. Selanjutnya *nomophobia* memiliki dampak pendek pada individu, seperti menurunkan produktivitas kerja, menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik. Selain itu disebutkan bahwa *nomophobia* juga berdampak panjang pada individu, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, menyebabkan gangguan tidur (*insomnia*), dan yang terakhir menyebabkan turunnya harga diri.

Fenomena *nomophobia* perlu diatasi karena memiliki beberapa dampak bagi individu. Menurut Katili et al., (2023) ketergantungan pada perangkat akibat *nomophobia* membuat individu perlahan menarik diri dari kehidupan sosial yang sesungguhnya. Saripah dan Pratiwi (dalam Katili et al., 2023) mengungkapkan bahwa Individu yang mengalami *nomophobia* cenderung lebih nyaman menjalin koneksi melalui dunia maya, sambil menghindari interaksi tatap muka di kehidupan nyata, yang dapat menyebabkan "*techno-stress*" yaitu keadaan di mana seseorang menghindari interaksi sosial secara langsung dan mereka terperangkap dalam batasan yang mereka ciptakan sendiri, tanpa menyadari kehadiran orang lain di sekitar mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Vijnanamaya dan Ambarini (2023) menyebutkan *nomophobia* tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor utama seperti jenis kelamin, harga diri, usia, dan kepribadian ekstrovert. Faktor lain yang mendukung fenomena ini adalah kesepian yang membuat individu mengalami *nomophobia*. Seperti hasil studi (Fahira et al., 2021) Diketahui bahwa terdapat keterkaitan yang positif dan bermakna antara rasa kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala. Artinya, tingkat kesepian yang tinggi cenderung disertai dengan tingkat

nomophobia yang tinggi pula dan sebaliknya, semakin rendah rasa kesepian, maka tingkat *nomophobia* juga cenderung lebih rendah.

Vandelis et al., (2019) menyatakan bahwa *nomophobia* muncul karena seseorang memanfaatkan *smartphone* untuk mengatasi perasaan kesepian. Kesepian seringkali mendorong seseorang untuk larut dalam dunia digital dimana akan terus-menerus memeriksa *smartphone* dan menjelajahi media sosial demi mengisi kekosongan yang dirasakan. Ini menjadi cara bagi mereka untuk mengatasi perasaan kesepian, karena adanya ikatan emosional yang membuat mereka enggan jauh dari *smartphone*.

Menurut Peplau (1981), kesepian merujuk pada rasa kehilangan dan ketidakpuasan yang timbul kala ditemukannya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki. Faktor psikologis merupakan salah satu penyebab munculnya rasa kesepian, yang dapat menimbulkan perasaan kosong dan keterasingan dari lingkungan sosial. Seseorang yang mengalami kesepian akibat keterbatasan dalam keterampilan sosial sering kali mencari alternatif dengan memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan keluarga, kerabat, maupun teman melalui beragam fitur yang tersedia.

Dalam penelitian yang ditulis oleh Katili et al., (2023) dengan judul “Hubungan Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan” menyebutkan 64% responden menunjukkan kecenderungan *nomophobia* sedang. 70,5% faktor yang mempengaruhi adalah kesepian, sementara 29,5% sisanya dikaitkan pula dengan faktor-faktor lain, seperti usia, citra diri yang negatif, dan kurangnya kepercayaan diri. Sejalan dengan studi Fahira et al., 2021 yang berjudul “Kesepian dan *Nomophobia* pada

Mahasiswa Perantau“ menunjukkan keterkaitan positif antara perasaan kesepian dan tingkat *nomophobia* berdasarkan hasil yang diperoleh 73,7% subjek memiliki tingkat kesepian rendah, sementara 55,2% mengalami *nomophobia* sedang dan 39,4% mengalami *nomophobia* berat.

Hasil penelitian Aprilia, (2020) dengan judul “Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel” menyatakan tidak ditemukan adanya pengaruh antara kesepian dan ketergantungan mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda pada *smartphone*.

Terdapat perbedaan hasil pada studi-studi sebelumnya, sehingga penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menguji kembali variabel yang sama pada populasi yang berbeda.

Menimbang berbagai hal yang telah diuraikan dalam latar belakang, peneliti menetapkan judul “Pengaruh Kesepian Terhadap *Nomophobia* pada Mahasiswa.”

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang sudah dijelaskan, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, adapun tujuan dari penelitian ini yakni untuk memahami ada atau tidaknya pengaruh kesepian terhadap *nomophobia*.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dimaksudkan untuk menyajikan gambaran mengenai pengaruh kesepian terhadap *nomophobia*. Kesepian juga dapat berperan sebagai prediktor munculnya *nomophobia*, di mana kesepian yang tinggi berpotensi memicu *nomophobia* yang tinggi pula.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk menjadi individu yang lebih tangguh dan mampu menghindari masalah psikologis di masa mendatang, serta memberikan dampak positif dalam kehidupan sehari-hari melalui pemberian bimbingan kepada mahasiswa yang mengalami kesepian dan *nomophobia*.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa.