

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi telah memberikan dampak signifikan di bidang komunikasi, salah satunya adalah dengan hadirnya *smartphone*. *Smartphone* atau ponsel pintar adalah alat berkomunikasi yang pada umumnya memiliki layar sentuh, dapat mengakses internet melalui *wifi* maupun jaringan seluler, dapat menginstal aplikasi tertentu, dan fungsi lainnya seperti pemutar video dan musik, kamera digital, dan GPS (Haug *et al.*, 2015). Menurut Badan Pusat Statistik (2023), pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 67.88% penduduk Indonesia dan cenderung meningkat. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi penduduk Indonesia telah menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari mereka, terutama dalam berkomunikasi. Selain itu, pada Badan Pusat Statistik (2024), mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia berada dalam kelompok usia 15-24 tahun. Tercatat bahwa terdapat 92.82% dari kelompok usia ini merupakan pengguna *smartphone*.

Selain memberikan dampak positif dengan mempermudah komunikasi antar individu, penggunaan *smartphone* juga dapat berdampak negatif pada penggunanya, salah satunya yaitu kecanduan. Aljomaa, *et al.* (2016) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang melebihi empat jam per hari dapat meningkatkan risiko kecenderungan untuk kecanduan. Berdasarkan definisinya, kecanduan *smartphone* adalah kondisi di mana seseorang menggunakan ponsel secara berlebihan dan tidak terkendali, sehingga memicu berbagai masalah fisik, mental, dan sosial, termasuk gejala putus zat, peningkatan toleransi, perubahan suasana hati, dan sebagainya (Zou, *et al.*, 2017).

Kecanduan *smartphone* ini juga diduga dapat memicu pada hal yang lebih serius, seperti kecenderungan untuk bunuh diri. Dilansir dari Kompas.com (2023) seorang anak di Pekalongan diduga mengakhiri hidupnya karena *handphone* miliknya disita oleh orang tuanya. Dalam

berita tersebut juga disebutkan bahwa kejadian tersebut diduga karena adanya kecanduan terhadap *smartphone*. Kecanduan terhadap *smartphone* ini dapat berkaitan dengan kecemasan dan ketakutan saat tidak dapat mengakses ponsel atau yang disebut dengan *nomophobia* (Kwon, *et al.*, 2013). *Nomophobia* adalah kecemasan atau ketakutan tidak dapat menggunakan *mobile phone* atau *smartphone*, dan/atau layanan yang ditawarkannya (Yildirim & Correia, 2015).

Nomophobia ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan adanya kecemasan saat jauh dari ponselnya atau saat ponselnya tidak berfungsi, seperti perubahan pernafasan, gemetar, keringat, agitasi, disorientasi, dan detak jantung di atas normal (Bhattacharya & Rahman, 2019). Selain itu, *nomophobia* juga ditandai dengan perilaku tidak pernah mematikan *handphone*, merasa cemas ketika mematikan *handphone*, selalu membawa *handphone*, selalu menyempatkan waktu untuk mengecek *handphone*, dan tidur bersama *handphone* (Latta, 2014).

Nomophobia dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik fisik maupun psikis. Menurut Rather & Rather (2019), *nomophobia* dapat menyebabkan kelelahan mata, sakit leher, punggung, dan kepala. *Nomophobia* juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, kualitas tidur, produktivitas, serta kinerja sosio-emosional dan akademik mereka (Sari, Ildil, & Yendi, 2020). Selain itu, dampak terbesar dari *nomophobia* ini adalah kecenderungan untuk bunuh diri, seperti yang dijelaskan oleh Yun, *et al.* (2023) bahwa terdapat kecenderungan untuk bunuh diri pada individu yang mengalami *nomophobia*. Oleh karena itu, perlu dicari solusi untuk mencegah terjadinya *nomophobia*.

Alexithymia merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi *nomophobia*. *Alexithymia* merupakan sebuah struktur kepribadian dengan ketidakmampuan untuk mengenali dan mendeskripsikan emosi, kesulitan berempati, dan memiliki pola pikir yang berorientasi pada hal-hal eksternal (Nemiah, Freyberger, & Sifneos; Yavuz, *et al.*, 2019). *Alexithymia* memiliki karakteristik seperti kesulitan untuk mengidentifikasi dan membedakan

antara perasaan dengan sensasi di tubuh, sulit untuk menjelaskan perasaan kepada orang lain, dan keterbatasan proses imajinasi (Sifneos, 1973).

Individu dengan *alexithymia* cenderung mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial, yang menyebabkan mereka sering menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan komunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung (Bolat, *et al.*, 2017). Selain itu, ketidakmampuan dalam *coping stress* pada individu dengan *alexithymia* juga menjadi salah satu alasan mereka rentan mengalami *nomophobia* karena mereka dapat menggunakan *smartphone* sebagai *coping mechanism* mereka (Martin Pihl, 1985; Abbasi, 2017). Hal ini didukung hasil penelitian Yavuz, *et al.* (2019) bahwa *alexithymia* meningkatkan resiko terjadinya *nomophobia*. Selain itu, Megawer & Agaga (2021) menemukan adanya korelasi positif antara *nomophobia* dengan *alexithymia* pada siswa di kota Tanta, Mesir. Artinya, semakin tinggi tingkat *alexithymia* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat *nomophobia*.

Variabel lain yang berkaitan dengan *nomophobia* yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, keberhargaan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang dari individu atau kelompok (Uchino; Sarafino & Smith, 2012). Dukungan sosial yang baik akan memberikan perasaan tenang dan meningkatkan rasa percaya diri, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan yang mungkin timbul ketika seseorang tidak dapat menggunakan ponsel (Bilgin & Tas, 2018). Dalam penelitian Dalimunthe (2024), ditemukan adanya pengaruh negatif signifikan dukungan sosial terhadap *nomophobia*. Hal ini ditandai dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah tingkat *nomophobia* yang mereka alami. Dengan kata lain, adanya dukungan sosial akan memberikan rasa aman dan mengurangi ketergantungan *smartphone* pada individu.

Penelitian mengenai *nomophobia* sebelumnya telah menemukan bahwa *alexithymia*, yang merupakan kondisi psikologis dengan kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, berpengaruh positif terhadap

nomophobia karena dengan kondisi tersebut, mereka cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengatasinya. Selanjutnya, ditemukan juga bahwa dukungan sosial yang baik dapat menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri, sehingga mampu mengurangi rasa cemas dan ketidaknyamanan yang muncul saat seseorang tidak dapat mengakses ponselnya. Namun, belum terdapat penelitian yang meneliti pengaruh *alexithymia* dan dukungan sosial terhadap tingkat *nomophobia*. Penelitian sebelumnya cenderung lebih fokus pada pengaruh variabel internal, seperti depresi dan kecemasan sosial, jarang yang mempertimbangkan peran eksternal seperti dukungan sosial yang dapat menjadi faktor penyangga dalam mengurangi kecemasan terkait ketergantungan *smartphone*. Peneliti berasumsi bahwa interaksi antara *alexithymia* dan dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap *nomophobia*, sehingga dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana keduanya berkontribusi terhadap kecemasan saat tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, pengguna *smartphone* terbanyak adalah orang-orang yang berada pada rentang usia 15-24 tahun (Badan Pusat Statistik, 2024). Kemudian, berdasarkan pengguna *smartphone* terbanyak yaitu di rentang usia 15-24, penelitian ini difokuskan pada individu pengguna *smartphone* yang mendekati rentang usia pengguna terbanyak yaitu *emerging adulthood*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Alexithymia* dan Dukungan Sosial terhadap *Nomophobia* pada *Emerging Adulthood*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*?
2. Apakah terdapat pengaruh *alexithymia* terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *alexithymia* terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan jugam manfaat praktis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian pada bidang psikologi mengenai *nomophobia*, *alexithymia*, dan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam penanganan masalah *nomophobia* dan *alexithymia*.