

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, teknologi maju dengan cepat. Majunya teknologi telah mengakibatkan perubahan yang signifikan dalam kehidupan Masyarakat, seperti halnya dengan perkembangan jaman yang membuat semakin canggihnya dunia *smartphone* (Gezgin, dkk., 2018). Indonesia menjadi negara ke-4 setelah Tiongkok, India dan Amerika Serikat sebagai negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar (Newzoo, 2021). Menurut survei yang dilakukan oleh Databoks pada tahun 2021 menyatakan bahwa kepemilikan *smartphone* di Indonesia melonjak, dimana tahun 2011 presentase penduduk Indonesia yang memiliki *smartphone* baru mencapai 39,19% kemudian pada tahun 2020 pengguna *smartphone* meningkat menjadi 65,87% dalam 1 dekade terakhir (Databoks, 2022).

Saat ini, hampir semua orang, termasuk milenium dan generasi Z, memiliki *smartphone*. Generasi Z khususnya, adalah generasi yang telah tumbuh di dunia online, menghabiskan sebagian besar waktu mereka menggunakan perangkat teknologi digital untuk mengakses internet dan media sosial (Pertwi, dkk., 2022). Generasi Z, lahir antara 1995 dan 2012, tidak mengalami kehidupan tanpa teknologi dan internet, membuat keberadaan mereka elemen penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tidak seperti generasi sebelumnya, teknologi dan internet tidak dipandang sebagai inovasi belaka tetapi lebih sebagai kebutuhan untuk generasi ini (Hastini, dkk., 2020).

Jumlah pengguna ponsel cerdas yang mengakses internet di Indonesia terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data yang disediakan oleh Asosiasi Penyedia Layanan Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2021-2022, Indonesia memiliki sekitar 210,03 juta pengguna Internet, dengan sebagian besar dari mereka adalah siswa (APJII, 2022). *Smartphone* ini adalah alat yang sangat berguna bagi siswa dalam pencarian mereka untuk pengetahuan baru dan untuk mendukung berbagai kegiatan, terutama selama kuliah. Namun, perlu dicatat bahwa tidak semua informasi atau sumber daya yang diperoleh melalui

smartphone dapat memiliki dampak yang menguntungkan pada proses pendidikan (Daeng, dkk., 2018). Meningkatnya penggunaan *smartphone* telah menyebabkan berbagai konsekuensi negatif yang berasal dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Gezgin, et al., 2018). Selain efek positifnya, smartphone juga dapat memiliki efek negatif. Penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan dapat mengakibatkan ketergantungan, bermanifestasi sebagai kecemasan yang meningkat ketika dipisahkan dari atau tidak menggunakan *smartphone* (Durak, 2018). Smartphone juga dapat menyebabkan kecemasan bagi individu tertentu, seperti kecemasan yang dialami ketika tidak menggunakan smartphone. Beberapa orang khawatir tentang kemungkinan smartphone mereka tiba-tiba rusak atau kehabisan baterai, di antara kekhawatiran lainnya (Paray et al., 2020). Fenomena kecemasan ketika jauh dari smartphone seseorang disebut sebagai *nomophobia* (Irham, 2022). *Nomophobia* memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan sosial dan mental masyarakat. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengukur prevalensi *nomophobia* untuk mengantisipasi dan mengatasi masalah sosial yang lebih parah (Fuady, dkk., 2022).

Dengan mempertimbangkan masalah-masalah yang disebutkan di atas, orang akan mengharapkan tingkat *nomophobia* menjadi rendah di antara Generasi Z. Namun, pada kenyataannya, tingkat *nomophobia* di antara Z generasi tinggi. Sebuah studi yang dilakukan oleh Ramaita, et al (2019) pada 25 Juni 2018 di Stikes Cup Sakti Pariaman mengungkapkan bahwa 90% siswa yang mengejutkan menggunakan smartphone. Selain itu, Ramaita, dkk mewawancarai 15 responden, di antaranya 6 mengaku merasa cemas dan gelisah jika mereka lupa atau meninggalkan smartphone mereka saat bepergian. 2 siswa lainnya menyatakan keprihatinan tentang masa pakai baterai ponsel mereka, sementara 2 lainnya membawa pengisi daya bersama mereka setiap saat untuk mencegah ponsel mereka kehabisan daya. Selain itu, 5 siswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami kecemasan dan kegelisahan ketika mereka tidak dapat memeriksa pesan atau pemberitahuan mereka di ponsel cerdas mereka (Ramaita dkk, 2019). Menurut survei yang dilakukan oleh Secur Evoy di antara 1.000 orang di Inggris,

ditemukan bahwa sebanyak 66% responden mengakui bahwa mereka tidak dapat membayangkan hidup mereka tanpa ponsel. Persentase ini meningkat lebih jauh di antara responden berusia antara 18 hingga 24 tahun, dengan sekitar 77% dari kelompok usia ini mengalami *nomophobia* (Ngafifi & Wonosobo, 2015). Penemuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh BIVIN (2013), yang mengungkapkan bahwa hampir 53% pengguna ponsel cerdas di Inggris merasa cemas ketika mereka salah menempatkan ponsel mereka, menghadapi masalah baterai, atau menghadapi masalah konektivitas jaringan. Selain itu, orang yang menggunakan smartphone selama 5-6 jam sehari dan mereka yang menggunakan 7 jam atau lebih memiliki tingkat *nomophobia* yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya selama 1-2 jam setiap hari. Selain itu, individu yang menggunakan smartphone selama lebih dari 7 jam menunjukkan tingkat *nomophobia* yang jauh lebih tinggi daripada mereka yang menggunakannya selama 3-4 jam. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dagli et al. (2017) dan Erdem et al. (2017), yang juga menemukan korelasi antara peningkatan penggunaan ponsel cerdas dan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Survei awal yang dilakukan pada 10 Januari 2024, dengan responden Generasi Z, melibatkan 23 peserta yang menyelesaikan kuesioner *Google Forms*. Hasilnya mengungkapkan bahwa 22 responden (95,65%) umumnya mengalami *nomophobia*, seperti yang ditunjukkan oleh kecemasan mereka ketika dipisahkan dari *smartphone* mereka. Mereka sering mengalami perasaan cemas, kegelisahan, dan kebingungan ketika mereka bepergian tanpa menggunakan ponsel. Setelah mengetahui bahwa baterai ponsel mereka rendah, mereka panik dan menjadi takut bahwa ponsel mereka akan mati, segera mencari tempat untuk mengisi daya. Ketika mereka bepergian ke lokasi terpencil tanpa akses internet, mereka merasa bingung tentang kegiatan mana yang harus dilakukan dan mengalami kesepian. Beberapa bahkan menyatakan keengganan untuk memilih tujuan tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khairani et al. (2022) mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam *nomophobia* di antara generasi X, Y, dan Z di Aceh. Secara khusus, ada perbedaan dalam *nomophobia* antara Generasi X dan Generasi Y, serta antara

Generasi Y dan Generasi Z. Selanjutnya, Generasi X juga menunjukkan perbedaan dalam nomophobia bila dibandingkan dengan Generasi Z. Studi ini juga menunjukkan bahwa Generasi X mengalami tingkat nomophobia ringan (4,2%), sedangkan generasi Y mengalami tingkat sedang (75,8%) dengan sedikit mayoritas, dan generasi Z mengalami tingkat yang parah (100%).

Nomophobia memiliki dampak negatif pada individu, dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk kinerja akademik menurun, tingkat motivasi dalam pembelajaran menjadi rendah, hubungan dengan orang terdekat dan lingkungannya menjadi jauh (Saputro, dkk., 2023). Sementara itu individu yang mengalami *Nomophobia* menjadi mengisolasi diri secara sosial dan lebih suka berkomunikasi dalam dunia maya daripada dengan orang di sekitarnya. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga berpotensi merusak diri sendiri dengan munculnya perilaku agresif, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga berpotensi berdampak negatif pada kesehatan, seperti risiko terpapar radiasi sinyal dari *smartphone* yang dapat berkontribusi pada risiko kanker dan potensi dampak buruk pada kesehatan janin selama kehamilan (Ramaita, dkk., 2019).

Yildirim (2014) berpendapat bahwa *nomophobia*, fobia kontemporer yang ditandai dengan kekhawatiran terpisah dari komunikasi ponsel, muncul sebagai konsekuensi dari interaksi yang rumit antara individu, informasi, dan teknologi komunikasi, khususnya ponsel atau ponsel pintar. Dalam studi komprehensif yang dilakukan oleh Yildirim (2014), mengidentifikasi empat aspek utama yang menentukan fenomena modern ini. Pertama, perasaan tidak bisa berkomunikasi, yang muncul ketika individu tidak dapat berkomunikasi atau memanfaatkan berbagai layanan pada *smartphone* mereka pada saat komunikasi sangat penting. Kedua, kehilangan konektivitas, menyoroti dampak emosional yang mendalam yang dialami ketika individu tidak dapat tetap terhubung ke platform media sosial dan akibatnya merasakan detasemen dari identitas sosial mereka. Aspek ketiga, tidak mampu mengakses informasi, seperti ketidaknyamanan yang dihadapi orang ketika mereka tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphone* mereka. Ketidaknyamanan ini berasal dari ketergantungan pada *smartphone* sebagai

sumber informasi utama, terutama melalui saluran media sosial. Akibatnya, ketika aliran informasi ini terganggu karena tidak tersedianya *smartphone*, perasaan panik dan kecemasan sering muncul. Terakhir yaitu aspek keempat, menyerah pada kenyamanan, di mana individu menemukan penghiburan dalam kenyamanan yang ditawarkan oleh *smartphone* mereka. Keinginan untuk dengan mudah menavigasi kehidupan melalui pandangan sederhana di layar ponsel menjadi sangat mendarah daging, menghasilkan rasa kepuasan dan kemudahan yang mendalam.

Menurut Durak (2018), kemunculan nomophobia dapat dipengaruhi oleh tiga faktor kunci, termasuk sikap kesepian. Agusta's Research (2016) mengungkapkan bahwa faktor risiko yang berkontribusi terhadap nomophobia meliputi aspek internal seperti kontrol diri dan pencarian sensasi, faktor situasional seperti kenyamanan yang berasal dari penggunaan *smartphone*, faktor eksternal seperti pembelian ponsel cerdas, dan faktor sosial seperti kebutuhan akan sosial untuk kebutuhan sosial interaksi.

Kesepian, seperti yang dijelaskan oleh Russell (1996), adalah pengalaman subyektif dari kurangnya keintiman atau kedekatan dalam suatu hubungan. Keadaan emosional ini dapat dipicu oleh perubahan signifikan dalam kehidupan sosial seseorang. Russell, et al (2000), lebih lanjut menguraikan aspek-aspek kesepian yang berbeda, termasuk: 1) sifat-sifat kesepian, yang mengacu pada pola perasaan kesepian yang lebih abadi yang dapat berfluktuasi dalam situasi tertentu atau dipengaruhi oleh kepribadian seseorang; 2) keinginan sosial, yang berkaitan dengan kebutuhan individu akan integrasi sosial dan penerimaan dalam lingkungan sosial mereka; dan 3) depresi, ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurangnya kegembiraan, kesedihan, dan kecenderungan kegagalan. Perlman dan Peplau (1984) juga mengidentifikasi tiga faktor yang berkontribusi pada individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhan sosial mereka dan kemudian mengalami kesepian. Faktor-faktor ini termasuk faktor predisposisi (seperti sifat kepribadian, faktor demografis, akses dan kemampuan dalam hubungan sosial, dan kompatibilitas individu dengan lingkungan sosial mereka) dan memicu

peristiwa (situasi atau keadaan yang diketahui memperburuk perasaan kesepian, seperti akhir akhir hubungan romantis atau pindah untuk tujuan pendidikan).

Ghufron (2010), kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan bawaan seseorang untuk mengatur emosi mereka dan memotivasi diri mereka sendiri untuk membuat pilihan yang baik. Selain itu, Ghufron (2010) menguraikan tentang bagaimana kontrol diri dipengaruhi oleh lingkungan sosial seseorang, serta kemampuan mereka untuk mengatur perilaku mereka, mendapatkan perhatian, dan menumbuhkan kecenderungan untuk terlibat dengan asosiasi lingkungan atau teman. Averill (dalam Ghufron, 2010) selanjutnya menggali sifat kontrol diri yang beragam, mengidentifikasi aspek-aspek utamanya sebagai kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Menurut Baumeister dan Boden (1998), konsep kontrol diri dapat dipahami melalui dua faktor kunci. Pertama, pengaruh orang tua terhadap kemampuan kontrol diri anak-anak mereka. Orang tua yang menggunakan gaya pengasuhan yang ketat dan otoriter secara tidak sengaja menghalangi kapasitas anak-anak mereka untuk mengatur diri mereka sendiri dan menavigasi situasi yang menantang dengan sensitivitas. Sangat penting bagi orang tua untuk menanamkan rasa kemerdekaan dan otonomi pada anak-anak mereka sejak usia dini, memungkinkan mereka untuk membuat keputusan sendiri dan menumbuhkan pengendalian diri yang lebih baik. Kedua, konteks budaya di mana seseorang tinggal memainkan peran penting dalam membentuk kontrol diri mereka. Setiap lingkungan memiliki norma-norma budaya uniknya sendiri, yang pasti berdampak pada kemampuan individu untuk melakukan pengendalian diri sebagai anggota masyarakat tertentu.

Kesepian menjadi pemicu yang membuat seseorang mengalami *nomophobia*. Pada saat yang sama, keinginan sosial, yang mengacu pada kecenderungan individu untuk mematuhi norma-norma sosial yang dianggap diinginkan atau diharapkan, juga dapat memainkan peran penting dalam hubungan ini (Russell 1996). Orang dengan keinginan sosial yang tinggi cenderung menunjukkan citra sosial yang positif di media sosial meskipun mereka merasa kesepian atau mengalami gejala depresi. Mereka mungkin lebih mengandalkan

penggunaan ponsel pintar untuk menciptakan dan memelihara citra tersebut, yang pada akhirnya dapat menyebabkan risiko berkembangnya *nomophobia*. Dengan kata lain, hubungan kompleks antara kesepian, sifat menyendiri, keinginan bersosialisasi, dan depresi dapat menciptakan lingkaran setan di mana kesepian dan gejala depresi saling menguatkan, dan penggunaan ponsel pintar menjadi cara untuk melepaskan diri dari perasaan tersebut. Temuan penelitian Saputro., dkk (2023) mengungkapkan korelasi langsung antara kesepian dan keparahan *nomophobia*. Demikian pula, penelitian Hussein (2022) mengkonfirmasi hubungan yang kuat dan positif antara kesepian dan *nomophobia*. Selain itu, penelitian Heng., dkk (2023) menunjukkan hubungan positif yang jelas antara kesepian dan *nomophobia*. Studi -studi ini secara konsisten menyoroiti bahwa ketika tingkat kesepian meningkat, demikian juga intensitas *nomophobia*.

Kemampuan mengendalikan diri terhadap *Nomophobia* merupakan kemampuan holistik yang melibatkan tiga aspek utama, yaitu pengendalian perilaku, pengelolaan aspek kognitif, dan pengambilan keputusan yang tepat saat menggunakan ponsel pintar. Kontrol perilaku mencakup kemampuan individu dalam mengatur waktu yang dihabiskan menggunakan ponsel pintar, termasuk memutuskan kapan menggunakan ponsel dan kapan tidak menggunakan ponsel. Sementara itu, pengendalian kognitif melibatkan kesadaran diri akan ketergantungan pada ponsel pintar dan kemampuan mengatasi perasaan cemas atau tidak nyaman saat terpisah dari ponsel. Gagasan ini lebih lanjut dibuktikan oleh kerangka teori Ghufron (2010), berpendapat bahwa pengendalian diri mencakup kapasitas individu untuk mengatur emosi dan motivasi mereka, mengarahkan mereka untuk memilih pilihan yang berbudi luhur. Selain itu, proses pengambilan keputusan ini dipengaruhi oleh kondisi sosial yang berlaku, sebagai kontrol perilaku, mendapatkan perhatian, dan menumbuhkan kecenderungan untuk terlibat dengan kolektif atau teman lingkungan. Terakhir, pengendalian keputusan mengacu pada kemampuan individu untuk membuat keputusan yang tepat mengenai penggunaan ponsel cerdas berdasarkan penetapan prioritas yang baik dan pertimbangan yang cermat terhadap manfaat dan implikasi penggunaan

ponsel cerdas dalam situasi tertentu. Semua fitur ini membantu individu menjaga keseimbangan yang sehat antara kehidupan online dan offline dan menghindari dampak negatif dari ketergantungan *smartphone*. Temuan Hidayati., dkk (2021) menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan *nomophobia* di antara siswa. Pada dasarnya, tingkat kontrol diri yang lebih tinggi ditemukan untuk mengurangi gejala *nomophobia* pada siswa.

Dalam penelitian sebelumnya, dampak kesepian (X1) dan kontrol diri (X2) belum dieksplorasi dalam kaitannya dengan *nomophobia* (Y). Penyelidikan ilmiah sebelumnya semata-mata berfokus pada kesepian atau kontrol diri dalam kaitannya dengan *nomophobia*, mengabaikan untuk memeriksa kedua variabel secara bersamaan. Selain itu, peserta penelitian yang digunakan dalam penelitian sebelumnya berbeda dari yang akan dimasukkan dalam studi yang akan datang dengan menggunakan subjek Generasi Z.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Apakah ada pengaruh Kesepian dan Kontrol diri terhadap *Nomophobia*? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap *Nomophobia*. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu Kesepian dan kontrol diri berpengaruh terhadap *Nomophobia*, sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada pengaruh positif Kesepian terhadap *Nomophobia* dan ada pengaruh negatif antara Kontrol diri terhadap *Nomophobia*.

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini, yaitu teoritis dan praktis. Manfaat teoritis mencakup potensinya untuk memperkaya teori *nomophobia* dengan secara menyeluruh memeriksa korelasi antara kesepian dan kontrol diri dalam konteks perilaku *nomophobia*. Kajian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai psikologi Gen Z, khususnya dalam konteks penggunaan teknologi. Hal ini membantu memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental generasi ini. Keuntungan pragmatis yang berasal dari investigasi ini memiliki potensi besar dalam menyusun kampanye kesadaran yang berdampak, khususnya yang menargetkan efek merugikan *nomophobia* pada kohort yang lebih

muda, khususnya siswa Generasi Z. Kegiatan tersebut dapat mengedukasi mereka tentang manfaat penggunaan teknologi kesehatan. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan aplikasi atau alat digital untuk membantu individu meningkatkan pengendalian diri terhadap penggunaan smartphone dan teknologi. Universitas Muhammadiyah dan lembaga pendidikan lainnya dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program kesejahteraan mahasiswa yang berfokus pada masalah *Nomophobia*, kesepian, dan pengendalian diri pada remaja.