

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penciptaan serta pengembangan dari *mobile phone* atau biasa dikenal dengan sebutan telepon seluler telah mengubah cara kita berkomunikasi serta sangat berperan dalam memberikan manfaat di kehidupan sehari-hari kita. Telepon seluler juga mengubah kehidupan sehari-hari yang kita jalani dengan menyediakan alat komunikasi yang praktis dan berbagai fitur tambahan yang memungkinkan kita untuk beraktivitas dengan lebih efisien dan terhubung dengan dunia secara lebih luas. Zaman sekarang, telepon seluler telah berevolusi dari alat komunikasi yang sangat sederhana hingga menjadi suatu perangkat nirkabel yang kompleks, atau biasa kita kenal dengan telepon pintar atau *smartphone* (Widyastuti & Muyana, 2018). Telepon seluler yang pada awal tujuannya adalah sebagai media untuk menelpon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), kini telah beralih fungsi menjadi hiburan yang praktis dan multifungsi. Kemajuan teknologi *smartphone* dalam kehidupan masyarakat telah memberikan perubahan yang cukup signifikan, terlebih dalam beberapa tahun terakhir. Seiring dengan perkembangan yang ada, *smartphone* telah dilengkapi dengan berbagai kegunaan seperti mendengarkan musik, bermain game, menonton video, dan mengakses jejaring sosial (Waty & Fourinalistyawati, 2018).

Kecanggihan teknologi yang ada pada telepon seluler sangat menarik minat penggunanya dari berbagai usia dan kalangan status. Fitur canggih yang mudah digunakan, dipromosikan untuk tujuan mendorong masyarakat agar tertarik dalam menggunakannya. Faktanya, hampir semua orang di dunia sudah memiliki *smartphone*. Kenyamanan dan kemudahan yang diberikan oleh telepon pintar seringkali membuat individu cenderung membawanya ke mana-mana dan menghabiskan banyak waktu untuk menatap layarnya. Sebuah studi menemukan bahwa prevalensi global kecanduan telepon pintar sebesar 27,0% dan hal ini menyebabkan ketidakseimbangan yang mempengaruhi negara-negara berpenghasil rendah dan menengah (Meng et al., 2023). Sebuah studi terbaru tentang prediksi kecanduan ponsel pintar prediktif terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan dikalangan remaja Filipina menemukan tingkat prevalensi kecanduan telepon pintar yang tinggi yakni 62,6% (Buctot et al., 2020). Seperti hasil penelitian dari Waty dan Fourinalistyawati (2018) mengemukakan bahwa terdapat 17,8% responden menggunakan telepon pintarnya lebih dari enam jam sehari.

Berdasarkan data yang ditunjukkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), (2022), kurang lebih sekitar 210 juta orang di Indonesia telah menjadi pengguna internet atau 77% dari jumlah penduduk Indonesia. Penyumbang presentase pengguna internet terbanyak berasal dari mereka yang mempunyai pendidikan pascasarjana hingga 100%, disusul 98% pengguna internet sarjana muda atau diploma. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, terdapat 67,88% dari penduduk Indonesia yang ada pada usia 5 tahun ke atas

sudah memiliki telepon seluler atau *smartphone*. Presentase yang ada terus meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2021 yakni sebesar 65,87% sekaligus dalam satu dekade terakhir menjadi rekor tertinggi. Pada tahun 2016, Lazada Indonesia telah melakukan survei terhadap 2000 orang, ditemukan hasil bahwa kebanyakan individu memeriksa telepon selulernya setiap 5 menit dan dikalkulasikan sekitar 100 hingga 200 kali pemeriksaan telepon seluler dalam satu hari (www.tribunnews.com).

Individu yang bergantung pada *smartphone* atau telepon pintar dapat menjadikan individu tersebut mengalami kecanduan atau dengan kata lain *smartphone addiction* bila dilakukan secara berlebihan. Dalam penggunaan telepon seluler yang berlebihan, dapat memberikan dampak negatif dan berbahaya. Durak (2018) menyatakan bahwa dalam menggunakan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan kecanduan berupa perilaku cemas berlebihan akan perpisahan dengan *smartphone* mereka. Fenomena ini secara psikologis dikenal sebagai *nomophobia*. Tingkat *nomophobia* dapat dilihat dari gejala-gejala yang sudah timbul sebagai karakteristik candu pada *smartphone*. *Nomophobia* dan kecanduan *smartphone* adalah dua kondisi yang berbeda, terlebih pada tingkah laku penggunaan *smartphone* (Buctot et al., 2020). Dalam menggunakan telepon pintar secara berlebihan tanpa mempedulikan dampak berbahayanya merupakan acuan dari kecanduan *smartphone*, sedangkan *nomophobia* lebih terkait dengan keberadaan telepon pintar yang sangat penting bagi individu.

Melihat fenomena yang terjadi, telah dilakukan survei awal kepada 55 mahasiswa perantau yang ada di Universitas Diponegoro dengan menggunakan

google form yang terdiri dari 5 mahasiswa perantau di setiap fakultasnya. Kemudian didapatkan hasil dari survei awal peneliti, bahwa Fakultas Sains dan Matematika di Universitas Diponegoro memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* paling tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perantau di fakultas lainnya. Hal ini dibuktikan adanya rata-rata penggunaan *smartphone* di atas 10 jam per harinya dan juga mahasiswa perantau yang ada di Fakultas Sains dan Matematika menunjukkan adanya perilaku cemas saat tidak segera mengecek *smartphone* mereka atau bahkan ketika baterai *smartphone* mereka telah habis.

Istilah *nomophobia* sendiri baru muncul pada awal tahun 2008 ketika diteliti dan diselesaikan oleh *YouGov PLC* yang merupakan sebuah perusahaan dibidang elektronik dan pada tahun 2012 telah ditemukan hasil yang sangat tidak terduga. *YouGov PLC* telah melakukan suatu survei kepada 2.163 orang dewasa yang tinggal di Inggris. Hasilnya, 53% pengguna telepon seluler mengaku cemas saat tidak menggunakan telepon selulernya, saat telepon seluler dimatikan, dan lain-lain. Menurut survei, sebagian besar insiden terjadi saat pengguna tidak berada di dekat telepon seluler. Perangkat seluler dapat dipahami dengan berbagai cara di sini. *Nomophobia* didefinisikan sebagai sebuah ketakutan atau kecemasan internal seseorang yang memenuhi kriteria fobia sosial, artinya menurut pedoman DSM (*Mental Diagnostic Statistics*), penggambaran fobia sosial berupa suatu perilaku cemas yang intens sehingga terjadi depresi ekstrim atau kronis yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang.

Pew Research Centre's Mobile Technology Fact Sheet dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat kurang lebih sekitar 90% dari orang dewasa yang

tinggal di Amerika Serikat telah mempunyai telepon seluler. Diantara pemilik telepon seluler, sekitar 83% dari orang yang berusia 18 – 29 tahun, 74% dari orang berusia 30 – 49 tahun, 49% dari orang yang berusia 50 – 64 tahun, serta 19% dari orang yang berusia 65 tahun ke atas. Berdasarkan data yang disebutkan di atas, menurut (Park & Lee, 2014) skor tertinggi diraih oleh kelompok usia 18 sampai dengan 29 tahun, terlebih pada mahasiswa yang menjadi pelopor dalam penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* terbanyak terjadi pada kelompok umur 18 sampai dengan 24 tahun dengan persentasi sekitar 77% dan selanjutnya disusul oleh kelompok umur 24 sampai dengan 34 tahun dengan persentasi sekitar 68%, sebagaimana yang dikemukakan oleh Pinchot (dalam Rakhmawati, 2017). Penderita *nomophobia* yang berusia dari 18 sampai usia 24 tahun adalah mahasiswa (Park & Lee, 2014).

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi, atau di sebuah universitas, institut atau akademik. Sebagian orang seringkali memilih universitas berdasarkan pilihan jurusannya karena jurusan yang diinginkan bisa jadi tidak tersedia di tempat tinggalnya bahkan Sebagian orang lebih mempertimbangkan kualitas pendidikan di universitas yang mahasiswa tersebut ikuti. Akibatnya, mahasiswa harus merantau dan terpisah dari orang tua serta keluarga. Hal serupa juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro dalam perantauannya tidak sedikit juga yang tinggal bersama dengan keluarganya, seperti tinggal bersama kakek, nenek, paman dan bibi. Selain itu, terdapat juga mahasiswa yang tinggal sendirian di suatu hunian yang dikenal dengan sebutan kost (Manurung, 2021).

Mahasiswa perantau merupakan mahasiswa yang mengenyam pendidikan diperantauan serta jauh dari orang tua ataupun keluarganya. Bagi mereka yang baru pertama kali merantau tentu harus beradaptasi lebih ekstra dengan teman kampus atau lingkungan kost-annya. Mahasiswa perantau yang tinggal di kost an perlu mengetahui cara dalam bertahan hidup dan menyelesaikan permasalahan ketika jauh dari keluarga dan orangtua. Jika mahasiswa tidak beradaptasi dengan baik dan belum terbiasa dengan lingkungan baru, perubahan ini sering menyebabkan *homesickness*. *Homesickness* muncul dengan sendirinya sebagai pikiran yang kuat tentang rumah, kesedihan yang mendalam akan teringat rumah, dan perasaan tidak nyaman berada di tempat baru (Istanto & Engry, 2019). Hal tersebut menyebabkan mereka cenderung sering merasa kesepian dan ingin pulang ke rumah (Manurung, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputri et al (2012) terhadap enam orang mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung, mahasiswa tersebut mengaku merasakan kesepian emosional maupun kesepian sosial. Rasa kesepian itu dapat muncul terutama disaat mahasiswa tersebut tidak beraktifitas ataupun terlalu banyak aktifitas. Kemudian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Shafira & Lestari, 2015) bahwa hal-hal yang dirasakan oleh mahasiswa perantau ketika tinggal di perantauan antara lain yaitu, merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, merasa takut karena baru pertama kali tinggal di perantauan, merasa kesepian, tidak betah, dan ketidaksiapan untuk hidup mandiri. Kondisi di mana tinggal jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan orang-orang yang disayangi inilah yang dapat menjadi faktor munculnya kesepian.

Berdasarkan pendapat Yuwanto (2010), kesepian merupakan salah satu penyebab yang memiliki pengaruh cukup tinggi pada *nomophobia*, karena rasa kesepian adalah salah satu faktor yang dapat memicu kecanduan yaitu ketika seseorang merasa tidak sehat secara psikologis. Oleh karena itu, telepon seluler menjadi media yang dapat digunakan seseorang untuk menghadapi situasi seperti itu. Bruno (2000) mengemukakan bahwa rasa sepi merupakan keadaan jiwa dan emosional seseorang yang ditandai oleh rasa terisolasi dan menurunnya hubungan yang berkualitas dengan orang lain. Lake (1986) menyebutkan rasa kesepian juga bisa menjadi suatu keadaan yang dialami oleh seseorang yang harus bekerja atau hidup terpisah dari keluarga dan teman-temannya. Jung (2012) mengartikan kesepian sebagai pengalaman yang muncul ketika faktor-faktor penting bagi seseorang tidak dapat dikomunikasikan kepada orang lain atau ketika pendapat orang lain tidak sesuai atau tidak sama dengan pendapat mereka. Seseorang yang mengalami kesepian berlebih dalam hidupnya seiring berjalannya waktu mungkin beralih ke kecanduan teknologi untuk menghilangkan perasaan dan kecemasan (Mert & Ozdemir, 2018).

Seseorang yang kesepian akan merasa terasing dari kelompoknya, tidak merasakan cinta disekelilingnya, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya dan merasakan kesendirian, serta sulit mendapatkan teman menurut Robinson (dalam Handika, 2011). Ketika seseorang mengalami kesepian maka mereka juga akan mengalami kesulitan tidur/insomnia, sering melihat *smartphone* padahal tidak terdapat notifikasi, merasa kesulitan dalam bersosialisasi, serta lebih banyak menghabiskan waktu di jejaring sosial merupakan beberapa ciri seseorang ketika

merasa kesepian. Fitriana (2018) menemukan bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kuala memiliki kecenderungan *nomophobia* 49%. Ramaita dan Vandelis (2019) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *nomophobia* disebabkan oleh individu atau seseorang yang menggunakan *smartphone* untuk menghindari perasaan kesepian. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa rasa sepi dan *nomophobia* memiliki hubungan positif yang signifikan, termasuk studi penelitian oleh Özdemir et al (2018) yang menyebutkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa yang semakin tinggi menyebabkan *nomophobia* yang dirasakan mahasiswa tersebut juga tinggi. Kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh mahasiswa juga membawa banyak sekali dampak negatif, termasuk ketidakmampuan berkonsentrasi pada berbagai hal, terutama saat belajar.

Penelitian mengenai *nomophobia* masih tergolong terbatas karena masih menjadi sebuah peristiwa baru yang muncul akibat adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat di era modern ini. Penelitian mengenai *nomophobia* juga masih didominasi oleh penelitian terkait pengendalian diri seperti regulasi diri dan kontrol diri. Sementara itu, penelitian mengenai *nomophobia* terkait perasaan atau emosi individu, terkhusus di Indonesia yang masih terbilang terbatas. Penelitian yang serupa memang sudah pernah dilakukan di negara-negara lain, seperti salah satunya penelitian yang telah dilakukan oleh Gezgin et al (2018) terhadap mahasiswa di Universitas Turki. Walaupun penelitian serupa sudah pernah dilakukan di Turki, peneliti ingin mengetahui dan menggali lebih dalam mengenai hubungan kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas Diponegoro yang tentunya memiliki kebudayaan yang tidak sama dengan dengan penelitian yang sudah

dilakukan oleh Gezgin et al (2018). Alasan dilakukannya penelitian ini adalah karena adanya suatu kecenderungan urgensi atas permasalahan mengenai *nomophobia*. Sebab diketahui bahwa beberapa perilaku bermasalah seperti sakit kepala atau pusing, konsentrasi dan prestasi yang menurun, insomnia, dan kecemasan, dll merupakan dampak negatif yang ditimbulkan oleh *nomophobia*. Selain itu, penelitian ini dilakukan karena ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kedua variabel tersebut karena adanya perbedaan hasil penelitian dari kedua variabel tersebut yakni penelitian milik Tanamal (2022) yang mengemukakan bahwa rasa sepi dan *nomophobia* memiliki suatu hubungan baik yang signifikan, sedangkan berdasarkan milik Aprilia (2020) menyebutkan bahwa kesepian dan *nomophobia* tidak memiliki hubungan. Peneliti juga melakukan pembaharuan dalam penelitian ini yang terdapat pada subjek penelitian, di mana penelitian yang terdahulu belum ada yang meneliti pada kedua variabel tersebut dalam subjek mahasiswa perantau di Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro. Berdasarkan permasalahan *nomophobia* yang ada, peneliti akan melakukan studi penelitian dan mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau fakultas sains dan matematika.

B. Rumusan Masalah

Dapat disimpulkan dari latar belakang yang sudah dijelaskan di atas bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini, diharapkan dapat berkontribusi dalam menambah informasi dan literatur di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis khususnya pada topik yang diteliti, yaitu mengenai hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberi manfaat berupa pengetahuan mengenai fenomena kesepian dan kecenderungan *nomophobia* dan sebagai bahan manajemen diri atau kontrol diri pada mahasiswa perantau.
- b. Bagi instansi penelitian, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan serta referensi untuk kebijakan pembelajaran kedepannya agar instansi lebih memperhatikan para mahasiswanya.
- c. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian kedepannya.