

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 mendefinisikan Pendidikan Tinggi adalah tingkatan pendidikan setelah pendidikan menengah, yang terdiri dari program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, program profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.¹ Perguruan tinggi memiliki fungsi sebagai penghasil agen-agen perubahan yang mampu mendorong dan memelopori perubahan dalam berbagai aspek menuju masyarakat modern.²

Papalia, Old, dan Feldman mengemukakan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menimba pendidikan ditingkat universitas negeri ataupun swasta. Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang masuk pada tahap perkembangan usia dewasa awal.³ Masa-masa mahasiswa merupakan masa yang sangat krisis dikarenakan peralihan dari remaja menuju dewasa muda, dimana pada masa ini seorang individu mulai mencari jati diri. Masa-masa kuliah sangat dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, pengalaman dan budaya baru.⁴

¹ Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*, Lembaran RI Tahun 2012 Nomor 12 (Jakarta: Sekretariat Negara, 2012).

² Mislan Sihite, *Peran Kepemimpinan dalam Meningkatkan Daya Saing Perguruan Tinggi: Tinjauan Konseptual*, 2, no. 1 (2019): 29.

³ Sry Susilawati Irham, Nurfitriany Fakhri, and Ahmad Ridfah, *Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar*, 1, no. 4 (2022): 318–19.

⁴ Made Dian Shanti Kusuma, I. Kadek Nuryanto, and I. Putu Gede Sutrisna, “Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali,” *Jurnal Riset Kesehatan Online* 5, no. 1 (2021): 30.

Dikemukakan oleh Warsito bahwa merantau merupakan individu yang melakukan perpindahan dari daerah asal ke daerah lain. Mahasiswa perantau dituntut untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Perubahan lingkungan memerlukan upaya adaptasi yang berbeda tergantung pada besarnya perubahan dan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi. Berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru bisa menjadi sumber stres bagi mahasiswa perantau. Karmiana menyebutkan bahwa mahasiswa perantau akan mengalami berbagai macam keresahan saat berada jauh dari kampung halaman, seperti merasa sedih, takut, tidak betah, jenis makanan berbeda, kesepian, dan rindu dengan kampung halaman.⁵

Dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, tentu ada banyak masalah psikologis yang terjadi pada mahasiswa seperti *anxiety* atau kecemasan, gangguan suasana hati, ketidakberdayaan, keputusan, dan lain-lain. Perasaan atau suasana hati yang berubah-ubah, kecemasan, ketidakmampuan, hilangnya konsentrasi, kesedihan, dan keputusan.⁶ Kejadian-kejadian menekan yang dialami mahasiswa seperti perpisahan dengan orang tua dan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem nilai. Selain itu, mahasiswa yang sedang berada pada masa remaja menuju dewasa awal juga dapat dihadapkan dengan kejadian-kejadian menekan lainnya seperti

⁵ Sry Susilawati Irham, Nurfitriany Fakhri, and Ahmad Ridfah, *Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar*, 1, no. 4 (2022): 319.

⁶ Kusuma, Nuryanto, and Sutrisna, "Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali," 30.

konflik hubungan dengan kekasih, rendahnya prestasi akademik, konflik dengan orang tua atau teman sebaya dan masalah keuangan.⁷

Pada tahun pertama kuliah, mahasiswa dituntut untuk mengatasi semua masalah dan konflik yang dialami serta melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut akan memicu timbulnya stres hingga depresi dalam diri mahasiswa.⁸

Mahasiswa baru mempunyai beban yang berbeda dengan kebiasaan pada sekolah tingkat atas sebelum masuk pada perguruan tinggi. Hal ini membutuhkan keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru di perguruan tinggi. Namun, perbedaan individu dalam membawa diri di lingkungan baru di kampus dan tempat tinggal/kos, padatnya jam kuliah, jumlah teman satu angkatan, jarak kampus dengan kos, dan kemampuan menyesuaikan diri dengan fasilitas yang tersedia di kampus dapat menampakkan atau menghasilkan derajat stres ataupun depresi yang berbeda antara mahasiswa baru.⁹

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Salah satu teknologi yang banyak digemari saat ini yaitu *smartphone*.¹⁰ *Smartphone*

⁷ Theresia Genduk Susilowati and Nida Ul Hasanat, "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi* 38, no. 01 (2011): 92.

⁸ Susilowati and Hasanat, "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama," 92–93.

⁹ Ratna Yunita Setiyani, "Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1 (August 28, 2018): 19, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>.

¹⁰ Fahdian Rahmandani, Agus Tinus, and M Mansur Ibrahim, "Analisis Dampak Penggunaan Gadget (*Smartphone*) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang," *Jurnal Civic Hukum* 3, no. 1 (May 30, 2018): 19.

memberikan kemudahan bagi mahasiswa contohnya untuk memperoleh informasi dalam perkuliahan, dapat membantu mengakses situs-situs yang berhubungan dengan perkuliahan, memudahkan dalam berkomunikasi berkaitan dengan perkuliahan dengan rekan sesama mahasiswa, juga sebagai alat penghilang rasa jenuh. Selain memberikan dampak positif pada pengguna, *smartphone* juga memberikan dampak negatif. Penggunaan *smartphone* yang terlalu keseringan tanpa batasan waktu selain kepentingan dan pekerjaan maka akan menimbulkan ketergantungan serta menjadikan salah satu penghambat dalam perkuliahan.¹¹

Berdasarkan data Newzoo, dilansir dari *dataindonesia.id*, Indonesia menjadi negara ke-empat dengan penggunaan *smartphone* terbanyak di dunia, setelah China, India dan Amerika Serikat. China menjadi negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak di dunia pada tahun 2022. Ini terlihat dari jumlah pengguna *smartphone* di China yang mencapai 910,14 juta orang. India menyusul di urutan kedua dengan jumlah pengguna *smartphone* sebanyak 647,53 juta orang. Posisinya diikuti oleh Amerika Serikat dengan 249,29 juta pengguna *smartphone*. Indonesia berada di urutan keempat dalam daftar ini. Tercatat ada 192,15 juta pengguna *smartphone* di dalam negeri sepanjang tahun 2022.¹²

Saverin dan Tankard mengemukakan ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, media tersebut menjadi semakin penting untuk orang tersebut. Ketergantungan terhadap *mobile phone* disebut

¹¹ Aditia Setiawan, "Ketergantungan Smartphone Terhadap Loyalitas Kerja (Studi Pada Waroeng Special Sambal (Ss) Pandega Martha Yogyakarta)," *Jurnal Ekobis Dewantara* 1, no. 2 (February 2018): 45.

¹² Khadijah Shahnaz Fitra, *Pengguna Smartphone Di Indonesia, Terbanyak Nomor 4 Di Dunia*, January 18, 2023, <https://teknologi.bisnis.com/read/20230118/280/1619265/pengguna-smartphone-di-indonesia-terbanyak-nomor-4-di-dunia>.

dengan *no-mobile phone phobia (nomophobia)* yang merupakan ketakutan dan kecemasan modern akibat dari perkembangan teknologi.¹³ Selanjutnya dikemukakan oleh Durak bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan berupa rasa takut yang berlebih apabila berpisah atau tidak sedang menggunakan *smartphone*. Fenomena ini disebut dengan *nomophobia* dalam istilah psikologi. Tingkat *nomophobia* dipertimbangkan pada gejala yang bermanifestasi sebagai indikator kecanduan *smartphone*. *Nomophobia* dan kecanduan *smartphone* berbeda terutama dalam perilaku penggunaan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* merupakan penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan tanpa memedulikan konsekuensi yang berbahaya sedangkan *nomophobia* lebih kepada keberadaan *smartphone* yang sangat penting bagi individu.

Seperti yang disampaikan oleh Yildirim *nomophobia* merupakan perasaan takut untuk jauh dari *smartphone* dan dianggap menjadi fobia modern atas efek samping dari interaksi antar manusia, teknologi, dan komunikasi terlebih *smartphone*. *Nomophobia* menjadi rasa takut zaman modern yang menjadikan individu cemas sebab sulit untuk tidak komunikasi lewat *smartphone*. Yildirim mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan keadaan tidak nyaman yang dirasa oleh seseorang jika jauh dari *smartphone*.

Sebagai muslim yang berpegang pada ajaran kitab suci Al-Qur'an maka selayaknya kita melihat dan mempelajari bagaimana Allah Swt. memberi petunjuk

¹³ Siti Muyana, Dian Ari Widyastuti, and Universitas Ahmad Dahlan, "*Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini*" (2017): 281.

terkait fenomena-fenomena dalam menjalani kehidupan. Sehingga manusia tidak masuk dalam golongan orang-orang yang rugi. Hal utama yang diingatkan adalah pemanfaatan waktu yang efektif dan efisien yang terkandung dalam surat Q.S. al-Ashr/103: 1-3.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (Q.S. al-Ashr/103:1-3).¹⁴

Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah Jilid 15*, mengemukakan penjelasan mengenai pemanfaatan waktu dengan baik. Manusia hendaknya mengisi waktu dengan kegiatan yang berguna bagi diri sendiri maupun orang lain, karena apabila waktu tidak dimanfaatkan dengan sebaik mungkin individu tersebut akan rugi dan celaka. Disebutkan bahwa waktu adalah hal yang berharga, dalam Surat Al-Asr ini Allah Swt. mengabarkan para hamba bagaimana seharusnya waktu itu dipergunakan. Apabila waktu tidak dimanfaatkan dengan baik maka waktu akan berlalu begitu saja yang kemudian tidak dapat diulang. Apabila waktu digunakan dengan hal negatif, maka Allah Swt. menyatakan bahwa manusia akan diliputi kesengsaraan dan celaka.¹⁵ Kandungan dari ayat-ayat Al-Ashr sendiri merupakan

¹⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Edisi Penyempurnaan (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 908.

¹⁵ Azkia Nurfajrina, "Surat Al-Asr Ayat 1-3: Arab, Latin, Arti Dan Tafsirnya," blog, *DetikHikmah*, February 12, 2023, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6563665/surat-al-asr-ayat-1-3-arab-latin-arti-dan-tafsirnya>.

solusi bagi manusia dalam menatap kehidupan. Sehingga tidak menghabiskan waktu dengan sia-sia, agar tidak termasuk golongan orang-orang yang merugi.¹⁶

Dari pemaparan dalil beserta tafsir di atas dapat diketahui bahwa pemanfaatan waktu dengan baik sangat penting dilakukan. Termasuk orang dengan *nomophobia*, agar dapat menggunakan waktu dengan baik, mampu mengatur waktunya agar tidak sia-sia didunia dan di akhirat. Allah Swt. menjelaskan bahwa sungguh semua manusia berada dalam kerugian yang besar dalam berbagai aspek kehidupan dikarenakan tidak memanfaatkan kesempatan dengan baik. Allah Swt. mengabarkan bahwa orang-orang yang tidak rugi adalah orang yang beriman, beramal saleh dan saling menasehati pada kebenaran dan saling menasehati dalam kesabaran.

Adapun gangguan depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi. Gangguan ini melibatkan suasana hati yang tertekan atau kehilangan kesenangan atau minat dalam aktivitas untuk jangka waktu yang lama. Menurut WHO (*World Health Organization*) diperkirakan 3,8% populasi mengalami depresi, termasuk 5% orang dewasa (4% pada pria dan 6% pada wanita), dan 5,7% orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun. Sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi. Depresi sekitar 50% lebih umum terjadi pada wanita dibandingkan pria. Di seluruh dunia, lebih dari 10% wanita hamil dan baru melahirkan mengalami depresi. Lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat pada kelompok usia 15-29 tahun.¹⁷ Tahun 2018

¹⁶ Oknita, "Fenomena Nomophobia Dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Tabayyun* 1, no. 1 (2022): 26.

¹⁷ "Depressive Disorder (Depression)," *World Health Organization*, March 31, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

RISKESDAS membuat bagan tersendiri untuk menunjukkan prevalensi gangguan depresi di Indonesia, dimana data prevalensi depresi lebih spesifik setiap provinsinya. Untuk di Indonesia sendiri disampaikan bahwa prevalensi gangguan depresi sebesar 6,1%. Provinsi Kalimantan Selatan menempati peringkat ke 25 dari 34 provinsi dengan prevalensi 4,8%.¹⁸

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai dengan emosi-emosi negatif seperti sedih, putus asa, tertekan, dan cemas yang menetap. Perubahan mood ini dapat mengganggu fungsi individu sehari-hari.¹⁹ Depresi merupakan gangguan mental yang umum terjadi ditandai dengan *mood* yang buruk, kehilangan minat atau kesenangan, kelemahan, perasaan bersalah atau tidak percaya diri, tidur sering terbangun atau sulit memulai tidur atau bahkan tidur sepanjang hari, tidak ada selera makan, dan konsentrasi yang mudah teralih oleh hal-hal yang kurang penting bagi dirinya. Berdasarkan pada jumlah dan keparahan gejala, episode depresi dapat dikategorikan sebagai ringan, sedang, dan berat.²⁰

Pada tahun pertama kuliah, mahasiswa dituntut untuk mengatasi semua masalah dan konflik yang dialami serta melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Kegagalan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan dan melakukan penyesuaian terhadap kejadian-kejadian yang menekan tersebut akan

¹⁸ Kementerian Kesehatan RI, "Hasil Utama Riskesdas 2018," Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018, 102.

¹⁹ Natasha Azalia Nazneen, "Perbedaan Kecenderungan Depresi Ditinjau dari Jenis Kelamin dengan Kovarian Kepribadian Neuroticism pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya," *Calyptra; Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* 8, no. 1 (2019): 697.

²⁰ Nantiya Pupuh Satiti, Siswoto Hadi Prayitno, and Aripin Aripin, "Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Baru ditinjau dari Strategi Koping di Akademi Kesehatan 'Rustida' Banyuwangi," *Rustida Jurnal Ilmu kesehatan* 1, no. 2 (2015): 73–74.

memicu timbulnya depresi dalam diri mahasiswa.²¹ Mahasiswa paling banyak mengalami gejala depresi sejak awal kuliah dengan berbagai penyebab, seperti masalah akademik, kesendirian, masalah ekonomi dan sulit membangun hubungan. Tingginya gejala depresi pada tahun pertama disebabkan oleh perubahan lingkungan belajar yang baru, jadwal yang padat dan *homesickness* karena banyak mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua. Gejala depresi pada tahun berikutnya mengalami penurunan karena mahasiswa sudah mengembangkan mekanisme adaptasi dan koping terhadap lingkungan belajar dan perkuliahan baru.²²

Suatu hal yang lumrah apabila seorang manusia ketika ditimpa sebuah cobaan mengalami perasaan sedih dan gundah. Namun setiap perasaan tersebut perlu dikontrol agar tidak berlebihan karena perasaan yang berlebihan tentunya akan menimbulkan penyakit.²³ Salah satu ayat yang berbicara tentang emosi yaitu surah Al-Baqarah/2: 155, Allah berfirman:²⁴

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah/2: 155).²⁵

²¹ Susilowati and Hasanat, "Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama," 92–93.

²² Amelia, "Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta," 6.

²³ Muslimahayati Muslimahayati and Hafifatul Auliya Rahmy, "Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam," *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation* 1, no. 1 (2021): 41, <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.

²⁴ Ulfatul Halimah, "Emosi Manusia pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilali al-Qur'an," *Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* 7, no. 1 (2023): 67.

²⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, 31.

Menurut Sayyid Qutb, jiwa perlu ditempa menggunakan keterpurukan dan mengujinya menggunakan ketakutan, kelaparan, kesengsaraan dan kehancuran harta, kehidupan dan penghidupan. Ini adalah kondisi bagi orang beriman untuk bertumbuh pada iman terhadap tugas dan tanggung jawab yang wajib mereka penuhi. Sejalan dengan Sayyid Qutb, Quraish Shihab berpendapat bahwasanya ujian yang dihadapi manusia pada hakikatnya sedikit, dibanding dengan imbalan dan ganjaran yang didapatkan. Bentuk yang dimaksud dari ujian adalah rasa takut, cemas, keresahan hati, kekurangan harta, dan jiwa.²⁶

Seorang individu mungkin merasakan depresi, kecemasan, stres, ketidaknyamanan, dan kegugupan akibat dari tidak dapat menggunakan layanan *smartphone*. Oleh karena itu, banyak konsekuensi yang dapat terwujud apabila seorang individu sedang dalam keadaan emosi negatif.²⁷

Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ozlem dan Selma dalam penelitian dengan judul “*The Relationship between Nomophobia and Depression, Anxiety and Stress Levels of University Students*” ditemukan hasil bahwa ada korelasi positif antara *nomophobia* dan tingkat depresi, kecemasan, dan stres.²⁸ Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan oleh Manu, Devendra, dan Jitendra pada penelitian yang dengan judul “*Nomophobia and Its Relationship with*

²⁶ Halimah, “Emosi Manusia Pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb Dalam Tafsir Fi Zhilali Al Qura’n,” 67.

²⁷ Charalambos Gnardellis et al., “Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece,” *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 12 (November 2023): 2766, <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120191>.

²⁸ Ozlem Cakmak Tolan and Selma Karahan, “The Relationships between Nomophobia and Depression, Anxiety, Stress Levels of University Students,” *International Journal of Psychology and Educational Studies* 9, no. 1 (2022): 115.

Depression, Anxiety, and Quality of Life In Adolescents” ditemukan hasil bahwa *nomophobia* berhubungan signifikan dengan depresi, kecemasan, dan kualitas hidup yang buruk.²⁹

Lebih lanjut, temuan ilmiah menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan mempunyai efek psikopatologis seperti kecanduan, obesitas, kecemasan, depresi, agresi, gangguan kepribadian, dan kesepian. Selanjutnya, stres dan gangguan yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan berdampak negatif pada pembelajaran dan perilaku akademik, serta kesejahteraan siswa. Hubungan antara *nomophobia* dan penggunaan *smartphone*, kecanduan *smartphone*, dan kecanduan internet ditemukan positif dalam hal kecemasan sosial dan penggunaan media sosial.³⁰

Setelah melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada tiga orang mahasiswa tahun pertama yang merantau dengan inisial N, H, dan S dengan pertanyaan yang sama didapatkan jawaban bahwa dirinya tidak bisa jauh dari *smartphone* karena segala informasi mengenai perkuliahan didapatkan melalui *smartphone*, termasuk juga akses sosial media dan media berkomunikasi dengan keluarga dan teman-teman.

Pertama, berdasarkan hasil wawancara dengan subjek N menuturkan bahwa ada perasaan cemas dan juga takut apabila sedang tidak dapat dihubungi melalui *smartphone* karena khawatir tertinggal informasi dari teman terutama mengenai perkuliahan. Subjek juga menuturkan sangat sering memeriksa notifikasi

²⁹ Sharma Manu et al., “Nomophobia and Its Relationship with Depression, Anxiety, and Quality of Life in Adolescents,” *Industrial Psychiatry Journal* 28, no. 2 (2019): 231.

³⁰ Gnardellis et al., “Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece,” 2766.

smartphone, alhasil ketika notifikasi muncul atau *smartphone* berdering selalu merasa ingin segera memeriksanya. Ketika berada di luar, subjek N jarang membawa *powerbank* ataupun *charger*, tetapi ketika baterai *smartphone* lemah muncul kekhawatiran karena bingung untuk melakukan suatu kegiatan atau bosan. Selama menjadi mahasiswa baru yang merantau, subjek N termasuk individu yang berpikiran positif terhadap diri sendiri dan percaya diri akan mampu menjalankan perkuliahan dengan baik, namun terkadang sulit untuk berkonsentrasi terhadap kegiatan yang dilakukan karena tidur yang kurang salah satunya akibat dari penggunaan *smartphone* sampai larut malam. Diturunkan juga oleh subjek N, bahwa ketika baru menjadi mahasiswa cenderung mudah tersinggung dan menangis dan terjadi perubahan pola tidur dan makan secara tidak signifikan.³¹

Selanjutnya, untuk hasil wawancara subjek H, mengungkapkan bahwa muncul perasaan panik ketika sedang tidak dapat dihubungi terutama saat kehabisan kuota internet. Subjek H termasuk individu yang jarang memeriksa *smartphone*-nya kecuali ketika terdapat bunyi notifikasi karena dirinya memiliki pemikiran bahwa notifikasi yang masuk berasal dari orang yang mempunyai kepentingan. Maka, subjek H akan segera memeriksa *smartphone*-nya. Subjek H mengatakan selama menjadi mahasiswa baru yang merantau, dirinya sering merasa tidak konsentrasi ketika melakukan kegiatan dengan alasan sering merindukan orangtua di rumah. Hal ini dikarenakan perpisahan dengan mereka yang memerlukan penyesuaian dalam kegiatan sehari-hari di perantauan disertai dengan tugas perkuliahan yang cenderung banyak dan sulit. Hal ini berakibat kepada pola

³¹ N (Informan), "Wawancara Pribadi," November 28, 2023, Banjarmasin (Online).

tidur dan makan yang menurun yang membuat subjek H terkadang merasa tidak enak badan hingga sakit. Sedangkan, untuk penyesuaian dalam pertemanan subjek H merasa baik-baik saja bahkan ingin memperbanyak relasi pertemanan dengan sering bersosialisasi.³²

Berbeda dengan subjek N dan H, pada subjek S merasa baik-baik saja ketika tidak dapat dihubungi melalui *smartphone*, tidak muncul perasaan tidak nyaman seperti cemas, khawatir dan sebagainya. Namun, subjek S termasuk individu yang sering untuk memeriksa notifikasi *smartphone* dengan alasan supaya mengetahui informasi yang oranglain berikan. Ketika terdapat notifikasi berbunyi, dirinya segera memeriksa *smartphone*-nya. Pada saat baterai *smartphone* yang digunakan lemah, pikiran subjek S hanya bosan karena tidak tahu apa yang ingin dilakukan ketika tidak memegang *smartphone*. Subjek S menuturkan selama menjadi mahasiswa baru yang merantau, dirinya sering merasa minder dengan orang-orang yang lebih baik dari dirinya terutama di bidang akademik. Berkonsentrasi dalam perkuliahan pun agak sulit karena sering terpikirkan akan masalah yang sedang dihadapi, sehingga membuat subjek S mudah merasa sedih, marah, dan tersinggung. Tetapi, dalam hal bersosialisasi dengan teman-teman baru subjek S baik-baik saja bahkan suka untuk bersosialisasi dengan banyak teman, dan tidak ada terpengaruh terhadap pola tidur ataupun pola makan.³³

Berdasarkan pemaparan di atas dan hasil studi pendahuluan berupa wawancara yang telah dilakukan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian

³² H (Informan), "Wawancara Pribadi," November 28, 2023, Banjarmasin (Online).

³³ S (Informan), "Wawancara Pribadi," November 29, 2023, Banjarmasin (Online).

yang berjudul “**Hubungan *Nomophobia* dengan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau Di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah dijelaskan dalam latar belakang, maka peneliti menetapkan 3 rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
3. Apakah terdapat hubungan *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Mengetahui tingkat kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara Teoritis:

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta kontribusi dalam memperkaya pengetahuan ilmu psikologi dalam bidang klinis, khususnya untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan kecenderungan depresi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mereka yang berminat untuk melakukan penelitian sejenis.

2. Secara Praktis:

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa dan pembaca mengenai hubungan *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau sehingga lebih berhati-hati dan terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone*.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat penting keberadaannya dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya suatu kesamaan pandangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai objek atau variabel penelitian. Di bawah ini dijelaskan definisi dari variabel-variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan perasaan takut dan cemas ketika tidak berada di dekat *smartphone* atau tidak dapat melakukan segala sesuatu tanpa internet, sehingga individu berperilaku tidak biasa, seperti tidak mampu mematikan *smartphone*, merasa khawatir kehabisan baterai, tidak tenang jika tidak terhubung dengan internet, dan terus-menerus memeriksa *smartphone*. Perilaku *nomophobia* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek perilaku *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia yaitu tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*), kehilangan jaringan atau konektivitas (*Losing Connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*) dan kehilangan kenyamanan (*Giving up convenience*). Dalam penelitian ini *nomophobia* yang dimaksud adalah tidak mampu jauh dari *smartphone* dan merasa cemas apabila jauh dengan *smartphone*.

2. Kecenderungan Depresi

Berdasarkan konsep teori Beck depresi merupakan terjadinya perubahan yang spesifik pada suasana hati dengan perubahan menuju ke negatif (sedih, kecewa), munculnya konsep diri yang negatif, munculnya keinginan menghukum diri sendiri, terjadinya kemunduran dalam diri, terjadinya perubahan pada fungsi vegetatif tubuh, dan adanya perubahan dalam tingkat aktivitas yaitu mengalami kemunduran dalam beraktivitas atau mengalami peningkatan yang tidak wajar.³⁴

³⁴ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, no. 2 (October 2020): 94, <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

Depresi merupakan suatu gangguan pada mood individu. Menurut Watson dan Kendall depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, perasaan duka, putus asa, dan suram. Beck dan Alford menyatakan bahwa depresi dapat didefinisikan dari adanya atribut berikut: (a) perubahan spesifik pada mood seperti kesedihan, kesepian, dan ketidakpedulian; (b) konsep diri negatif yang diasosiasikan dengan mencela dan menyalahkan diri sendiri; (c) kemunduran dan keinginan menghukum diri seperti keinginan untuk melarikan diri, bersembunyi, dan mati; (d) perubahan keadaan fisik seperti anorexia, insomnia, dan menurunnya libido; dan (e) perubahan tingkat aktifitas seperti menjadi lambat dan kacau.³⁵ Depresi diukur menggunakan skala DASS-42. Dalam penelitian ini depresi yang dimaksud adalah perilaku yang mengarah atau merujuk pada kondisi dimana seseorang menunjukkan gejala-gejala awal atau indikasi perilaku yang mengarah pada gangguan depresi. Namun, belum tentu terdiagnosa secara klinis sebagai penderita major depressive disorder.

3. Mahasiswa Perantau Tahun Pertama

Mahasiswa perantauan ialah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau yang meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga di sampingnya. Seorang mahasiswa yang merantau pasti tinggal di luar daerah kampung halamannya dengan waktu tertentu, untuk menyelesaikan pendidikannya atau dengan kata lain mahasiswa perantau.³⁶ Selanjutnya, pada masa awal perkuliahan, mahasiswa baru mengalami

³⁵ Andri Setia Dharma, "Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta," *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan* 12, no. 2 (December 2019): 4–5, <https://doi.org/10.24912/provita.v12i2.6260>.

³⁶ Nadia Fauzia, Asmaran Asmaran, and Shanty Komalasari, "Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan," *Jurnal Al-Husna* 1, no. 3 (April 2021): 168, <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>.

transisi dalam berbagai bidang kehidupan, di mana mereka rentan mengalami tingkat stres yang tinggi, yang berhubungan dengan kesehatan mental.³⁷ Dalam penelitian ini mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan pada tahun pertama yang meninggalkan kampung halaman, berasal dari luar kota Banjarmasin dan kota Banjarbaru, dan tidak tinggal bersama orangtua untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang Universitas di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ozlem Cakmak Tolan dan Selma Karahan, dengan judul jurnal yaitu “*The Relationships Between Nomophobia and Depression, Anxiety, and Stress Levels of University Students*”, International Journal of Psychology and Educational Studies, Vol. 9, No. 1, Tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi *nomophobia* dikalangan mahasiswa, pola perilaku yang terkait dengan *nomophobia*, dan mengungkap hubungan antara *nomophobia* dan depresi, kecemasan, dan stres. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif, analisis varians (ANOVA) satu arah, uji-t sampel independen, koefisien korelasi pearson dan metode regresi linier sederhana.³⁸ Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada *nomophobia* sebagai variabel independen dan depresi sebagai

³⁷ Maria Stephanie Gunandar and Muhana Sofiati Utami, “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau,” *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 3, no. 2 (February 2019): 98, <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>.

³⁸ Tolan and Karahan, “The Relationships between Nomophobia and Depression, Anxiety, Stress Levels of University Students,” 115.

variabel dependen dan juga subjek yang sesama mahasiswa. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, karena pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek yang lebih spesifik yaitu mahasiswa tahun pertama yang merantau.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Charalambos Gnardellis, dkk dengan judul jurnal “*Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece*”, European journal of Investigation in Health, Psychology and Education, Vol. 13, No. 12, Tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *nomophobia* dan keadaan emosional negatif depresi, kecemasan, dan stres dalam kaitannya dengan harga diri dan data sosiodemografi di antara populasi orang dewasa muda di Greece (Yunani). Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Analisis data dilakukan dengan teknik univariat sederhana dan analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan hubungan yang erat antara perilaku *nomophobia* dan tingkat depresi, kecemasan, dan stres.³⁹ Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada penggunaan variabel *nomophobia* sebagai variabel independen dan variabel depresi sebagai variabel dependen. Perbedaan dari penelitian ini adalah dalam penggunaan variabel depresi sebagai variabel dependen, pada penelitian ini sebagai variabel dependen yaitu depresi, kecemasan, dan stres, sedangkan

³⁹ Gnardellis et al., “Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), among Young Adults in Greece.”

penelitian penulis fokus terhadap kecenderungan depresi. Penggunaan subjek juga berbeda, yaitu pada penelitian ini menggunakan orang dewasa muda di Greece (Yunani), sedangkan subjek yang digunakan peneliti ialah mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Manu Sharma Amandeep, Devendra Mohan Mathur, dan Jitendra Jeenger dengan judul “*Nomophobia and Its Relationship with Depression, Anxiety, and Quality of Life In Adolescents*” Industrial Psychiatry Journal, Vol. 28. No. 2, Tahun 2019. Penelitian ini bertujuan untuk menilai prevalensi *nomophobia* dan hubungannya dengan depresi, kecemasan, dan kualitas hidup pada siswa remaja. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional.⁴⁰ Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada *nomophobia* sebagai variabel independen dan depresi sebagai variabel dependen. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, karena pada penelitian penulis menggunakan subjek tingkat dewasa awal yaitu mahasiswa, sedangkan penelitian ini subjek tingkat remaja.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Gebriela S Lelapary, dkk dengan judul jurnal “Hubungan Perilaku *Nomophobia* dengan Stress pada siswa SMA Negeri 21 Makassar” Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosa, Vol. 15, No. 2, Tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku

⁴⁰ Manu et al., “Nomophobia and Its Relationship with Depression, Anxiety, and Quality of Life in Adolescents,” 231.

nomophobia (*smartphone*, sosial media, dan game) dengan stress. Penelitian ini merupakan penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Analisis yang digunakan adalah analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan uji Chi-Square, dengan taraf kesalahan $\rho = 0.05$. Hasil penelitian didapatkan yaitu ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (*smartphone*) dengan stress, nilai $\rho = 0,005$, ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (sosial media) dengan stress, nilai $\rho = 0,014$, dan ada hubungan antara perilaku *nomophobia* pengguna (game) dengan stress nilai $\rho = 0,016$.⁴¹ Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada masalah *nomophobia* sebagai variabel independen. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel dependen yang akan penulis angkat adalah kecenderungan depresi, selain itu subjek yang digunakan peneliti adalah mahasiswa.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Elni Safira, dengan judul skripsi “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada Mahasiswa”, tahun 2021, Program Studi Ilmu Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode analisis data dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis statistik

⁴¹ Gebriela S Lelapary and Sumarny Mappeboki, “Hubungan Perilaku Nomophobia Dengan Stress Pada Siswa Sma Negeri 21 Makassar” 15 (2020).

menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar=0,310 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) pada mahasiswa.⁴² Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis mengangkat masalah yang sama yaitu *nomophobia*, sedangkan perbedaannya pada penelitian ini penulis menggunakan subjek lebih spesifik yaitu mahasiswa tahun pertama yang merantau.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dimunculkan pada penelitian ini terbagi menjadi 2, yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

2. Hipotesis Nul (H_0)

Tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

Tujuan sistematika penulisan ialah untuk memudahkan dan menggambarkan secara singkat mengenai isi yang akan dibahas dalam penelitian

⁴² Erni Safira, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa* (Pekanbaru: Universitas Islam Riau, 2021).

ini. Peneliti menyusun sistematika penulisan yang termuat lima bab, sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang, setelah itu untuk mempertegas masalah yang diungkapkan dalam latar belakang maka dimuat pula rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.
2. Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, yang berisikan definisi teoritik dan tinjauan teoritik yang membahas mengenai *nomophobia*, depresi, dan mahasiswa tahun pertama yang merantau.
3. Bab III Metode Penelitian, yang berisikan jenis dan pendekatan penelitian yang akan dilakukan, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisikan hasil penelitian yang didapat kemudian hasil analisis data yang berisi pembahasan atau rangkuman hasil penelitian yang telah dilaksanakan.
5. Bab V Penutup, berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian.