# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, berbagai inovasi di bidang teknologi terus mengalami kemajuan yang signifikan dan dimanfaatkan manusia sebagai sarana komunikasi. Perkembangan tersebut ditandai dengan hadirnya berbagai media komunikasi modern, salah satunya adalah *smartphone*. Perangkat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi jarak jauh, tetapi juga menjadi media utama dalam mengakses informasi, berinteraksi melalui internet, serta menunjang berbagai aktivitas sosial dan akademik.

*Smartphone* kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Selain sebagai alat komunikasi, *smartphone* digunakan untuk mengakses media sosial, mencari referensi akademik, hiburan, hingga membangun relasi sosial secara daring (Andersson, 2022). Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari menjadikannya kebutuhan primer bagi sebagian besar mahasiswa.

Namun demikian, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Salah satu fenomena yang muncul akibat tingginya ketergantungan terhadap *smartphone* adalah *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*). *Nomophobia* merupakan kondisi ketakutan, kecemasan, atau rasa tidak nyaman ketika seseorang tidak dapat mengakses atau berada jauh dari telepon genggamnya (Safaria et al., 2024). Kondisi ini ditandai dengan perasaan gelisah saat kehilangan koneksi internet, kehabisan baterai, tidak adanya sinyal, atau tidak mampu mengakses informasi melalui *smartphone.*

Munculnya *Nomophobia* tidak terlepas dari pesatnya perkembangan fitur *smartphone* yang semakin memudahkan pengguna untuk selalu terhubung secara daring. Berbagai *platform*media sosial menyediakan kemudahan berbagi informasi, berkomunikasi, serta mengekspresikan diri secara instan. Kemudahan akses tersebut mendorong individu untuk terus terkoneksi dengan dunia digital, sehingga berpotensi menimbulkan ketergantungan dan kecemasan ketika akses terhadap perangkat tersebut terhambat.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan terhadap ketergantungan *smartphone*. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan signifikan dengan tingkat *Nomophobia* pada mahasiswa (Fajri, 2021). Selain itu, individu dengan tingkat *Nomophobia* tinggi dapat mengalami kecemasan yang signifikan hingga mengganggu konsentrasi, produktivitas akademik, serta interaksi sosial secara langsung (Akbarullah & Budarsa, 2025).

Selain faktor penggunaan media sosial, terdapat faktor psikologis internal yang turut memengaruhi munculnya *nomophobia*, seperti rendahnya kontrol diri dan rendahnya *self-esteem* (Azizah & Ihsan, 2025). Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih bergantung pada validasi sosial melalui media sosial, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses *smartphone.* Hal ini menunjukkan bahwa *Nomophobia* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknologi, tetapi juga kondisi *psikologis* individu.

Di sisi lain, budaya digital yang serba terhubung *(always connected culture)* turut memperkuat fenomena ini. Tekanan akademik, kebutuhan sosial, serta fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* mendorong mahasiswa untuk selalu aktif

dan responsif di media sosial. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka serta berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

*Nomophobia* bahkan telah dianggap sebagai gangguan psikologis modern. Individu dengan kecenderungan *Nomophobia* sering kali membuka *smartphone* sejak bangun tidur hingga menjelang tidur kembali, meskipun tidak terdapat notifikasi penting. Ketergantungan ini dapat menimbulkan kegelisahan, ketidaknyamanan, dan kecemasan apabila tidak dapat mengakses perangkatnya. Dalam beberapa kajian, *Nomophobia* bahkan diusulkan untuk dimasukkan dalam DSM-V *(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)* sebagai bentuk gangguan perilaku terkait penggunaan teknologi (Botha & Matwadia, 2023).

Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa fenomena *Nomophobia* tidak hanya dapat dipahami melalui hubungan antar variabel secara statistik, tetapi juga melalui pengalaman subjektif individu dalam menggunakan teknologi digital. Penelitian yang dilakukan oleh Hardianti et al. (2019) menunjukkan bahwa *Nomophobia* berhubungan erat dengan perubahan budaya komunikasi di era digital, di mana individu cenderung bergantung pada *smartphone* sebagai sarana utama untuk berinteraksi, memperoleh informasi, serta membangun identitas sosial di ruang daring. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian tersebut menemukan bahwa rasa cemas ketika jauh dari *smartphone* muncul karena perangkat tersebut telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari pengguna.

Temuan serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Simatupang dan Ivanna (2023) yang meneliti dampak *Nomophobia* terhadap kehidupan sosial remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* yang berlebihan membuat individu merasa harus selalu terhubung dengan dunia digital. Kondisi

tersebut memunculkan rasa tidak nyaman ketika perangkat tidak berada di dekat pengguna, sehingga mempengaruhi pola interaksi sosial secara langsung. Penelitian tersebut menegaskan bahwa *Nomophobia* tidak hanya berhubungan dengan teknologi, tetapi juga dengan kebutuhan sosial dan psikologis individu dalam mempertahankan konektivitas dengan lingkungan digital.

Penggunaan *smartphone* pada dasarnya harus diimbangi dengan pemanfaatan yang bijak dan profesional. Penggunaan yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku interpersonal dan kualitas hubungan sosial. Meskipun masyarakat Indonesia dikenal sebagai masyarakat yang ramah dan gemar bersosialisasi, kehadiran *smartphone* telah mengubah pola interaksi sosial, persepsi terhadap realitas, serta cara individu berkomunikasi dalam ruang dan waktu.

Pemilihan TikTok sebagai objek dalam penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat penggunaan serta dominasi platform tersebut di Indonesia. Data terbaru berdasarkan laporan dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada awal tahun 2024 telah mencapai sekitar 221,5 juta orang dengan tingkat penetrasi internet sebesar 79,5% (APJII,2024). Sejalan dengan peningkatan tersebut, penggunaan media sosial juga terus mengalami pertumbuhan. Laporan Digital 2026 yang diterbitkan oleh *We Are Social* mencatat bahwa pada awal tahun 2026 terdapat sekitar 180 juta identitas pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 3 jam 7 menit setiap harinya (DataReportal, 2026). Tingginya tingkat penggunaan tersebut menunjukkan bahwa media digital telah menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat.

Perkembangan ini mencerminkan bahwa masyarakat semakin bergantung pada media digital dalam berbagai aktivitas, mulai dari komunikasi, pencarian informasi, hiburan, hingga pemenuhan kebutuhan lainnya.

Kondisi tersebut juga dapat dilihat pada kalangan mahasiswa yang menjadi salah satu kelompok masyarakat dengan tingkat penggunaan teknologi digital yang cukup tinggi. Sebagai generasi yang akrab dengan perkembangan teknologi, mahasiswa memanfaatkan media digital dalam berbagai aktivitas, baik untuk kebutuhan akademik, komunikasi, pencarian informasi, maupun hiburan. Menurut (Fitri et al., 2021) Smartphone sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari para mahasiswa. Tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tapi juga sebagai sarana mendapatkan informasi, berinteraksi di media sosial, memenuhi kebutuhan bersenang-senang, serta membantu dalam berbagai kegiatan belajar mengajar. Tidak hanya dari sisi jumlah pengguna, TikTok juga menunjukkan tingkat keterlibatan (*engagement*) yang tinggi dibandingkan media sosial lainnya. Tingginya interaksi penggunaan menunjukkan bahwa platform ini tidak hanya digunakan secara pasif, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas digital yang intens dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mayoritas penggunaan TikTok berada pada kelompok usia muda,khususnya 18-24 tahun, yang merupakan kategori mahasiswa, sehingga menjadikan platform ini relevan untuk dikaji dalam konteks perilaku penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa ( Tewu & Gunawan, 2025).

Meningkatnya intensitas penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya pergeseran dalam pola komunikasi, cara memperoleh informasi, serta bentuk ekspresi diri di ruang digital. Aktivitas yang dilakukan

secara berulang dan dalam durasi yang cukup lama tidak hanya memengaruhi aspek sosial, tetapi juga dapat berkaitan dengan munculnya kondisi psikologis tertentu, seperti perasaan gelisah atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat mengakses *smartphone*. Dalam konteks tersebut, *Nomophobia* menjadi fenomena yang relevan untuk ditelaah lebih lanjut, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase perkembangan sosial dan akademik yang aktif dan dinamis.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuesioner yang disebarkan menggunakan google formulir terhadap 30 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh, diperoleh gambaran bahwa penggunaan TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas seharihari mahasiswa. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan TikTok yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari jawaban responden terkait durasi penggunaan TikTok selama 7-8 jam per hari didapat dari hasil salah satu pilihan jawaban atau kategori yang disediakan dalam kuesioner yaitu durasi 3-5 jam, 5-7 jam dan 7-8 jam yang dibuat oleh peneliti untuk mengetahui pola penggunaan media sosial.

Temuan tersebut mengindikasikan bahwapenggunaan TikTok dalam durasi yang cukup lama telah menjadi kebiasaan di kalangan mahasiswa. Tingginya intensitas penggunaan ini menunjukkan adanya keterlibatan yang kuat terhadap media sosial, yang dalam kondisi tertentu dapat berkaitan dengan munculnya gejala *Nomophobia*, seperti dorongan untuk terus terhubung dengan *smartphone* serta perasaan tidak nyaman ketika tidak mengaksesnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana mahasiswa dalam menggunakan media sosial TikTok. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan

gambaran mengenai perilaku penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa serta menjadi referensi dalam upaya pengelolaan penggunaan media sosial secara lebih bijak dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang penelitian ini, maka yang menjadi rumusan masalah adalah bagaimana fenomena *Nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh dalam penggunaan media sosial TikTok?

## 1.3 Fokus Penelitian

Fokus pada penelitian ini adalah yaitu berfokus pada fenomena *Nomophobia* di kalangan mahasiswa yang menggunakan media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena *Nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh dalam konteks penggunaan media sosial TikTok.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

a. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan para mahasiswa dalam mengembangkan bidang keilmuan studi analisis ilmu komunikasi.

b. Hasil penelitian diharapkan bisa melengkapi kepustakaan sehingga menjadi bahan informasi dan referensi bagi pihak yang membutuhkan, khususnya akademisi dan praktisi.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

a. Secara praktis penelitian berguna untuk memperkaya sumber di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Malikussaleh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi.

b. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan masukan, pemikiran, dan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini.