

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Seiring perkembangan zaman, sarana komunikasi dan teknologi menjadi lebih maju dan canggih. *Smartphone* adalah salah satu wujud kemajuan teknologi komunikasi yang berkembang pesat. *Smartphone* merupakan salah satu produk dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menyediakan berbagai fitur untuk memudahkan penggunanya berkomunikasi dan mengakses berbagai macam informasi yang dibutuhkan dimanapun dan kapanpun.

Bragazzi & Del Puente (2014) menyatakan bahwa *smartphone* dapat menyebabkan adanya perbedaan dalam kebiasaan dan perilaku individu dalam kesehariannya. Perubahan tersebut menekankan pada intensitas penggunaan *smartphone* yang lebih tinggi dibandingkan dengan interaksi sosial yang seharusnya dilakukan oleh individu sehari-hari. Perubahan kebiasaan dan perilaku individu disebabkan oleh berbagai manfaat yang diberikan oleh *smartphone*. Hendaknya kemudahan dan manfaat yang ditawarkan oleh *smartphone* dapat diimbangi dengan manajemen yang baik penggunaannya.

Efek negatif dapat dimunculkan dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Efek negatif tersebut dapat menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sekitar yang disebut *phubbing*. Fenomena *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan orang lain dalam situasi sosial dan lebih terfokus

memperhatikan *smartphone* daripada interaksi yang sedang berlangsung di sekitar (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019). Menurut Haigh (dalam Youarti & Hidayah, 2018) menjelaskan bahwa *phubbing* merupakan gabungan dari kata *phone* dan *snooping*, yang artinya “telepon” dan “menghina” yang secara istilah merupakan tindakan menyakiti orang lain dalam berinteraksi secara sosial dikarenakan terfokus pada *smartphone*. Sejalan dengan Haigh, menurut Hanika (2015) *phubbing* merupakan sebuah singkatan dari kata *phone* dan *snooping*, yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *phubbing* adalah gambaran situasi di mana individu hanya fokus pada ponselnya daripada berinteraksi dengan orang lain yang ada di sekitar individu tersebut.

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2018) perilaku *phubbing* memiliki banyak dampak negatif terhadap interaksi sosial individu. Dampak negatif tersebut diantaranya mengurangi kualitas komunikasi, menimbulkan perasaan kesepian, dan mengurangi kepuasan dalam berkomunikasi.

Perilaku *phubbing* dapat dilakukan oleh setiap individu termasuk para remaja. Perilaku *phubbing* pada remaja sudah semakin parah, hal ini ditinjau dari pengguna *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Taufik et al., 2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja SMAN 34 Jakarta yang memiliki perilaku kecanduan *smartphone* sebesar 57% dan perilaku *phubbing* sebesar 51%. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMAN 34 Jakarta Selatan

mengalami kecanduan *smartphone* dan memiliki perilaku *phubbing*. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Hanika (2015) menunjukkan bahwa 82% atau hampir sebagian besar responden pernah menjadi *phubber* atau melakukan *phubbing* ketika sedang makan atau berkumpul bersama keluarga, pasangan, sahabat dan teman.

Permasalahan mengenai perilaku *phubbing* juga terjadi pada siswa MAN 2 Sleman. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diperoleh data bahwa rata-rata siswa mempunyai *smartphone* dan menggunakannya di sekolah. Siswa di MAN 2 Sleman melakukan *phubbing* pada setiap saat dan dengan siapapun, bahkan saat berkumpul dengan temannya. Hal tersebut dibuktikan ketika mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas siswa sering sekali memeriksa *smartphone* yang berada di loker meja ataupun sakunya pada saat guru menjelaskan di dalam kelas, siswa mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan orang lain, siswa merasa khawatir ketika tidak dapat mengakses informasi dan peristiwa yang terjadi pada media sosial, serta siswa mengalami ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*.

Segala kemudahan dan kenyamanan fasilitas yang diberikan oleh *smartphone* dalam memenuhi kebutuhan manusia, membuat seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*. Masyarakat khususnya para remaja sering lupa akan dampak negatifnya. Perilaku *phubbing* merupakan salah satu contoh dampak dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Jika individu tidak memperhatikan perilaku *phubbing* maka akan berdampak pada penurunan kesehatan fisik seperti sakit kepala, nyeri pada mata, dan ketegangan pada leher (Hidayat et al., 2021). Tidak hanya merusak kesehatan, *phubbing* juga berdampak pada kehidupan sosial, perilaku *phubbing* membuat individu sangat individualis sehingga intensitas tatap muka atau kontak langsung akan berkurang dan berakibat memperburuk kesehatan sosial individu tersebut (Aziz, 2019; Sirupang et al., 2020). Menurut Bulut & Nazir (2019) dampak psikologis yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing* yaitu lawan bicara merasa diabaikan, merupakan situasi yang menjengkelkan bagi lawan bicara, menghabiskan waktu satu sama lain, hanya hadir di hadapan lawan bicara secara fisik tanpa keterlibatan secara emosional, berpengaruh terhadap kualitas komunikasi, dan kehidupan sosialnya.

Salah satu aspek dari *phubbing* adalah obsesi terhadap *smartphone*, merupakan keadaan seseorang dalam menggunakan *smartphone* yang semakin lama semakin meningkat dan tidak dapat dihilangkan serta tidak membuat pengguna berhenti menggunakan *smartphone* tersebut (Karadağ et al., 2015). Obsesi terhadap *smartphone* memungkinkan individu untuk mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan rasa takut terpisah dengan *smartphone* yang dimilikinya (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018a).

Ketergantungan terhadap ponsel ini disebut fenomena “*no mobile phone phobia*” atau disingkat *nomophobia*. *Nomophobia* istilah ini diciptakan pertama kali pada tahun 2008 oleh kantor Pos UK yang menugaskan YouGov, suatu organisasi riset berbasis di Inggris yang menggunakan sampel sebanyak 2.163

orang untuk menyelidiki pengguna ponsel yang menderita kecemasan. Hasil studi tersebut menunjukkan hampir 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas ketika tidak bersanding dengan ponsel mereka, ketika habis baterai, kehabisan kuota, atau tidak memiliki jaringan sinyal (Securenvoy dalam Yildirim & Correia, 2015).

Fenomena *nomophobia* pada remaja penting untuk diperhatikan karena semakin menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, mayoritas remaja sudah menunjukkan gejala *nomophobia*. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti & Muyana (2018) yang menunjukkan bahwa penggunaan ponsel di kalangan remaja menunjukkan tingkat *nomophobia* pada kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi sebesar 31%, kategori sedang sebesar 35%, kategori rendah sebesar 24% dan kategori sangat rendah sebesar 5%. Penelitian lain yang sejalan, dilakukan oleh Ngafifi (2014) menunjukkan semakin meningkatnya persentase pada responden yang berusia 18 hingga 24 tahun, dimana responden di kelompok usia tersebut mengalami persentase *nomophobia* sebesar 77%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Karindra, 2022) kecenderungan *nomophobia* pada usia remaja awal 12-16 tahun (dengan jumlah 240 responden) sebesar 53,7% dan usia remaja akhir 17-25 tahun (dengan jumlah 244 responden) sebesar 50,0%.

Fenomena *nomophobia* juga terjadi pada siswa MAN 2 Sleman. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diperoleh data bahwa siswa-siswa di MAN 2 Sleman mengalami gejala *nomophobia*. Hal itu dibuktikan dengan adanya sebagian siswa yang menghabiskan lebih banyak

waktunya untuk memainkan *smartphone* dan memiliki lebih dari satu *smartphone*, merasa cemas saat tidak bisa terhubung pada internet ataupun *smartphone*, khawatir ketika tidak tersambung dengan sinyal, sering mengecek layar *smartphone* dalam jangka waktu yang singkat untuk memastikan pesan singkat ataupun panggilan suara, menyalakan *smartphone* dalam 24 jam, menaruh *smartphone* pada tempat yang terjangkau dan terlihat oleh indra penglihatan, lebih menyukai berkomunikasi melalui aplikasi komunikasi digital daripada berinteraksi sosial secara langsung, dan pengeluaran biaya yang berlebih untuk kebutuhan penggunaan *smartphone* agar tetap terhubung dengan internet.

*Nomophobia* memiliki dampak negatif bagi kehidupan sosial manusia. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan mengakibatkan sebagian orang hanya terfokus pada *smartphonenya* dan mengabaikan orang lain disekitarnya. Dengan penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi menyebabkan sebagian orang lebih fokus pada *smartphonenya* dan mengabaikan orang lain di sekitarnya ketika kumpul bersama. Hal tersebut berdampak pada gejala stress, kurang fokus, sering panik dan juga marah tanpa sebab yang jelas, serta anti sosial (Khalisa dalam Utami, 2020). Faktor risiko dari *nomophobia* sendiri beragam antara lain adalah usia, jenis kelamin, dan kesepian (Aprilia, 2022). Kesepian adalah rasa kekurangan dalam berkomunikasi dan bersosialisasi, kesepian juga berkaitan dengan *nomophobia* dan *phubbing*, karena *smartphone* sebagai sarana pemenuhan dalam berinteraksi (Nissa'adah et al., 2019).

Individu yang mengalami *nomophobia* dan *phubbing*, menggunakan *smartphone* dengan berbagai alasan seperti saling mengirim pesan, membuka media sosial, dan bermain game online. Hal tersebut disebabkan karena mereka mengalami kesepian, kecemasan, maupun stress. Pengalihan stress maupun masalah yang dihadapinya tersebut salah satunya adalah menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian Park (dalam Sitorus, 2021) dengan 157 subjek di Seoul menunjukkan beberapa penyebab kecanduan *smartphone* antara lain, kebiasaan, kesepian, menghibur diri, membuat rileks, mengalihkan diri dari masalah, menjaga relasi dengan orang lain. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Ezoe & Toda (2013) dengan subjek sebanyak 105 pelajar medis di Jepang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kecanduan internet yang berujung mengalami *phubbing*. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Misyaroh (2016) menunjukkan bahwa diperoleh hasil kesepian dan kecanduan *smartphone* juga memiliki hubungan yang positif, dimana semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan *smartphone* yang bermuara pada perilaku *phubbing*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Saripah & Pratiwi (2020) tentang hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada generasi Z didapatkan hasil adanya hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada generasi Z dan hal ini memicu adanya perhatian individu yang fokus pada *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitar. Penelitian lain oleh Özdemir et al., (2018) pada 729 mahasiswa Turki dan Pakistan memperlihatkan adanya hubungan positif antara

*nomophobia* dan kesepian. Oleh sebab itu, dapat diartikan bahwa kesepian dapat menjadi pemicu seseorang menjadi seorang *phubber* ketika tidak dapat lepas dari ponselnya.

Menurut Aprilia (2020) kesepian merupakan suatu respons emosional dan kognitif individu terhadap sebuah keadaan yakni hanya memiliki sedikit kontak sosial dan tidak terjadi kepuasan di dalamnya karena kontak sosial tersebut tidak sesuai dengan harapannya. Reaksi kognitif dan emosional seperti ingatan, persepsi, ekspektasi, dan interpretasi yang menyebabkan perasaan subjektif pada individu (Dunn et al., 2014). Kesepian bukanlah sesuatu yang bisa diukur dengan jumlah kedekatan secara fisik. Seseorang dapat merasakan kesepian walaupun sedang dalam keramaian dan tidak merasa kesepian walaupun sendirian. Namun, kesepian terjadi di saat individu menghadapi situasi kontradiksi di mana jumlah hubungan yang ada lebih kecil dari yang diharapkan serta keintiman yang diinginkan belum terwujud (Coşan, 2014).

Kesepian terjadi sebagai reaksi individu terhadap situasi sosial (Sønderby & Wagoner, 2013). Menurut (Ramadhan & Coralia, 2022) kesepian terbentuk saat kebutuhan keintiman individu dengan orang-orang di sekitar tidak terpenuhi, kemudian menciptakan kesenjangan sosial hingga individu meyakini semua hubungan yang dijalin tidak memberikan rasa kepuasan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli maka dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan reaksi pada keadaan sosial yang terbentuk ketika kebutuhan keakraban individu dengan orang disekitarnya tidak terpenuhi sehingga menimbulkan ketidakseimbangan sosial.



Kesepian merupakan suatu fenomena yang dapat dialami oleh setiap manusia, baik dari sisi usia, status ekonomi, maupun jenis kelamin, dan tidak dapat dideteksi hanya dengan melihat orang tersebut, sehingga kesepian lebih bersifat subjektif. Kesepian banyak dialami remaja jika para remaja tersebut tidak memiliki hubungan sosial yang berkualitas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sagita & Hermawan (2020) terhadap 300 remaja di Jakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kesepian pada remaja dengan kategori cukup tinggi sebesar 43%, kemudian kategori tinggi sebesar 10%, dan pada kategori sangat tinggi sebesar 1,7%. Survei lain yang dilakukan oleh YouGov, sebuah Lembaga survei *online* internasional, pada Juli 2019 juga menunjukkan data bahwa generasi *millennial* merupakan generasi paling kesepian dari generasi sebelumnya. Sebesar 30% remaja saat itu mengatakan bahwa selalu dan sering merasa kesepian (Ballard, 2019).

Permasalahan kesepian yang terjadi pada remaja ini juga didapati pada siswa-siswa MAN 2 Sleman. Berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling MAN 2 Sleman, diperoleh hasil bahwa sebagian siswa mengalami kesepian karena faktor anggota keluarganya sibuk dengan aktivitas masing-masing, tidak memiliki teman dekat, serta tidak memiliki kenalan ketika di sekolah maupun di rumah. Hal tersebut membuat siswa merasa terasing dan tidak mendapatkan hubungan yang bermakna dengan orang di sekitarnya sehingga merasakan kesepian dan mengalihkan rasa kesepian tersebut pada *smartphone* sebagai hiburan diri.

Siswa yang mengalami kesepian harus lebih diperhatikan, jika tidak akan berdampak munculnya konflik pribadi serta konflik dengan lingkungannya. Dampak dari kesepian juga mampu mendorong individu dalam menggunakan *smartphone* ataupun internet secara berlebihan (Kim dalam Krisnadi & Adhandayani, 2022). Sejalan dengan Kim, Raharjo (2021) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kesepian akan lebih memilih berinteraksi secara *online* dikarenakan telah merasa nyaman dapat berkomunikasi dan menunjukkan ekspresi secara bebas sehingga individu tersebut tidak memiliki rasa peduli dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa *phubbing*, *nomophobia*, dan kesepian merupakan permasalahan-permasalahan yang sedang terjadi pada remaja saat ini. Berdasarkan fenomena di atas dan hasil pengumpulan data awal yang telah dilakukan untuk mengetahui penyebab masalah tersebut, maka akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Nomophobia* dan Kesepian terhadap *Phubbing* pada siswa MAN 2 Sleman” dengan hipotesis yang diajukan yaitu adanya pengaruh *nomophobia* dan kesepian terhadap *phubbing* pada siswa MAN 2 Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul pada siswa MAN 2 Sleman sebagai berikut:

1. Adanya kecenderungan *phubbing* pada siswa di MAN 2 Sleman yang ditandai dengan:
  - a. Ketika mengikuti proses pembelajaran di dalam kelas sebagian siswa sering sekali memeriksa *smartphone* yang berada di loker meja ataupun sakunya pada saat guru menjelaskan di dalam kelas.
  - b. Sebagian siswa mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan orang lain.
  - c. Sebagian siswa merasa khawatir ketika tidak dapat mengakses informasi dan peristiwa yang terjadi pada media sosial.
  - d. Sebagian siswa mengalami ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*.
2. Adanya kecenderungan *nomophobia* pada siswa di MAN 2 Sleman yang ditandai dengan:
  - a. Sebagian siswa menghabiskan lebih banyak waktu untuk memainkan *smartphone* dan memiliki lebih dari satu *smartphone*.
  - b. Sebagian siswa merasa cemas saat tidak bisa terhubung pada internet ataupun *smartphone*, khawatir ketika tidak tersambung dengan sinyal.
  - c. Sebagian siswa sering mengecek layar *smartphone* dalam jangka waktu yang singkat untuk memastikan pesan singkat ataupun panggilan suara.
  - d. Sebagian siswa menaruh *smartphone* pada tempat yang terjangkau dan terlihat oleh indra penglihatan dan lebih menyukai berkomunikasi melalui aplikasi komunikasi digital daripada berinteraksi sosial secara langsung.

3. Beberapa siswa cenderung merasa kesepian yang ditandai dengan:
  - a. Sebagian siswa tidak memiliki teman dekat.
  - b. Sebagian siswa tidak memiliki kenalan ketika di sekolah.
  - c. Sebagian siswa merasa sendirian meskipun berada di tengah keramaian.
4. Guru bimbingan dan konseling di MAN 2 Sleman belum mengetahui faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yang terjadi pada siswa.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada tingginya *nomophobia* dan kesepian pada siswa di MAN 2 Sleman sehingga berpengaruh terhadap tingginya *phubbing*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *nomophobia* terhadap *phubbing* secara parsial pada siswa MAN 2 Sleman?
2. Apakah ada pengaruh kesepian terhadap *phubbing* secara parsial pada siswa MAN 2 Sleman?
3. Apakah ada pengaruh *nomophobia* dan kesepian secara simultan terhadap *phubbing* pada siswa MAN 2 Sleman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui:

1. Pengaruh *nomophobia* terhadap *phubbing* secara parsial pada siswa MAN 2 Sleman.
2. Pengaruh kesepian terhadap *phubbing* secara parsial pada siswa Man 2 Sleman.
3. Pengaruh *nomophobia* dan kesepian secara simultan terhadap *phubbing* pada siswa MAN 2 Sleman.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan dapat menambah literatur khususnya kajian psikologis mengenai *nomophobia*, Kesepian dan *phubbing* di Yogyakarta, khususnya dikalangan remaja.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Guru Bimbingan dan Konseling

Memberikan sumbangan informasi mengenai *nomophobia*, kesepian dan *phubbing*, sehingga guru bimbingan dan konseling dapat mengambil langkah yang tepat dalam meminimalisir fenomena *nomophobia*, kesepian dan *phubbing* pada siswa.

##### b. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan bagi siswa dan memberikan kesadaran akan dampak *nomophobia*, kesepian dan *phubbing* sehingga menjadi perbaikan diri dan mencegah hal tersebut terjadi.

c. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan riset-riset lain untuk diaplikasikan kajian secara teoritis maupun praktis dan dapat dijadikan sebagai bahan materi layanan bimbingan dan konseling.