

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Nomophobia*

1. Definisi *Nomophobia*

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan “fobia” modern. Istilah fobia dan kecanduan sering digunakan pada beberapa penelitian saat memperkenalkan gejala umum *nomophobia*. Beberapa studi telah menyarankan selain gejala seperti ketakutan, penggunaan *smartphone* yang telah berlebihan, telah dikaitkan juga dengan gagasan kecanduan, kompulsif, dan kecemasan.¹

Yildirim dan Correia menjelaskan bahwa *nomophobia* perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya *smartphone*.²

Kalaskar berpendapat bahwa tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *smartphone* menyebabkan munculnya penyakit *nomophobia*.³ Sedangkan menurut Rahayuningrum & Sary *nomophobia* merupakan akibat dari rasa takut akan kesepian sehingga menjadikan seseorang menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk berkomunikasi dan mendapatkan

¹ Triarno safaria, Nofrans Eka, Diana Putri, *Nomophobia (Riset Teori dan Pengukurannya)*, 7.

² Yildirim & Correia, “Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire”, *Computers In Human Behavior*, 49 (2015), 130-137.

³ Siti Muyana, Dian Ari Widyastuti, “*Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Masa Kini*”, *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, (2017), 283.

informasi.⁴

2. Aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim & Correia mengungkapkan bahwa aspek *Nomophobia* terdiri atas 4 unsur diantaranya:⁵

a. Tidak dapat berkomunikasi

Aspek ini berhubungan dengan adanya kehilangan secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

b. Kehilangan keterhubungan

Perasaan cemas ketika tidak mampu berkomunikasi dikarenakan tidak adanya koneksi internet terutama sosial media pada *smartphone* mereka.

c. Tidak dapat mengakses informasi

Aspek ini menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*. Hal tersebut dikarenakan, *smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses informasi. Seseorang juga merasakan dampaknya, semua informasi disebar melalui media sosial. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima juga terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

⁴ Labbaika Fadhilah, Elli Nur Hayati, dan Khoiruddin Bashori, "Nomophonia di Kalangan Remaja", *Jurnal Diversita*, Vol.7, No.1 (2021), 25.

⁵ Yildirim & Correia, "Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire", 130-137.

d. Kehilangan kenyamanan.

Rasa tidak aman serta cemas yang dirasakan pengguna *smartphone* ketika tidak dapat terkoneksi dan tidak dapat memanfaatkan *smartphone* mereka.

3. Faktor-faktor *Nomophobia*

Bianchi dan Philips mengemukakan bahwa terdapat lima faktor yang memengaruhi *nomophobia*, diantaranya:⁶

a. Ekstraversi

Ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan ponsel dengan alasan bahwa mereka lebih cenderung mencari situasi sosial.

b. Harga diri

Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, ponsel memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan ponsel secara tidak tepat atau berlebihan.

c. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan.

⁶ 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), 322.

d. Gender

Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa perempuan akan lebih tertarik dalam penggunaan teknologi secara berlebih dibandingkan laki-laki.

e. Usia

Orang yang memiliki usia tua kurang memiliki minat dibanding orang muda dalam penggunaan teknologi.

4. Ciri-ciri *Nomophobia*

Bragazzi dan Puente mengemukakan bahwa ciri-ciri individu yang mengalami *nomophobia* yaitu:⁷

a. Menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*

Orang-orang yang mengalami *nomophobia* akan menghabiskan waktu yang sangat banyak untuk mengakses berbagai hal pada *smartphonenya*.

b. Memiliki lebih dari satu *smartphone*

Orang yang mengalami *nomophobia* akan merasa cemas saat tidak bisa terhubung dengan *smartphonenya*, jadi untuk mengatasi kecemasan itu mereka memilih untuk memiliki lebih dari satu *smartphone*.

c. Selalu membawa *charger*

Cara ini dilakukan agar baterai *smartphone* selalu dalam keadaan tersedia tanpa khawatir baterai lemah saat berada diluar rumah.

d. Merasa cemas dan gugup

Tidak dapat terhubung ke internet, baterai *low* dan mereka akan menghindari tempat-tempat yang dilarang menggunakan *smartphone*.

⁷ Ibid.

e. Menjaga ponsel aktif 24 jam

Tidak dapat terlepas dari *smartphone*, hingga pada saat tidur pun tetap aktif bahkan tidur bersama ponsel disampingnya.

f. Menghindari interaksi sosial yang melibatkan tatap muka

Menghindari interaksi sosial yang melibatkan tatapan muka langsung dan memilih untuk berinteraksi menggunakan *smartphone*.

g. Rela berhutang

Rela berhutang untuk memenuhi kebutuhan *smartphone* seperti membeli pulsa atau paket internet agar tetap terkoneksi dengan internet.

5. Tingkatan *Nomophobia*

Maya Khairani, dkk, mengatakan bahwa *Nomophobia* dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu⁸

a. Tingkat ringan

Individu menggunakan *smartphone* yang mereka miliki hanya pada saat dibutuhkan serta dalam situasi yang memungkinkan mereka untuk menggunakannya, individu memeriksa *smartphone* pada waktu tertentu, yaitu sekitar 1-2 jam sekali dalam sehari.

b. Tingkat sedang

Individu mengecek *smartphone* relatif sering, kurang lebih 30 menit sekali dan memakai *smartphone* dalam situasi yang kurang tepat seperti pada jam belajar atau ketika sedang berbicara dengan orang lain, dan merasa cemas serta tidak nyaman bila tidak menggunakan *smartphone*

⁸ Maya Khairani, dkk, “*Nomophobia* Pada Generasi X, Y, dan Z”, *Jurnal Psikologi*, No.1, Vol. 6 (2022), 27.

dalam waktu yang lama.

c. Tingkat berat

Individu yang tidak pernah mematikan *smartphone* yang dimilikinya, selalu membawa *smartphone* ke manapun, tak jarang ia memeriksa pemberitahuan *smartphone* yang dimiliki dengan intensitas mulai dari 5 menit sekali, sering menggunakan *smartphone* bahkan hingga tidur, atau 24 jam menggunakan *smartphone* bahkan saat sedang berkendara.

B. Loneliness

1. Definisi *Loneliness*

Kesepian (*Loneliness*) didefinisikan oleh Peplau, Sears, dan Taylor sebagai kondisi psikologis yang mempengaruhi individu selama interaksi sosial yang kurang ideal. Kondisi ini bisa disebabkan karena kurangnya interaksi sosial dengan orang lain.⁹ Di sisi lain, Sullivan mendefinisikan kesepian (*Loneliness*) sebagai situasi yang tidak menyenangkan dan terkait dengan kebutuhan akan konflik antar pribadi yang berkembang selama masa kanak-kanak.¹⁰

Myers berpendapat bahwa kesepian adalah suatu kondisi yang berkembang akibat hubungan sosial yang tidak sekuat atau bahkan bertentangan dengan harapan.¹¹ Selain itu, Weiss memberikan pemahaman bahwa *loneliness* merupakan respons terhadap krisis sosial dan emosional secara berulang. Weiss membagi *loneliness* menjadi 2 jenis :

⁹ Taylor, dkk, *Psikologi Sosial*, Alih Bahasa: Tri Wibowo B.S. Edisi Kedua Belas, (Jakarta: Kencana Media Group, 2009), 606.

¹⁰ Lars Christian Sonderby dan Brady Wagoner, “*Loneliness: An Integrative Approach*”, *Journal of Integrated Social Sciences*, Vol. 3, No. 1 (2013),

¹¹ David Myers, *Psikologi Sosial*, Alih Bahasa: Aliya Tusyani, dkk, ediri 10, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 314.

- a) *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana dia kehilangan figur lekatnya secara emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim.
- b) *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *socia loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya.¹²

2. Aspek *Loneliness*

Brehm mengatakan bahwa ada beberapa aspek *Loneliness*.¹³

a. *Desperation* (Putus asa)

Adalah sebuah kondisi dimana seseorang merasa ditinggalkan yang akhirnya dapat menimbulkan keinginan untuk melakukan tindakan negatif.

b. *Impatient boredom* (kesabaran dan kebosanan)

Merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kebosanan pada

¹² Ami Sha'ked dan Ami Rokach, *Addressing Loneliness : Coping, Prevention and Clinical Interventions*, (New York: Routledge, 2015), 5.

¹³ Gina Damayanti dan Taufik, "Relationship Between Loneliness and Social Adjustment of New Students", *Jurnal Neo Konseling*, Vol. 1, No. 3 (2019), 4.

dirinya sendiri akibat ketidaksabarannya ataupun kejenuhannya terhadap diri.

c. *Self-deprecation*

Merupakan suatu tindakan ketika seseorang tidak dapat menyelesaikan suatu masalah yang menyebabkan seseorang tersebut meremehkan diri sendiri yang mengacu pada ketidaksukaan ekstrim atau membenci diri sendiri atau menjadi marah bahkan berprasangka pada diri sendiri.

d. *Depression* (Depresi)

Merupakan gangguan suasana hati yang berupa perasaan buruk seperti muram, perasaan tertekan dan menarik diri dari orang lain, serta kurang tidur.

3. Faktor-faktor *Loneliness*

Burns berpendapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dihinggapi kesepian, yaitu;

a. Rendah diri.

Sikap ini membuat seseorang terus-menerus membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.

b. Perfeksionisme romantis.

Harapan yang tidak realistis tentang diri sendiri dan pasangan.

c. Perfeksionisme emosional

Perasaan merasa bahwa hubungan intim dengan orang lain haruslah konsisten tanpa adanya penurunan rasa akan gairah untuk membina hubungan tersebut.

- d. Rasa malu dan kecemasan sosial.

Merasa sungkan jika ada dalam suatu kelompok dan merasa tegang atau tidak percaya diri merupakan suatu hal memalukan. Hal ini mengakibatkan suatu kekhawatiran yang berujung pada hambatan dalam hubungan akrab dengan orang lain.

- e. Rasa tidak mempunyai harapan.

Tidak memiliki sesuatu yang diperlukan untuk berhubungan akrab dengan orang lain, dan mengira bahwa dirinya tidak memiliki sesuatu yang diperlukan untuk mengembangkan suatu pertemanan.

- f. Rasa terasing dan terkucil

Mengalami kesulitan dalam berteman dan menemukan kelompok atau organisasi untuk bergabung. Tidak tahu harus pergi kemana atau bagaimana caranya mengembangkan persahabatan dengan orang yang dijumpai.

- g. Peka terhadap penolakan.

Takut ditolak sehingga memilih tidak berusaha berteman akrab dengan orang lain karena takut mengalami penolakan.

- h. Takut sendirian

Selalu merasa sulit bahagia dan puas saat sedang sendirian, hingga menyebabkan perasaan tidak aman, hati murung, dan memperlakukan diri sendiri secara acuh.

- i. Putus asa

Merasa gagal dan takut untuk mencoba lagi.

j. Takut membuka diri

Merasa bahwa gagasan dan minat diri sendiri merupakan hal bodoh sehingga mengira bahwa orang lain jelas tidak akan berminat pada apa yang ingin dibicarakan.

k. Tidak tegas

Kesulitan untuk mengungkapkan perasaan marah atau untuk mengkritik orang lain, karena merasa khawatir jika dianggap terlalu mementingkan diri sendiri, juga berkeyakinan bahwa menyenangkan orang lain selalu menjadi tanggung jawab sendiri, namun jika tidak memenuhi harapan setiap orang maka sesuatu yang buruk akan menimpa.

l. Mempertahankan diri dan takut terhadap kritik.

Menyalahkan diri dan terlalu peka terhadap setiap keberatan atau kritik.

m. Depresi

Gejalanya meliputi perasaan sedih dan berkecil hati, hilangnya motivasi, kecenderungan berlebihan untuk mengecam dan menyalahkan diri sendiri, dan hilangnya gairah hidup.

4. Ciri-ciri *Loneliness*

Baron & Byrne mengemukakan individu yang mengalami kesepian menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Konsekuensi negatif inilah yang menjadi ciri-ciri khas orang *loneliness*, yakni :¹⁴

a. Kurang keterbukaan diri

Keterbukaan diri terhadap teman kadang kurang diungkapkan oleh individu yang kesepian. Padahal, keterampilan sosial sangat dibutuhkan

¹⁴ Baron & Bryne, *Psikologi Sosial (Social Psychology) Edisi Kesepuluh*, (Jakarta: Erlangga, 2005), 16.

dengan diiringi keterbukaan, tetapi jika tidak ada timbal balik, sudah dipastikan hubungan yang terjalin akan renggang dan berakhir.

b. Negativitas personal (*personal negativity*)

Individu yang merasa kesepian cenderung merasa semakin sulit keluar dari masalahnya ketika sedang memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri juga pada orang lain. Ketidakhahagiaan dan ketidakpuasan dengan diri dapat membuat seseorang kurang percaya bisa keluar dari kesepian.

c. Merasa tersingkirkan dan sulit beradaptasi

Individu yang kurang akrab dan sedikit memiliki teman akan mengalami kesepian, merasa rendah diri dan tersingkirkan dari orang yang mengenalnya. Selain itu, lingkungan sekitar juga beranggapan individu kesepian kurang dapat beradaptasi karena dianggap canggung, tidak sensitif, dan kurang menyenangkan sehingga dijauhan.

d. Minimnya waktu bersama orang lain

Individu masih bisa beraktivitas sosial dengan teman, atau pasangan, namun waktunya relatif minim hingga mengakibatkan dirinya menghabiskan waktu dengan aktivitas sendiri.

e. Disertai efek negatif

Individu yang merasa kesepian memiliki berbagai efek negatif, yakni depresi, kecemasan, ketidakhahagiaan, dan ketidakpuasan yang diasosiasikan dengan pesimisme, rasa malu, perasaan sia-sia (*hopeless*), kurang percaya diri, dan kesadaran diri tinggi.

5. Tingkatan *Loneliness*

Lake merumuskan bahwa ada 3 tingkatan dalam *Loneliness*.¹⁵

- a. Keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga beresiko akan kehilangan beberapa perasaan yaitu : disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain
- b. Hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menyenangkan kepada orang lain
- c. Menjadi apatis, hal ini terjadi akibat seseorang menyadari bahwa tidak ada seseorang yang peduli dengan apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup.

C. Pengaruh antara *loneliness* dengan kecenderungan *nomophobia*

Loneliness merupakan reaksi emosional dan kognitif individu terhadap sebuah kondisi yang tidak menyenangkan berupa penurunan kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya.¹⁶ Park dan Lee menyatakan bahwa individu yang mengalami *loneliness* menyalurkan perasaan tersebut melalui *smartphonenya*.¹⁷ Penggunaan *smartphone* yang sering berdampak pada peningkatan kedudukan *smartphone* sebagai barang yang penting. Ketika *smartphone* menjadi penting bagi individu sebagai alat untuk menghilangkan rasa sepi, maka ketika individu jauh dari *smartphone* akan menimbulkan gejala kecemasan saat tidak dapat menggunakan *smartphone* dikenal dengan istilah *nomophobia*.

¹⁵ Dina Safitri, "Self Compassion dan Loneliness", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, No.03, Vol.01 (2015), 156.

¹⁶ Diana Savitri Hidayati, "Self Compassion Dan Loneliness", 156.

¹⁷ Park & Lee, "Social Implication of Smartphone use: Korean Collage Students Smartphone Use and Psychological Well-being", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Network*, 15(9) (2012), 491-497.

Yildirim dan Correia menjelaskan bahwa *nomophobia* perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan *smartphone*.¹⁸ Menurut Bragazzi dan Del Puente individu yang mengalami *nomophobia* ditandai dengan kurangnya berinteraksi tatap muka secara langsung dan lebih banyak berkomunikasi melalui *smartphone*.¹⁹ Individu yang mengandalkan *smartphonanya* merasa lebih baik saat menggunakan *smartphone*. Perilaku komunikasi individu yang mengalami *nomophobia* yaitu mengandalkan media sosial sebagai alat komunikasi, dimana mereka cukup berkomunikasi melalui media sosial tanpa bertemu secara langsung.²⁰

Individu yang mengalami *loneliness* mempunyai partisipasi sosial yang rendah, kurang mengekspresikan diri, serta lebih banyak menghabiskan waktu sendiri dibandingkan berkumpul dengan orang lain.²¹

Durak menjelaskan bahwa munculnya ketergantungan terhadap *smartphone* dapat dipengaruhi oleh *loneliness*. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya ketergantungan terhadap ponsel pada individu, salah satunya adalah *loneliness*. Individu yang tidak mampu memenuhi kebutuhannya dalam hal hubungan sosial akan selalu beralih ke lingkungan *online* menggunakan ponselnya dan membuatnya menjauh dari dunianya saat ini.²²

¹⁸ Yildirim & Correia, "Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire", *Computers In Human Behavior*, 49 (2015), 130-137.

¹⁹ Bragazzi & Del Puente, "A Proposal For Including Nomophobia in The New DSM-V", *Psychology Research and Behavior Management*, 7 (2014), 155-160.

²⁰ Qisthy Rabathy, "Nomophobia Sebagai Gaya Hidup Mahasiswa Generasi Z", *Jurnal Liminasa*, 1(1) (2018), 33-34.

²¹ Bian dan Leung, Linking Loneliness, "Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital", *Social Science Computer Review*, 2014, 1-9.

²² Hatice Yildiz Durak, *What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus Of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia*", 543-557.

Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Fathoni dan Siti Nur Asiyah pada tahun 2021 dengan judul Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan *Nomophobia* pada remaja menyimpulkan terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada remaja.²³

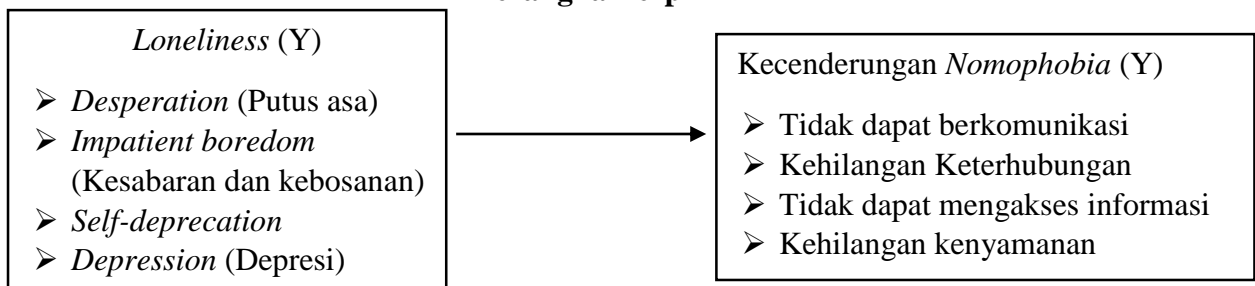
Penelitian yang dilakukan oleh Andrea Christine Santoso dan Christiana Hari Soetjningsih pada tahun 2022 dengan judul Kesepian dengan *Nomophobia* pada mahasiswa menyimpulkan terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.²⁴

Penelitian yang disusun oleh Sry Susilawati Irham, dkk. Pada tahun 2022, yang berjudul Hubungan antara Kesepian dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar.²⁵

Berdasarkan dari ketiga penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *loneliness* dengan *nomophobia*.

Tabel 2.1

Kerangka Berpikir



²³ Achmad Fathoni dan Siti Nur Asiyah, “Hubungan Kontrol Diri dan Kesepian dengan Nomophobia pada Remaja”, *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 2021, 63-74.

²⁴ Andrea Christine Santoso dan Christiana Hari Soetjningsih, ”Kesepian dengan Nomophobia pada Mahasiswa”, *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 2022, 434-440.

²⁵ Sry Susilawati Irham, dkk, “Hubungan antara Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar”, *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 1(4) (2022), 238-239.