

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada masa perkembangan yang dialami oleh setiap individu, faktor genetik atau biologis serta lingkungan atau sosial dapat mempengaruhi perkembangan manusia, termasuk pada masa remaja (Santrock, 2010). Masa remaja merupakan masa transisi yang ada di dalam rentang hidup manusia, yaitu menghubungkan antara masa kanak-kanak dan dewasa (Santrock, 2003). Pada perkembangan individu di masa kanak-kanak, mereka mengalami banyak waktu untuk berinteraksi dengan orang tua, teman sebaya, dan guru. Akan tetapi, saat ini mereka sedang menghadapi adanya perubahan biologis, pengalaman baru, serta tugas perkembangan yang baru.

Banyak orang dewasa yang membandingkan antara masa remaja mereka dengan masa remaja saat ini. Mereka menggambarkan masa remaja saat ini dengan persepsi lebih bermasalah, kurang memiliki rasa hormat, lebih mementingkan diri sendiri, tegas, dan suka berpetualang dibandingkan dengan mereka. Akan tetapi, dari segi selera dan perilaku, remaja pada setiap generasi tampak berbeda dari orang dewasa. Berbeda seperti halnya dengan cara mereka memandang, berperilaku atau hal-hal seperti musik yang mereka nikmati, gaya rambut, serta pakaian yang mereka kenakan (Santrock, 2010). Menurut Schlegel (2009), Swanson, Edward, & Spencer (2010) perbedaan etnis, budaya, jenis kelamin, sosial ekonomi, usia, dan gaya hidup dapat memberikan pengaruh pada kehidupan setiap remaja (Santrock, 2010).

Remaja tidak hanya ditandai dengan adanya perubahan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan otak saja, namun remaja juga menjadi jembatan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Menurut Deanna Kuhn (2009) dalam pandangannya, di tahun masa kanak-kanak yang berlanjut menjadi masa remaja, individu mendekati tingkat kognitif berbeda dengan tingkat kognitif yang sebagian besar dimiliki oleh anak-anak secara umum. Perubahan kognitif yang paling penting dalam masa remaja adalah peningkatan fungsi eksekutif yang melibatkan aktivitas kognitif menjadi tinggi, seperti halnya dengan penalaran, pengambilan keputusan, memantau pemikiran secara kritis, dan memantau perkembangan kognitif seseorang (Santrock, 2010).

Masa remaja merupakan bagian dari kehidupan yang penting di dalam siklus perkembangan setiap individu, serta merupakan masa transisi yang dapat dijadikan sebagai perkembangan urutan pada masa berikutnya yaitu masa dewasa (Jahja, 2011). Remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan yang ada pada usianya dengan baik, sehingga mampu untuk melakukan sosialisasi dengan baik pula. Remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sosialnya jika mereka mampu melakukan tugas perkembangan sosialnya dengan baik, sehingga dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase berikutnya akan membawa kebahagiaan tersendiri. Sedangkan, jika remaja mengalami kegagalan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya maka akan membawa dampak negatif pada kehidupan sosial di fase-fase berikutnya. Hal tersebut dapat

menyebabkan timbulnya rasa ketidakbahagiaan dan adanya penolakan masyarakat (Putro, 2017).

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja salah satunya adalah mencapai relasi baru dan lebih matang dalam bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Havighurst, 1972 dalam Jayantra, 2016). Upaya yang dapat dilakukan remaja untuk mencapai tugas perkembangan tersebut, yaitu melakukan interaksi dengan orang lain maupun teman sebaya. Terkait dengan upaya atau cara dalam pencapaian tugas perkembangan remaja, salah satu media yang digunakan untuk berinteraksi baik dengan orang lain maupun teman sebaya ialah melalui internet yang saat ini telah mudah untuk dijangkau dengan *smartphone*. Cao (2011) menyatakan bahwa masa remaja cenderung menggunakan media yang dapat dijangkau melalui *smartphone* untuk bersosialisasi (Agusti, 2015).

*Smartphone* atau telepon pintar merupakan sebuah media baru dalam proses komunikasi (Gifary, 2015). Cheever (2014) menyatakan bahwa selama 10 tahun terakhir, *smartphone* telah menjadi perangkat *mobile* yang paling luas dan telah berubah menjadi *smartphone* yang memiliki fitur-fitur canggih di dalamnya (Yildirim, 2015).

Studi terbaru yang dilakukan oleh Google dan Termasek mencatat pengguna internet melalui *smartphone* di Asia Tenggara mengalami kenaikan di setiap tahunnya. Lebih dari 90% merupakan pengguna *smartphone*. Adanya peningkatan pengguna internet disebabkan karena harga *smartphone* yang semakin terjangkau dan layanan telekomunikasi yang murah dan cepat (Reuters, 2018).

Penggunaan *smartphone* menjadi salah satu perwujudan dari gaya hidup masyarakat pada era globalisasi seperti saat ini. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya hasil survei yaitu sebanyak 39% penggunanya adalah anak muda kisaran usia 16-21 tahun. Hal itu dikatakan wajar karena mengingat anak muda yang sangat adaptif dengan adanya teknologi baru. Di Indonesia, *smartphone* banyak dikuasai oleh mereka yang belum berusia 30 tahun. Selain itu, pengguna *smartphone* di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 41 juta orang dan tahun 2014 mencapai 46 juta orang (Rahmah, 2015). Sedangkan menurut penelitian yang lain, Magnus juga mengatakan bahwa Indonesia termasuk salah satu negara yang menyukai perangkat *mobile* (Maulana, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Andrei (2011) yang menyatakan bahwa sebesar 71,9% remaja tidak menonaktifkan *smartphonenya*. Penggunaan *smartphone* telah meluas dan adanya hal tersebut dapat menyebabkan individu memiliki rasa takut yang tidak rasional ketika tidak memegang atau menggunakan *smartphonenya*. Individu yang mengalami adiksi *smartphone* akan meletakkan *smartphonenya* di samping tempat tidur dan sering memeriksa apakah ada pemberitahuan pada layar *smartphone* atau tidak dan itu sering dilakukan ketika sebelum tidur (Yildirim, 2014).

Individu yang mengalami adiksi *smartphone* dapat memeriksa *smartphonenya* sebanyak 34 kali dalam sehari. Selain itu, mereka juga akan membawa *smartphonenya* ketika pergi ke toilet. Khalaf (2014) menyatakan bahwa dari 1,4 miliar pengguna *smartphone* dapat membuka aplikasi yang tersedia di *smartphone* mereka sebanyak 60 kali sehari bahkan lebih. Dan sebanyak 176 juta

orang diantaranya adalah individu yang mengalami adiksi *smartphone*. Pada tahun 2014 mengalami kenaikan hingga 123% dibandingkan dengan tahun 2013 yang hanya 79 juta orang dengan usia 13-17 tahun sebesar 25% dan 18-24 tahun sebesar 49% (Pavitra, dkk., 2015).

Terdapat tiga hal yang dapat menyebabkan individu menjadi ketergantungan dengan *smartphone* yang dimilikinya. Pertama, *smartphone* dapat memberikan fasilitas komunikasi yang mudah dan cepat. Kedua, *smartphone* dapat membantu individu untuk tetap terhubung dengan individu yang lain dimana saja dan kapan saja. Ketiga, *smartphone* menyediakan akses informasi yang mudah untuk setiap orang yang memilikinya. Adanya tiga hal tersebut dapat membuat individu yang memiliki *smartphone* menjadi ketergantungan dan bahkan tidak dapat lepas dari salah satu alat komunikasi tersebut (Gezgin, 2018). Ketergantungan terhadap *smartphone* dapat mengakibatkan individu merasa cemas ketika tidak menggunakannya (Selviani, 2019).

*Smartphone* dapat memberikan manfaat dan membantu individu dalam memenuhi kebutuhan dasar, akan tetapi dapat menyebabkan beberapa masalah mengenai penggunaan *smartphone*. Dalam penggunaan *smartphone* terdapat dampak positif dan negatif bagi penggunanya. Dampak positif dari penggunaan tersebut dapat memberikan berbagai macam informasi dan berkomunikasi dengan individu lain. Namun, penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif yang membuat individu menjadi tidak dapat jauh dari *smartphonenya*, serta dapat menurunkan rasa kepedulian terhadap individu yang berada di sekitarnya (Yildirim, 2014).

Berdasarkan beberapa data di atas, menunjukkan bahwa individu pada zaman sekarang lebih banyak menggunakan *smartphone* dan mengakses media sosial melalui *smartphone* yang dapat menyebabkan individu mengalami adiksi *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Chiu (2014) mengatakan bahwa adanya gangguan adiksi *smartphone* merupakan salah satu cara untuk pengalihan rasa stres pada diri individu di kalangan remaja, serta individu menjadi tidak memiliki kontrol diri yang kuat terhadap penggunaan *smartphone*, dan adanya hal tersebut merupakan awal mula terjadinya ketergantungan pada *smartphone*. Adiksi *smartphone* disebut sebagai ketergantungan pada *smartphone* dan berlebihan dalam penggunaan *smartphone* (Ching, dkk., 2015). Individu yang mengalami adiksi terhadap *smartphone* dapat menyebabkan munculnya kecemasan yang parah ketika tidak sedang menggunakan *smartphone* (Selviani, 2019).

Menurut Caglar (2014), menjelaskan bahwa kondisi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengarah pada gangguan kecemasan yang baru dan biasa disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* terjadi setelah kecanduan *smartphone* (Gezgin, 2018). Penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan munculnya *nomophobia*. Menurut King dkk., (2013) menjelaskan bahwa *nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone phobia* menggambarkan mengenai kondisi ketergantungan individu pada *smartphone* mereka (Cheever, 2014). *Nomophobia* merupakan ketakutan dan kecemasan tidak dapat menggunakan *smartphone* (Yildirim, 2015).

Istilah *nomophobia* pertama kali dipopulerkan oleh Stewart Fox-Mills selaku relasi publik dari *UK Post Office* yang pada saat itu meminta bantuan kepada *YouGov* untuk melakukan survei mengenai penggunaan *smartphone* di Inggris pada tahun 2008. Survei tersebut melibatkan 2163 responden, dimana laki-laki sebesar 56% dan perempuan sebesar 47%, mereka merasa cemas ketika tidak berada dekat dengan *smartphonenya*, kehilangan koneksi, dan kehabisan baterai. Serta sebesar 9% responden merasa stres ketika *smartphone* yang dimilikinya mati (Jackman, 2008).

Beberapa penelitian yang dilakukan terdahulu telah mencoba untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dari *nomophobia*, akan tetapi hingga saat ini belum ada teori yang dapat menjelaskan dengan benar mengenai bagaimana terbentuknya *nomophobia* dan faktor apa saja yang menentukan *nomophobia*. King, dkk., (2010) mempertimbangkan *nomophobia* untuk dikategorikan ke dalam golongan fobia situasional. Hal tersebut dikarenakan *nomophobia* muncul sebagai perilaku manifestasi dari ketakutan dan kecemasan yang dirasakan oleh individu ketika berhadapan dengan hal-hal pemicu (Yildirim, 2014).

Individu yang memiliki fobia situasional akan merasa sadar dan sangat menghindari situasi tertentu yang dapat menyebabkan ia menjadi takut maupun cemas. Jika dikaitkan dengan *nomophobia*, maka hal tersebut sejalan dengan definisinya yaitu adanya perasaan takut dan cemas ketika berada jauh dari *smartphone* miliknya. Situasi yang dimaksud adalah situasi dimana individu berada jauh dari *smartphone* yang dimiliki. King dkk., (2014) dalam penelitiannya mengenai *nomophobia*, menjelaskan bahwa *smartphone* dapat memberikan rasa aman dan

perasaan terselamatkan dari ancaman pada individu yang mengalami gangguan kecemasan seperti *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Sebuah organisasi penelitian, meneliti adanya kecemasan yang diderita oleh penggunaan *smartphone*, menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung memiliki rasa cemas ketika kehilangan *smartphone* mereka, kehabisan baterai, serta tidak terjangkau dengan akses internet (Bivin, 2013, dalam Sudarji, 2017). Survei yang dilakukan oleh *Science Direct* mengungkapkan bahwa di Benua Asia sendiri memiliki jumlah pecandu *smartphone* terbanyak dan diprediksi akan terus meningkat, terdapat 25% pengguna yang mayoritas adalah remaja yang mengalami *nomophobia* (Mayangsari, 2014 dalam Prasetyo, 2016).

Sedangkan individu yang mengalami *nomophobia* di Indonesia meningkat secara signifikan. Menurut Mahendra (2013), menyebutkan bahwa pada tahun 2013 sebanyak 75% dengan usia 18-24 tahun dan tahun 2014 sebanyak 84% pada usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2014 dalam Prasetyo, 2016). Menurut Mayangsari (2014) menyebutkan bahwa *nomophobia* yang dialami oleh perempuan sebesar 56% lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun. Selain itu, terdapat penelitian lain yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* pada usia 18-24 tahun sebesar 77% (Securevoy, 2012 dalam Prasetyo, 2016). Sebanyak 23% siswa merasa kehilangan konsentrasi dan merasa stres ketika jauh dari *smartphone* mereka. 39,5% siswa mengalami *nomophobia* (merasa cemas ketika jauh dari *smartphone*) dan sebanyak 27% berada pada resiko mengalami gejala *nomophobia* (Pavitra, dkk., 2015).



Penelitian mengenai *nomophobia* juga dilakukan di SMK Kota Yogyakarta, terdapat 540 remaja SMK yang dijadikan sebagai responden penelitian, sejumlah 28 remaja mengalami *nomophobia* yang sangat tinggi, pada tingkat yang tinggi sejumlah 166 remaja, tingkat yang rendah sejumlah 131 remaja, tingkat sangat rendah sejumlah 24 remaja, dan tingkatan yang paling banyak jumlah respondennya adalah kategori sedang sebanyak 191 remaja (Widyastuti, 2018).

Penulis melakukan wawancara dengan satu ibu yang memiliki remaja dengan usia 18 tahun dan tiga remaja yang memiliki kisaran usia 15 tahun. Penulis memberikan lima pertanyaan mengenai *nomophobia*. Pertama, “dalam sehari kira-kira berapa lama menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphonenya*?” mereka menjawab sering menghabiskan waktu dengan *smartphone* yang mereka miliki kecuali pada saat kegiatan sekolah berlangsung. Kedua, “Kalau pergi-pergi gitu bawa *charger*?” jawabannya mereka selalu membawa *charger* kemana pun mereka pergi. Ketiga, “merasa cemas tidak jika tidak sedang memegang *smartphone*?” jawabannya, mereka merasa cemas ketika tidak memegang *smartphone*. Keempat, “apakah sering memeriksa layar *smartphone* untuk mengetahui ada panggilan atau pesan masuk atau tidak?” mereka juga mengatakan bahwa selalu melihat layar *smartphone* untuk mengetahui apakah terdapat panggilan atau pesan masuk pada *smartphone* yang mereka miliki. Kelima, “dalam sehari, pernah tidak menonaktifkan *smartphonenya*?” jawabannya, *smartphone* mereka selalu tersedia dalam waktu 24 jam atau tidak dinonaktifkan selama sehari penuh. Terakhir, penulis memberikan pertanyaan “sering melakukan interaksi dengan teman-

teman sekitar tidak?” jawabannya, mereka lebih sering berdiam diri di rumah sambil bermain *smartphone* karena kurangnya interaksi dengan orang lain.

Bragazzi menjelaskan bahwa untuk mengetahui apakah individu tersebut mengalami *nomophobia* atau tidak yaitu dengan cara melihat dari beberapa karakteristik gejala *nomophobia* di antaranya adalah selalu membawa *charger*, merasa cemas ketika jauh dari *smartphonenya*, dan memeriksa layar *smartphone*. Selain itu, Bragazzi juga mengeluarkan kuis untuk membantu bagaimana cara mendiagnosis individu mengalami *nomophobia* atau tidak (Widowati, 2015). Dapat disimpulkan bahwa empat remaja yang telah diwawancara oleh penulis mengalami gejala dari *nomophobia*, jika dilihat dari hasil wawancara yang merupakan karakteristik dari *nomophobia*. Empat remaja dengan kisaran usia 15-18 tahun banyak menghabiskan waktu lebih lama dalam menggunakan *smartphone* yang mereka miliki dibandingkan melakukan interaksi secara langsung dengan teman-temannya. Serta empat remaja tersebut cenderung tidak dapat lepas dari *smartphone* yang mereka miliki.

Menurut Leung (2007) menjelaskan bahwa seringnya penggunaan *smartphone* akan menyebabkan individu mengacuhkan lingkungan sosialnya. Salah satu dampak negatif dari *nomophobia* adalah individu merasa terisolasi dari individu lain, serta individu tersebut lebih sering melakukan interaksi secara tidak langsung melalui *smartphone* yang dapat berakibat pada berkurangnya keintiman secara fisik (Yuwanto, 2010). Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian yang membuat individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai alat komunikasi.

Dikarenakan, kesepian merupakan dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan dapat berakibat menjadi *nomophobia* (King, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, diantaranya adalah kesepian, *self-esteem*, *extraversion*, *conscientiousness*, dan *emotional stability* (Argumosa-Villar, 2017). Salah satu faktor dari *nomophobia* yang dikaji kembali dalam penelitian adalah kesepian. Kesepian merupakan faktor psikologis penting yang dapat mempengaruhi *nomophobia* (Gezgin, 2018).

Townsend (2000) menjelaskan bahwa kegunaan dari *smartphone* adalah untuk menempatkan individu berada di tempat yang digunakan untuk komunikasi secara instan dan menghilangkan perasaan kesepian yang ada di dalam diri manusia (Gezgin, 2018). Individu yang mengalami kesepian akan beralih menggunakan *smartphone* yang berlebihan dan akan berakibat menjadi *nomophobia* karena tidak adanya interaksi langsung dengan orang lain. Kemajuan teknologi awalnya untuk memudahkan manusia, akan tetapi, ketika urusan itu semakin mudah, maka muncul kesepian dan keterasingan baru yaitu luntarnya rasa solidaritas, kebersamaan, dan silaturahmi (Ngafifi, 2014).

Kesepian adalah pengalaman penting dalam transisi menuju proses kedewasaan (Majorano, 2015). Weiss (1973) menjelaskan mengenai definisi dari kesepian yaitu hasil dari pengalaman berkurangnya fungsi relasi (Van Baarsen, 2001). Kesepian muncul karena adanya hubungan sosial dan relasi yang dimiliki tersebut lebih kecil atau kurang memuaskan dari apa yang diinginkan oleh individu (Peplau, 1979). Selain itu, kesepian juga dapat muncul karena adanya penekanan dari

masyarakat terhadap pemenuhan diri dan prestasi, pentingnya komitmen dalam menjalin suatu hubungan, dan adanya penurunan dalam hubungan dekat individu dengan orang lain (John, 2002).

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Penelitian tersebut menyatakan bahwa remaja menjauh dari interaksi langsung dengan orang lain dan beralih pada penggunaan *smartphone* serta meningkatkan kehadiran mereka melalui media digital (Durak, 2018).

Penelitian di Turki menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut yang menunjukkan bahwa remaja sangat bergantung pada penggunaan *smartphone* dalam bersosialisasi serta mereka merasa lebih baik ketika berada dekat dengan *smartphone* yang mereka miliki (Gezgin, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Gezgin, Cakir, & Yildirim (2018) menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja sekolah menengah. Penelitian tersebut menemukan bahwa kesepian secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada remaja. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Ozdemir, Cakir, & Hussain (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia*. Kesepian memiliki efek yang besar pada *nomophobia* (Kara, 2019).

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang terdapat di dalam latar belakang, penulis mengidentifikasi permasalahan yang ada. Terdapat beberapa data yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan mengenai remaja yang mengalami *nomophobia*. Mahendra (2013) menyebutkan bahwa pada tahun 2013 sebanyak 75% dengan usia 18-24 tahun dan tahun 2014 sebanyak 84% pada usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2014 dalam Prasetyo, 2016).

Mayangsari (2014) menyebutkan bahwa *nomophobia* yang dialami oleh perempuan sebesar 56% lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yang hanya sebesar 47% dengan rentang usia 18-24 tahun. Selain itu, terdapat penelitian lain yang menyebutkan bahwa yang mengalami *nomophobia* pada usia 18-24 tahun sebesar 77% (Securenvoy, 2012 dalam Prasetyo, 2016). Penelitian mengenai *nomophobia* juga dilakukan di SMK Kota Yogyakarta, terdapat 540 remaja SMK yang dijadikan sebagai responden penelitian, sejumlah 28 remaja mengalami *nomophobia* yang sangat tinggi, pada tingkat yang tinggi sejumlah 166 remaja, tingkat yang rendah sejumlah 131 remaja, tingkat sangat rendah sejumlah 24 remaja, dan tingkatan yang paling banyak jumlah respondennya adalah kategori sedang sebanyak 191 remaja (Widyastuti, 2018).

Adanya penjelasan mengenai beberapa data di atas, dapat disimpulkan bahwa kelompok usia yang banyak mengalami *nomophobia* adalah remaja. Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus mereka jalankan, agar mereka memiliki kemampuan untuk melakukan sosialisasi dengan baik. Hal tersebut akan

membuat mereka tidak kesulitan dalam menjalani kehidupan sosialnya jika mereka mampu melakukan tugas perkembangan sosialnya dengan baik, sehingga dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase-fase berikutnya akan membawa kebahagiaan tersendiri. Sedangkan, jika remaja mengalami kegagalan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya maka akan membawa dampak negatif pada kehidupan sosial di fase-fase berikutnya. Hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya rasa ketidakbahagiaan dan adanya penolakan masyarakat (Putro, 2017).

Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja salah satunya adalah mencapai relasi baru dan lebih matang dalam bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin (Havighurst, 1972 dalam Jayantra, 2016). Upaya yang dapat dilakukan oleh remaja dalam mencapai salah satu dari tugas-tugas perkembangan tersebut yaitu melakukan interaksi dengan orang lain maupun teman sebaya.

Menurut Sullivan, teman adalah hal yang penting dalam memenuhi kebutuhan sosial. Kebutuhan untuk keintiman akan meningkat selama masa remaja dan memotivasi mereka untuk mencari teman dekat. Jika individu mengalami kegagalan dalam mengembangkan hubungan pertemanan yang begitu dekat, maka mereka akan mengalami kesepian (Santrock, 2010).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, diantaranya adalah kesepian, *self-esteem*, *extraversion*, *conscientiousness*, dan *emotional stability* (Argumosa-Villar, 2017). Salah satu faktor dari *nomophobia* yang digunakan adalah kesepian. Kesepian merupakan faktor psikologis penting yang dapat mempengaruhi *nomophobia* (Gezgin, 2018). Oleh sebab itu, *smartphone*

menjadi sarana agar individu dapat menghadapi situasi tersebut (Yuwono, 2010 dalam Asih, 2017). Kemajuan teknologi awalnya untuk memudahkan manusia, akan tetapi, ketika urusan itu semakin mudah, maka muncul kesepian dan keterasingan baru yaitu lunturnya rasa solidaritas, kebersamaan, dan silaturahmi (Ngafifi, 2014).

Kesepian adalah pengalaman penting dalam transisi menuju proses kedewasaan (Majorano, 2015). Weiss (1973) menjelaskan mengenai definisi dari kesepian yaitu hasil dari pengalaman berkurangnya fungsi relasi (Van Baarsen, 2001). Kesepian muncul karena adanya hubungan sosial dan relasi yang dimiliki tersebut lebih kecil atau kurang memuaskan dari apa yang diinginkan oleh individu (Peplau, 1979).

Selain itu, kesepian juga dapat muncul karena adanya penekanan dari masyarakat terhadap pemenuhan diri dan prestasi, pentingnya komitmen dalam menjalin suatu hubungan, dan adanya penurunan dalam hubungan dekat individu dengan orang lain (John, 2002). Kesepian merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap hubungan yang memiliki kualitas buruk. Pengalaman individu mengenai kesepian dapat menghambat mereka dalam membangun relasi sosial (Gao, 2016).

Terdapat beberapa data yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang paling merasa kesepian diantara kelompok usia lainnya. Hal tersebut dikarenakan, usia remaja merupakan usia dimana mereka lebih bergantung kepada teman sebaya dibandingkan dengan orang tua mereka. Menurut Bukowski, Motzoi, & Meyer (2009); Laursen & Pursell (2009) mengatakan bahwa adanya

pengalaman dengan teman akan membentuk kesejahteraan pada remaja (Santrock, 2010).

Menurut Kasin & Steven (2014) menyebutkan bahwa kelompok remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang paling merasa kesepian dibandingkan dengan kelompok dari usia lainnya (Subagio, 2017). Heinrichand (2006) menyatakan bahwa kesepian banyak ditemui pada masa remaja (Kara, 2019). Hudson, Elek, & Campbell-Grossman (2000) menyebutkan bahwa kesepian yang terjadi pada remaja merupakan masalah yang serius dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (Yusuf, 2016).

Kesepian muncul sebagai perasaan sedih dan kosong yang diikuti dengan tingginya kebutuhan individu (Yusuf, 2016). Marcoen (1999) menemukan bahwa seiring dengan bertambahnya usia remaja, biasanya mereka mengalami kesepian yang lebih besar ketika menghabiskan waktu bersama orang tua, sedangkan ketika menghabiskan waktu dengan teman, mereka mengalami kesepian yang lebih kecil (Woodhouse, 2012). Remaja juga mengatakan bahwa mereka lebih bergantung kepada teman dibandingkan dengan orang tua mereka untuk memenuhi kebutuhan pertemanan dan keintiman. Bukowski, Motzoi, & Meyer (2009); Laursen & Pursell (2009) mengatakan bahwa adanya pengalaman dengan teman akan membentuk kesejahteraan remaja (Santrock, 2010).

Heinrich & Gullone (2006) menjelaskan bahwa kesepian dapat dialami sejak masa kanak-kanak, akan tetapi dapat memuncak selama masa remaja awal. Masa remaja adalah masa yang bergejolak dimana teman-teman menjadi semakin



penting, terutama dalam hal hubungan sosial dengan orang lain (Van Roekel, 2010). Seseorang memiliki harapan bahwa kesepian akan menurun secara perlahan setelah melewati remaja menengah dan akhir. Akan tetapi, menurut Marcoen & Goossens (1993) menyatakan bahwa kesepian akan tetap terjadi dari awal hingga akhir masa remaja (Van Roekel, 2010).

Remaja yang mengalami kesepian cenderung menafsirkan secara negatif mengenai lingkungan sosial, hubungan mereka, dan peran mereka dalam hubungan sosial. Dengan demikian, remaja sangat sensitif dengan kesepian dibandingkan pada usia lainnya. Prevalensi kesepian pada remaja diantaranya 70% remaja setidaknya terkadang merasa kesepian dan 22% remaja mengalami kesepian yang kronis (Goossens, 2006).

### **1.3. Batasan Masalah**

#### **1.3.1. Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi yang ada dalam rentang hidup manusia, yaitu dengan menghubungkan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada perkembangan remaja di masa kanak-kanak, mereka mengalami banyak waktu untuk berinteraksi dengan orang tua, teman sebaya, dan guru. Akan tetapi, saat ini mereka sedang menghadapi adanya perubahan biologis, pengalaman baru, dan tugas perkembangan yang baru. Remaja tidak hanya ditandai oleh adanya perubahan fisik dan perkembangan otak saja, namun remaja juga menjadi jembatan antara anak dan dewasa (Santrock, 2010).

### **1.3.2. Kesepian**

Menurut Weiss (1973) kesepian merupakan hasil dari adanya pengalaman berkurangnya fungsi relasi (Van Baarsen, 2001).

### **1.3.3. *Nomophobia***

*Nomophobia* merupakan ketakutan dan kecemasan tidak dapat menggunakan *smartphone* (Yildirim, 2015).

## **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini disesuaikan dengan pertanyaan yang ada di latar belakang yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja yang mengalami adiksi *smartphone*?”.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja yang mengalami adiksi *smartphone*.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi baru yang ada pada kajian psikologi khususnya yang berkaitan mengenai kesepian dan *nomophobia* pada remaja yang mengalami adiksi *smartphone*.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi baru kepada masyarakat mengenai kesepian dan *nomophobia* pada remaja yang mengalami adiksi *smartphone*.