

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di tingkat global menunjukkan kemajuan pesat seiring dengan perubahan dan tuntutan zaman. Terutama pada penggunaan *smartphone* yang setiap tahunnya selalu ada model atau tipe baru dengan kualitas yang semakin canggih. *Smartphone* memiliki perbedaan yang sangat signifikan berawal dari telepon seluler konvensional yang fungsinya terbatas pada pengiriman pesan singkat SMS (*Short Message Service*) dan telepon saja, kemudian memiliki fitur dan kapabilitas jaringan 3G atau 4G yang memungkinkan akses lebih luas untuk berinteraksi sosial melalui berbagai platform yang tersedia pada perangkat *smartphone* (Yasan & Yildirim, 2018).

Perbedaan antara komunikasi zaman dahulu dan zaman sekarang sangat jauh. Dahulu komunikasi membutuhkan waktu yang sangat lama dalam menyampaikan sebuah kabar dan informasi teknologi dan kini dengan adanya perkembangan teknologi digital yang dimanakan oleh *smartphone* yang dulu digunakan tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat komunikasi dasar seperti panggilan suara dan pesan singkat (SMS), melainkan kini *smartphone* telah dilengkapi dengan berbagai fitur yang mampu memenuhi kebutuhan pengguna secara langsung dan instan (Pamungkas, 2019).

Smartphone memiliki berbagai macam aplikasi yang di desain semenarik mungkin agar pengguna *smartphone* tertarik untuk

mengunduh aplikasi tersebut, sehingga pengguna *smartphone* saat ini sangat berlebihan. Hal tersebut dibuktikan bahwa Indonesia merupakan negara Asia Tenggara sebagai negara penjualan *smartphone* terbanyak dengan pasar sebesar 68% di tahun 2014 (Pamungkas, 2019). Beragam fasilitas yang disediakan oleh *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi penggunanya. Akan tetapi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak bijaksana berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya berupa gangguan psikologis yang dikenal dengan istilah *nomophobia*. (Pamungkas, 2019).

Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) mengacu pada gangguan kecemasan yang timbul ketika seseorang tidak membawa, kehilangan, atau tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya, dan dianggap sebagai bentuk fobia kontemporer yang berkembang di tengah kemajuan teknologi masa kini. (Khofifa & Widyastuti, 2023). Istilah *nomophobia* pertama kali ditemukan oleh studi kantor pos Inggris (*UK's post office study*) pada tahun 2008 yang ditugaskan oleh YouGov, yaitu sebuah organisasi kelompok penelitian dan analitik internasional yang didirikan di Inggris. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi risiko gangguan stres yang mungkin timbul akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Yildirim (2014) mengatakan bahwa *nomophobia* adalah penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan. *Nomophobia* juga diartikan sebagai istilah yang mengacu terhadap pola perilaku personal untuk selalu menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa adanya pembatasan dari

masing-masing individu (Khofifa & Widyastuti, 2023). Merujuk pada berbagai definisi dari para ahli, *nomophobia* dapat dipahami sebagai gangguan yang muncul akibat intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang menyebabkan individu mengalami kecemasan ketika terpisah dari perangkat tersebut.

Melalui studi kasus ini, YouGov pada penelitian Notara et al., (2021) menemukan hampir 53% dari 1500 peserta yang memiliki rasa khawatir jika kehilangan telepon, kehabisan baterai telepon atau tidak adanya jangkauan internet. Selain itu, sebanyak 58% laki-laki dan 48% perempuan dilaporkan mengalami stres, serta 95% responden lainnya merasa cemas ketika ponsel mereka dalam keadaan tidak aktif atau dimatikan. Dari sampel penelitian ini, 55% setuju bahwa hal tersebut merupakan alasan utama dari *nomophobia*. Dalam penelitian serupa di Inggris, 4 tahun kemudian ada peningkatan dari peserta yang diteliti dari 58% menjadi 66% peserta menyatakan bahwa mereka merasa cemas jika tidak memegang *smartphone* atau tidak adanya jangkauan internet (Notara et al., 2021).

Indonesia, tren peningkatan kasus *nomophobia* berlangsung cukup pesat. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2013, sekitar 75% individu dengan rentang usia 18–24 tahun mengalami *nomophobia*, dan jumlah tersebut meningkat menjadi 84% pada tahun 2014 pada kelompok usia 19–24 tahun (Raharja & Sumarno, 2023). Pada penelitian Damayanti, (2017) mengatakan bahwa dengan Karena banyaknya waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan

smartphone, dikenal sebagai intensitas penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil survei *e-marketing*, jumlah pengguna *smartphone* pada tahun 2016 tercatat sebesar 65,52 juta dan diperkirakan meningkat menjadi 74,9 juta pada tahun 2017. Tren pertumbuhan ini terus berlanjut, dengan jumlah pengguna mencapai 83,5 juta pada tahun 2018 dan meningkat lagi menjadi 92 juta pada tahun 2019. Tingkat penggunaan perangkat elektronik di wilayah perkotaan tercatat melebihi 55% di empat pulau utama, yaitu Jawa, Sumatra, Kalimantan, dan Bali. Pulau Jawa menunjukkan angka penggunaan tertinggi, yakni sebesar 71%, dengan kelompok usia 12 hingga 24 tahun sebagai pengguna dominan perangkat tersebut.

Permasalahan terkait *nomophobia* juga ditemukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta. Hal ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta wali kelas, yang mengungkapkan bahwa indikasi siswa mengalami *nomophobia* terlihat dari perilaku seperti lebih memilih menggunakan ponsel selama proses pembelajaran daripada memperhatikan penjelasan guru, tidak pernah mematikan ponsel, menunjukkan obsesi untuk terus memeriksa pesan dan panggilan tak terjawab, membawa ponsel ke mana pun, menggunakan ponsel pada waktu yang tidak tepat, serta cenderung mengabaikan interaksi sosial secara langsung.

Nomophobia ini sangat mempengaruhi masa depan seorang remaja. Dampak yang terjadi jika seseorang mengalami *nomophobia* sebagai berikut: stress, kurang konstresi, anti sosial, insomnia dan kesiapan (*Lonelinnnes*) (Hafni, N, D., 2019). Adapun menurut Agungbudiprabowo dan Kiranasari (2022) dampak

dari *nomophobia* ditandai dengan kemunculan gejala tertentu, antara lain rasa tidak nyaman saat tidak memegang atau melihat *smartphone*, serta munculnya ketakutan ketika tidak dapat menjalin komunikasi melalui perangkat tersebut. Individu yang telah terbiasa dengan keberadaan *smartphone* cenderung merasa terganggu apabila kehilangan akses untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *nomophobia* dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu: 1) faktor internal, yang mencakup rendahnya kemampuan kontrol diri, kecenderungan pencarian sensasi, serta perasaan kesepian; 2) faktor situasional, seperti adanya rasa nyaman yang muncul saat menggunakan *smartphone*; 3) faktor eksternal, misalnya perilaku konsumtif terhadap pembelian *smartphone* secara berlebihan; dan 4) faktor sosial, seperti kebutuhan individu untuk terus menjalin interaksi sosial. Dampak dari *nomophobia* dapat dirasakan secara fisik oleh individu, di antaranya berupa gejala kepanikan, napas yang pendek, tremor atau gemetar, berkeringat berlebihan, peningkatan detak jantung, serta munculnya rasa nyeri di area leher dan punggung, terutama ketika ponsel dalam keadaan tidak aktif atau tidak dapat digunakan (Fadhilah et al., 2021). Keempat faktor tersebut mempengaruhi ketakutan remaja dalam berkomunikasi dengan baik, takut kehilangan koneksi dan takut kehilangan kenyamanan.

Faktor tersebut membuktikan bahwa *nomophobia* harus segera diatasi, karena memiliki beberapa dampak seperti intensitas penggunaan *smartphone*

pada remaja. *Nomophobia* merupakan penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan oleh setiap individu. Istilah *nomophobia* juga bisa diartikan sebagai kebiasaan individu yang terus menerus menggunakan *smartphone* (Khofifa & Widyastuti, 2023). Pada tahun 2018, Indonesia menduduki peringkat keempat dalam daftar negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbanyak di dunia, dengan estimasi sebanyak 100 juta pengguna aktif (Rahmandani et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Khofifa & Widyastuti (2023) mengemukakan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, karena tidak adanya pembatasan dan pengendalian diri. Hal tersebut dikemukakan oleh Khofifa & Widyastuti (2023) bahwa faktor *nomophobia* adalah intensitas penggunaan *smartphone* dengan persentase sebesar 83%. Dari uraian penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingginya intensitas penggunaan *smartphone* berkontribusi secara signifikan terhadap variabel yang diteliti, sesuai dengan penjabaran pada bagian sebelumnya.

Orang-orang yang mempunyai *smartphone* akan selalu menggunakan *smartphone*-nya untuk mencari informasi terbaru terkait trend-trend yang sedang berlangsung saat ini. Merujuk pada hasil *survey*, yang dilakukan oleh Setiamanah (2013) rata-rata pengguna *smartphone* menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk berbagai aktivitas, seperti mengakses internet (24 menit 49 detik), menggunakan media sosial (17 menit 29 detik), mendengarkan musik (15 menit

38 detik), dan bermain game (14 menit 26 detik), dengan kemungkinan durasi yang dapat melebihi waktu tersebut. (Rahmandani et al., 2018).

Dampak negatif yang terjadi pada penggunaan *smartphone* yaitu menonjol pada aspek psikologis dan sosialnya. Peredaran video-video porno tanpa adanya sensor dianggap hal yang sudah biasa dalam akses internet. Selain itu, media *chatting* juga sering mendapatkan pemberitahuan informasi yang benar maupun tidak benar (*hoax*). Masalah utama yang timbul adalah apabila terdapat indikasi rasisme dan elemen SARA, yang dapat menyebabkan disintegrasi dan ketegangan dalam hubungan sosial antar masyarakat atau kelompok tertentu (Nugraha; et al., 2019).

Permasalahan ini diperkuat oleh penelitian Durak (2019) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *nomophobia* dengan rasa kesepian serta durasi pemakaian *smartphone* setiap hari. Peningkatan intensitas kesepian pada individu berpotensi meningkatkan tingkat *nomophobia* yang dialami. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor paling dominan, dengan pengaruh sebesar 59% terhadap *nomophobia*. Menurut Yurni (2015), kesepian timbul sebagai akibat dari kebutuhan akan hubungan sosial yang stabil dengan orang lain, serta merupakan respons kognitif dan afektif terhadap kondisi sosial.

Pada aspek kognitif, kesepian dipahami sebagai ketidaksesuaian antara jarak yang diharapkan dalam hubungan sosial dengan keterikatan sosial yang sebenarnya, baik dari segi kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian biasanya

berkaitan dengan pengalaman emosional negatif dalam konteks hubungan interpersonal. Individu yang merasakan kesepian cenderung menilai kemampuan interpersonalnya lebih rendah dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami kesepian. Selain itu, kesepian juga diasosiasikan dengan afek negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan, yang seringkali disertai dengan sikap pesimistis, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta perasaan malu Baron & Byrne (dalam Yusuf, 2015). Pada aspek afektif, kesepian mencakup disorientasi emosional yang ditandai dengan pengalaman perasaan negatif seperti kehilangan dan kesendirian (Nugraha et al., 2022).

Kesepian (*Loneliness*) didefinisikan merupakan sebagai perasaan emosional yang membuat individu merasa sangat asing dari dunia luar. Kesepian yang dirasakan oleh individu seringkali memicu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial serta menurunnya rasa penghargaan terhadap diri sendiri. Ketika harapan atau keinginannya tidak terpenuhi, individu tersebut dapat menunjukkan perilaku agresif dan memiliki kecenderungan bersikap realistis. Kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul akibat terganggunya hubungan sosial seseorang, di mana individu tersebut memiliki sedikit atau bahkan tidak memiliki teman. Menurut Peplau dan Perlman (1982), beberapa faktor penyebab kesepian meliputi keterbatasan ketersediaan teman dekat, ketidakpuasan terhadap perbandingan antara masa lalu dan masa kini, serta kualitas interaksi sosial yang dialami selama masa remaja. Pada saat mengalami

kesehian, individu cenderung merasakan keputusasaan, impatien, kebosanan, sikap menyalahkan diri sendiri, serta rentan mengalami depresi (Yusuf, 2016).

Studi yang dilaksanakan oleh Sagita & Darmawan (2020) menjelaskan bahwa intensitas kesepian (*lonelinnes*) yang terjadi pada remaja merujuk pada data yang telah diteliti oleh peneliti diatas bahwa tingkat kesepian (*loneliness*) remaja adalah 47%, 10%, dan 1,7% masuk pada ketegori sangat tinggi. Selain itu, Benner & Graham (2009) menyatakan bahwa rasa kesepian remaja meningkat selama transisi dari tahun pertama ke tahun kedua ke sekolah menengah atas. Studi lain menjelaskan bahwa sebesar 42% peserta didik SMA X Bandung mengalami kesepian dengan kategori tinggi, dan sebesar 38% lainnya mengalami kesepian dengan kategori rendah (Yulianti & Kusdranti, 2019).

Masalah kesepian juga ditemukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami kesepian yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kecemasan, perilaku antisosial, serta kecenderungan lebih memilih menggunakan *smartphone* daripada berinteraksi sosial dengan teman sebaya. Selain itu, kesibukan orang tua dalam bekerja turut menjadi faktor penyebab kesepian, karena kurangnya perhatian dan pemenuhan kebutuhan sosial anak-anak. Kondisi ini mendorong siswa menggunakan *smartphone* sebagai mekanisme untuk mengatasi perasaan kesepian. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan menyebabkan rasa abai terhadap lingkungan

sekitarnya meningkat. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa peserta didik telah terbiasa dengan keadaan sepi dan menjadi bergantung pada *smartphone*.

Menurut Russel (1996), konsep kesepian mencakup tiga aspek utama, yaitu kepribadian, kebutuhan sosial, serta depresi. Penelitian ini didukung oleh Manurung (2021) telah menunjukkan bahwa orang yang mengalami kesepian cenderung memakai *smartphone* sebagai cara untuk bersosialisasi dengan teman-temannya, misalnya melalui media sosial atau aplikasi chatting. Ini berdampak besar pada individu itu sendiri, karena intensitas perasaan sendiri dan kesepian (*loneliness*) akan berdampak pada sikap merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* (*nomophobia*).

B. Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang dan hasil identifikasi masalah, ditemukan beberapa permasalahan yang muncul di kalangan peserta didik SMAN 5 Yogyakarta, yaitu:

- a. Sebagaimana peserta didik SMA Negeri 5 Yogyakarta merupakan individu yang aktif menggunakan *smartphone*, yang menunjukkan gejala *nomophobia*. Hal tersebut ditandai dengan:
- b. Peserta didik cenderung mengecek ponsel ketika proses belajar mengajar maupun setelah jam Pelajaran
- c. Peserta didik tidak mampu mengerjakan tugas dari guru menyebabkan adanya penurunan prestasi akademik

- d. Peserta didik mengalami gangguan tidur karena lupa waktu pada saat bermain ponsel
 - e. Lebih senang berinteraksi di ponselnya ketimbang berinteraksi secara langsung
 - f. Peserta didik merasa ketakutan Ketika tidak saling terhubung dengan teman-teman melalui ponselnya
1. Terdapat ada beberapa peserta didik SMA Negeri 5 Yogyakarta mengalami intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, antara lain:
- a. Peserta didik terlalu sering beraktivitas dengan ponselnya seperti main *game* atau menonton video
 - b. Peserta didik mengalami gangguan konsentrasi saat belajar karena notifikasi dari ponselnya yang ada hentinya
 - c. Peserta didik sering menunda-nunda pekerjaan karena bermain ponsel lebih menyenangkan
 - d. Peserta didik mengalami keterhambatan bersosialisasi karena merasa lebih nyaman berinteraksi secara online
 - e. Peserta didik Ketika tidak menggunakan ponsel cenderung menjadi lebih mudah marah dan agresif
2. Terdapat ada beberapa peserta didik SMA Negeri 5 Yogyakarta yang menunjukkan gejala kesepian, antara lain:
- a. Peserta didik yang kesepian selalu merasa sedih dan tidak ada tempat untuk bercerita

- b. Peserta didik yang kesepian merasa kurang percaya diri dan merasa tidak berharga
- c. Peserta didik sering merasa ketakutan dalam hubungan social yang memicu kecemasan dan kegagalan
- d. Peserta didik yang mengalami kesepian cenderung mengalami kesulitan dalam memulai interaksi percakapan dengan individu lain.
- e. Peserta didik yang kesepian memiliki kelompok pertemanan yang sangat sedikit.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penelitian ini dibatasi pada tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian pada peserta didik SMA Negeri 5 Yogyakarta yang berpengaruh terhadap timbulnya *nomophobia*.

D. Rumusan Masalah

Sejalan dengan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian berpengaruh secara simultan terhadap *nomophobia*?
2. Apakah intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh secara parsial terhadap *nomophobia*?
3. Apakah kesepian berpengaruh secara parsial terhadap *nomophobia*?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *nomophobia* pada peserta didik
2. Pengaruh kesepian terhadap *nomophobia* pada peserta didik
3. Seberapa besar pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan kesepian terhadap *nomophobia*

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah akademik dan menjadi referensi yang berguna bagi studi-studi lanjutan terkait intensitas pemakaian *smartphone*, kesepian, serta *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peserta didik

Penelitian ini bertujuan memberikan panduan bagi peserta didik dalam menurunkan penggunaan *smartphone* dan mengurangi kesepian, dengan harapan dapat menghindari terjadinya *nomophobia*.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengelola penggunaan *smartphone* dan mengurangi rasa kesepian guna mencegah terjadinya *nomophobia* pada peserta didik.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat kesepian terhadap *nomophobia* pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengkaji efektivitas layanan bimbingan dan konseling dengan pendekatan atau teknik tertentu dalam mengatasi permasalahan penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta kesepian pada individu.