

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, *Covid-19* mulai terjadi pada bulan Maret 2020 dan berlanjut dengan hadirnya korban positif di Kota Depok. Setelah itu, terjadi perluasan kasus di seluruh wilayah Jabodetabek dan beberapa wilayah lain di Indonesia sehingga menjadi zona merah. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menetapkan masa darurat penanganan virus corona sesuai dengan surat keputusan nomor 13 A. Berdasarkan penetapan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan surat edaran No. 36962/MPK.A/HK/2020 ttg No. 36962 /MPK.A/HK/ 2020 pada tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara *Daring* dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan pandemi *Covid-19*.¹

Penyebaran *Covid-19* dengan cepat menyebar ke berbagai wilayah di Indonesia. Hingga pada akhirnya pemerintah Indonesia mulai menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Dimana pada masa PSBB kegiatan masyarakat yang sifatnya mengumpulkan massa atau orang banyak, kini mulai dibatasi. Sebagian besar kegiatan mulai dilakukan secara *online* atau *daring*.²

Pada masa pandemi *Covid-19* masyarakat dianjurkan untuk mengurangi interaksi dengan orang lain. Sedangkan pada hakikatnya manusia

¹ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, "SE Mendikbud: Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Ruman Untuk Pencegahan Penyebaran Covid-19", 17 Maret 2020, <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>.

² Niken Bayu Argaheni, "Sistematik review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia", *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, Vol. 8, No. 2 (2020), 100.

merupakan makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial maka manusia memerlukan interaksi dengan orang lain. Interaksi sosial ini biasanya dilakukan dalam ruang publik dan dapat diakses oleh siapapun. Pada pasca pandemi *covid-19*, sebagian besar masyarakat justru lebih bergantung pada teknologi dan komunikasi yang sedang berkembang dengan cepat, sehingga dalam proses komunikasi juga mengalami perubahan yang signifikan. Komunikasi tersebut dapat berlangsung dimana saja baik secara langsung maupun tidak langsung, salah satunya dengan menggunakan *smartphone*.³

Kasus *smartphone* dan *game online addiction* pada individu muncul di masa pandemi. Hal ini terjadi akibat pembelajaran daring yang mengondisikan anak dan remaja menggunakan *smartphone*-nya. Penerapan *lockdown* yang mengakibatkan individu tidak dapat bermain di luar rumah kemudian memicu munculnya rasa bosan pada diri individu, yang dilampiaskan dengan bermain *game online* atau *smartphone* untuk mengatasi rasa bosan tersebut. Individu kemudian menemukan kesenangan dengan bermain *game online* atau *smartphone* sebagai penghilang rasa bosannya. Jika kesenangan ini dilakukan berulang-ulang, maka akan timbul ketergantungan dan adiksi secara psikologis.⁴ Durak juga menyampaikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan berupa rasa takut yang berlebih apabila berpisah atau tidak sedang menggunakan *smartphone*.⁵ Kecemasan dan ketakutan tanpa *smartphone* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang disebut sebagai *nomophobia*.⁶

³ Triarno safaria, Nofrans, Diana Putri, *Nomophobia (Riset Teori dan Pengukurannya)*, (Yogyakarta: UAD Press, 2022, 2.

⁴ Ibid.

⁵ Hatice Yildiz Durak, *What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus Of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia*", *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(3) (2018), 543-557.

⁶ Triarno safaria, Nofrans Eka, Diana Putri, *Nomophobia (Riset Teori dan Pengukurannya)*, 4.

Nomophobia merupakan jenis ketakutan dan kecemasan modern yang disebabkan oleh kemajuan teknologi. *Nomophobia* mengacu pada kecemasan dan serangan panik yang disebabkan oleh kurangnya akses terhadap ponselnya.⁷ *Nomophobia* tidak hanya merasa cemas jika jauh dari ponselnya, melainkan ketakutan dan kecemasan yang terjadi akibat beberapa kondisi, misalnya jika tidak ada jangkauan atau tidak ada sinyal, baterai handphone habis (low), tidak ada jaringan internet, kehabisan kuota atau pulsa, dll.⁸

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019, diperoleh data bahwa mahasiswa merasa cemas jika *smartphone* yang ia miliki tidak berada didekatnya. Hal ini diperkuat dengan sikap subjek yang menghindari interaksi sosial secara tatap muka dan memilih untuk mengecek *smartphonenya* secara berulang-ulang. Selain itu, subjek juga selalu membawa *charger* saat berada di luar rumah.⁹

Menurut Andreas, dkk penggunaan *smartphone* yang berlebihan mungkin sebagai cara individu untuk menyembuhkan perasaan kesepian (*loneliness*) saat mereka berusaha mengatasi perasaan yang mengganggu, karena *smartphone* dapat memberikan mereka bentuk sosial yang berbeda.¹⁰ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan, Pamuk dan Donden pada 527 mahasiswa menunjukkan bahwa *loneliness* mempunyai hubungan yang

⁷ Anna Lucia Spear King, dkk, “*Nomophobia: Impact Of Cell Phone Use Interfering With Symptoms And Emotions Of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control Group*”, *Clinical Practice & Epidemiology In Mental Health*, Vol. 10 (2014), 28-35

⁸ Siti Muyana, Dian Ari Widyastuti, “*Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Masa Kini*”, *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, (2017), 281.

⁹ Wawancara dengan RA, 17 Februari 2023 di Kampus.

¹⁰ Andreas Corsini, Rijal Abdillah dan Riyanti Oktavianingsih, “Kesepian dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa”, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, No. 8, Vol.21, 2022, 586.

signifikan dengan penggunaan ponsel. Mahasiswa yang memiliki ponsel dan menggunakannya 10 jam atau lebih, 7-9 jam, 4-6 jam dan 1-3 jam ditemukan memiliki skor kesepian (*loneliness*) lebih tinggi daripada mereka yang menggunakan ponsel kurang dari 1 jam per hari.¹¹

Taylor, Peplau, dan Sears mengungkapkan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan ketidaknyamanan psikologis individu yang dirasakan karena hubungan sosial mengalami kekurangan dalam beberapa aspek penting.¹² Sedangkan menurut Baron dan Byrne kesepian (*loneliness*) merupakan kondisi mental dan emosional yang ditandai dengan adanya perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan sosial.¹³ Kesepian (*loneliness*) adalah keadaan tidak nyaman yang disebabkan karena tidak terpenuhinya hubungan akrab dan intimasi dengan orang lain.¹⁴ Santrock juga mengungkapkan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan kondisi ketika seseorang merasa bahwa tidak seorang pun memahami dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorang pun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan atau saat stress.¹⁵

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menggarap penelitian dengan judul **“Pengaruh antara *Loneliness* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri”**.

¹¹ Tan, Pamuk, dan Donden, “*Loneliness and mobile phone*”, *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611

¹² Taylor, Peplau & Sears, *Psikologi Sosial: Edisi kedua Belas*, (Jakarta: Kencana Predana Media Group, 2009)

¹³ Baron & Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 2 (Alih Bahasa: Ratna Djuwita)*, (Jakarta: Erlangga, 2005)

¹⁴ Sry Susilawati Irham, Nurfitriany Fakhri, Ahmad Ridfah, ”Hubungan Antara Kesepian Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar, *Jurnal Cendikia Ilmiah*, Vol. 1, No.4 (2022), 321.

¹⁵ Jhon W. Santrock, *Perkembangan Masa Hidup: Lifespan Development Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2002), 33.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Loneliness* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri?
3. Bagaimana pengaruh antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *Loneliness* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
Penelitian ini dapat meningkatkan khazanah ilmu pengetahuan psikologi, khususnya yang berkaitan dengan *Loneliness* dan kecenderungan *Nomophobia*.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu pengetahuan psikologi, khususnya untuk mengetahui hubungan *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia*.
 - b. Bagi lembaga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi yang ada dan dapat memberi sumbangan pemikiran terutama

dalam ilmu psikologi.

- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai rujukan dan perbandingan penelitian selanjutnya mengenai *Loneliness* dan *Nomophobia* agar dapat informasi dalam mengamati dan menganalisa kondisi serta fenomena yang terjadi, terutama berkaitan dengan *Loneliness* dan kecenderungan *Nomophobia*.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian di masa lalu yang mana sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian, sehingga memperkaya teori-teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Artikel yang disusun oleh Diana Savitri Hidayati pada tahun 2015, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, dengan judul *Self Compassion dan Loneliness*. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan menggunakan metode Kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *Self Compassion Scale (SCS)* dan *R-UCLA Loneliness Scale*. Hasil analisis penelitian ini memperoleh hasil bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* ($r = 0.776$; $p = 0.001$; $0.776 > 0.001$). Adapun yang membedakan penelitian sebelumnya menggunakan subjek siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren, sedangkan peneliti saat ini menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri. Adapun persamaan dengan penelitian

sebelumnya adalah variabel *Loneliness*, serta metode penelitian kuantitatif.¹⁶

2. Artikel yang disusun oleh Yurni pada tahun 2015, yang berjudul Perasaan Kesepian Dan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa. Model penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, adapun dalam pengambilan subjek menggunakan teknik *incidental random*, sedangkan analisis data menggunakan bantuan SPSS 20 dengan uji *Pearson Correlation*. Hasil analisis penelitian ini memperoleh hasil bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara gender dengan perasaan kesepian, $r(76)=0.549$; $p < 0.05$, dan hubungan yang negatif dan signifikan antara gender dan harga diri $r(76) = -0.193$; $p < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel Kesepian (*Loneliness*), metode penelitian kuantitatif, serta analisis data menggunakan *Correlation*. Sedangkan yang membedakan penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Batanghari, sedangkan peneliti menggunakan subjek Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.¹⁷
3. Artikel yang disusun oleh Andreas Corsini Widya Nugraha, dkk. Pada tahun 2022, yang berjudul Kesepian dan Kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Selanjutnya sampel diambil melalui teknik *snowball sampling* lalu di

¹⁶ Diana Savitri Hidayari, "Self Compassion dan Loneliness", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01, No. 01 (2015), 155-164.

¹⁷ Yurni, "Peranan Kesepian dan *Self-Esteem* Pada Mahasiswa", *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol. 15, No. 4 (2015), 123-128.

analisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik korelasi *Pearson*. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan *nomophobia* dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.344. Adapun persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah variabel kesepian (*Loneliness*) dan (*Nomophobia*), serta metode penelitian menggunakan kuantitatif. Sedangkan yang membedakan penelitian sebelumnya menggunakan teknik *snowball sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *probability sampling*, dan subjek mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.¹⁸

4. Artikel yang disusun oleh Sry Susilawati Irham, dkk. Pada tahun 2022, yang berjudul Hubungan antara Kesepian dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji Spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar ($p = 0,001 < 0,05$). Adapun persamaan dengan penelitian sebelumnya adalah variabel kesepian (*Loneliness*) dan (*Nomophobia*), serta metode penelitian menggunakan kuantitatif. Sedangkan yang membedakan penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa perantau di Universitas Negeri Makassar, sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.¹⁹

¹⁸ Andreas Corsini Widya Nugraha, "Kesepian dan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa", *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(21) (2022), 584-590.

¹⁹ Sry Susilawati Irham, dkk, "Hubungan antara Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar", *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 1(4) (2022), 238-239.

5. Artikel yang disusun oleh Dian Novita Maryani, dkk. Pada tahun 2021, yang berjudul Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. Model penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini diperoleh dengan cara *incidental sampling* kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar ($p=0,002$, $r=-0,156$). Semakin rendah harga diri, maka tingkat *nomophobia* pada mahasiswa semakin tinggi. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu variabel *nomophobia* dan metode penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar dan teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*, adapun peneliti saat ini menggunakan subjek Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri dengan pengambilan sampel berupa *probability sampling*.²⁰

²⁰ Dian Novita Maryani, dkk, "Hubungan Antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, No. 1, Vol. 1 (2021)

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya.²¹ Adapun hipotesis-hipotesis yang diuji sebagai berikut:

H_a : Ada pengaruh antara *Loneliness* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_o : Tidak ada pengaruh antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi Penelitian pada penelitian berjudul “Pengaruh antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri” adalah terdapat dua variabel yaitu *Loneliness* (X) dan Kecenderungan *Nomophobia* (Y) yang diukur dengan indikator masing- masing variabel. Mengenai asumsi penelitian ini bahwa terdapat pengaruh positif antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri, maka adanya keterkaitan antara *Loneliness* dengan kecenderungan *Nomophobia*.

H. Penegasan Istilah

Bentuk lain dari penegasan istilah adalah definisi operasional atau variabel yang akan diteliti. Definisi operasional merupakan pengertian atas sesuatu yang diamati, dalam makna lain definisi operasional merujuk pada alat pengambilan data yang akan digunakan. Adapun definisi operasional yang akan dijelaskan adalah:

²¹ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), 112.

1. Raja, dkk mengemukakan bahwa *Nomophobia* merupakan fobia zaman modern dan produk sampingan dari interaksi antara individu dan teknologi baru. Selama lima tahun terakhir, *smartphone* telah mengambil alih pasar telepon genggam. Dengan berbagai kemampuan, *smartphone* memfasilitasi komunikasi instan, membantu individu tetap terhubung dimana saja, kapan saja, dan menyediakan akses segera ke berbagai informasi. Dengan demikian, individu telah menjadi tergantung dengan *smartphone* mereka lebih daripada sebelumnya, yang pada gilirannya memperburuk perasaan cemas yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan *smartphone*-nya.²² Dalam penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa *Nomophobia* merupakan ketakutan berlebihan yang dialami oleh individu ketika sedang jauh dari *smartphone*-nya.
2. Nurlayli dan Hidayati mengemukakan bahwa *Loneliness* merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya.²³ Dalam penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa *loneliness* merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dialami oleh individu ketika hubungan sosialnya tidak terpenuhi.

²² Triarno safaria, Nofrans Eka, Diana Putri, *Nomophobia (Riset Teori dan Pengukurannya)*, 4.

²³ Diana Savitri Hidayati, “*Self Compassion Dan Loneliness*”, 156.