

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada era globalisasi saat ini teknologi yang ada semakin berkembang dengan pesat termasuk *smartphone*. Hal tersebut menjadikan era informasi semakin mudah diakses, sehingga meningkatkan perkembangan aplikasi seperti instan messenger, jaringan sosial yang memudahkan orang untuk berkomunikasi dengan orang lain. *Smartphone* adalah ponsel pintar yang saat ini banyak dimiliki dan digunakan oleh hampir semua orang di dunia termasuk di Indonesia. Di Indonesia istilah *smartphone* ini sudah tidak asing lagi. Sebagai negara dengan pangsa pasar *smartphone* terbesar di Asia Tenggara, Indonesia memiliki total penjualan *smartphone* mencapai 14,8 juta unit pada tahun 2013, sedangkan pada tahun 2014 penjualan mencapai 55 juta unit dan diperkirakan akan terus mengalami kenaikan sekitar 10-15% pada tahun 2015 (Nistanto, 2014).

Menurut *DailySocial.id* (2015) di Indonesia pengguna aktif *smartphone* mencapai 281,9 juta jiwa. Hal ini dikarenakan masyarakat lebih memilih *smartphone* dibandingkan komputer dan tablet dalam mengakses berbagai kebutuhannya (Setyanti, 2015). Menurut Hermawati (2013) *smartphone* merupakan suatu perangkat yang memiliki kemampuan untuk membantu dalam berkomunikasi yang juga memiliki kemampuan seperti komputer. Terdapat berbagai fitur-fitur yang ada didalamnya sehingga pengguna bisa melakukan berbagai kegiatan dengan *gadget* ini, mulai dari bertelepon, berkiriman pesan, email,

berfoto, game dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian *Pew Research Center Mobile Technology LI* (Lee, 2014) bahwa pada Januari 2014, 90% dari populasi orang dewasa Amerika memiliki beberapa jenis ponsel dan 58% dari orang dewasa Amerika memiliki smarphone. Di antara orang dewasa yang memiliki smarphone, 83% berusia 18-29, 74% berusia 30-49, 49% berusia 50-64, dan 19% berusia 65 tahun atau lebih. Dengan demikian, smartphone terutama populer di kalangan orang dewasa muda. Pada Februari 2012 Nielsen Korea melaporkan 60% pemilik smarphone adalah dewasa dan 84% pengguna smarphone adalah mahasiswa (Park & Lee, 2014)..

Menurut Siswoyo (2017) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Penggunaan smartphone dalam dunia civitas akademik merupakan bagian yang tidak terpisahkan terutama bagi kalangan mahasiswa bahkan dosen. Smartphone sering digunakan oleh mahasiswa dan dosen untuk keperluan perkuliahan seperti mencari informasi literatur perkuliahan, mengerjakan tesis hingga mencari berbagai beasiswa yang ada di website yang telah tercantumkan. Hal ini menjadikan smartphone sebagai alat kepentingan mahasiswa dan dosen dalam menyelenggarakan proses perkuliahan mulai dari sarana interaksi dan komunikasi antara mahasiswa dan dosen hingga keperluan lainnya (Aziz, 2019).

Penggunaan smartphone oleh mahasiswa dapat dimanfaatkan untuk menunjang proses pembelajaran, seperti contohnya google (untuk pencarian yang berhubungan dengan pendidikan), materi pelajaran dari puluhan bahkan ratusan

ebook yang dilengkapi dengan fitur yang lengkap dan update dan tentunya bisa diakses kapan dan di mana saja (Maria, 2013). Pengguna *smartphone* yang dapat menggunakannya secara efektif, akan menimbulkan dampak-dampak positif. Namun selain itu *smartphone* juga memberikan dampak negatif terhadap pengguna apabila digunakan secara berlebihan, seperti perasaan cemas, menjadi depresi, merasa harus melihat *smartphone* setiap waktu, muncul rasa ketergantungan, kurangnya interaksi sosial, rasa empati terhadap sekitar menjadi berkurang, menyebabkan perilaku menjadi terganggu dan perasaan buruk, dan bisa menyebabkan terisolasi secara sosial bahkan keterasingan (Bragazzi dan Puente, 2014). Penggunaan *smarthphone* secara berlebihan dapat membuat individu ketergantungan yang secara umum sudah mengacu pada nomofobia (Dixit, 2010).

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kecenderungan diartikan sebagai kecondongan atau memiliki keinginan kearah suatu perilaku. Kecenderungan berbeda dengan perilaku, kecenderungan lebih didasarkan sebagai sebuah kecondongan atau keinginan individu melakukan sesuatu. *Nomophobia* adalah ketakutan tidak dapat berkomunikasi melalui telepon seluler, suatu kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan telepon. (Yildirim,2015). Menurut King (2013) *nomophobia* merupakan suatu ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya *smartphone*. atau perangkat komunikasi virtual lainnya pada individu yang menggunakannya secara rutin.

Nomophobia termasuk gejala baru yang dialami manusia dalam berinteraksi dengan teknologi baru. Sebenarnya, istilah Nomophobia masih belum ada dalam daftar DSM (Diagnostic Statistic Manual). Namun arti Nomophobia sendiri adalah kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang (Phobia Sosial), itu berarti sesuai dengan Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental (DSM-IV) (2000), bahwa gangguan phobia sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan evolusi kronis. Hal ini ditandai oleh kecemasan intens dalam situasi sosial yang melibatkan antar kontak, kinerja atau keduanya, yang dapat menyebabkan kecemasan ekstrim atau gangguan akut pada kehidupan sehari-hari individu (Wiederhold, Wiederhold, Jang & Richards, 2000). Maka dari itu peneliti menambahkan istilah kecenderungan dikarenakan untuk gangguan nomophobia itu sendiri harus berdasarkan diagnosis, sedangkan peneliti menggunakan skala untuk melihat kecenderungan yang ada.

Aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) adalah; a). Tidak dapat berkomunikasi, yang mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi instan dengan orang-orang dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan komunikasi instan; b). Kehilangan koneksi, merupakan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial, khususnya di media sosial; c). Tidak dapat mengakses informasi, merupakan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*; d). Menyerah pada kenyamanan, merupakan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) diperoleh hasil kecemasan jauh dari *smartphone* menunjukkan hasil bahwa 1,8 % sangat rendah, 48,1 % kategori rendah, 44,5% berada pada kategori tinggi dan 5,4% sangat tinggi. Berdasarkan riset yang ditemukan bahwa ada sekitar 58% pria dan 42% wanita mengalami kecemasan bila mereka tidak membawa HP atau kehabisan baterai, disimpulkanlah bahwa subjek telah menderita *Nomophobia*. Berdasarkan survei yang dilakukan Secur Evoy, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam password digital, yang melakukan survei terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa mahasiswa masa kini mengalami *nomophobia*, yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama telepon selulernya. Hasil survei menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa telepon selulernya. Persentase ini semakin meningkat pada responden berusia 18 dan 24 tahun. Sebanyak 77% responden di antara kelompok usia ini mengalami *nomophobia*. (securenvoy dalam Ngafifi,2014)

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 27 April 2020 pada 16 orang remaja akhir (mahasiswa) yang aktif menggunakan *smartphone*. Dari hasil wawancara tersebut peneliti mendapatkan bahwa pengguna *smartphone* mengecek *smartphonenya* kurang dari 30 menit sekali. Melalui wawancara ini pengguna *smartphone* merasa cemas, kesepian, kesal, hampa, gelisah saat tidak dapat mengakses informasi melalui *smartphonenya*. Bahkan mengatakan merasa kehilangan ketika tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Hal ini berkaitan dengan aspek perasaan tidak bisa berkomunikasi pada kecenderungan *nomophobia*. Melalui wawancara ini juga pengguna *smartphone* merasa ada yang

kurang ketika tidak bisa mengupdate informasi disosial media, mereka juga merasa bingung, gelisah, gusar ketika tidak dapat menggunakan layanan di *smartphone*. Hal ini berkaitan dengan aspek kehilangan konektivitas pada kecenderungan *nomophobia*. Kemudian pengguna *smartphone* khawatir ketika *smartphonenya* lowbat karena tidak dapat mengakses social media, dan akan ketinggalan informasi hal tersebut sesuai dengan aspek perasaan tidak bisa mengakses informasi pada kecenderungan *nomophobia*. Responden mengatakan bahwa mengecek *smartphone* merupakan suatu hal agar merasa aman, bahkan *smartphone* sangat menghilangkan rasa bosan sampai membuat lupa waktu dan tidak menyadari lingkungan disekitarnya hal tersebut sesuai dengan aspek kecenderungan *nomophobia* yaitu menyerah pada kenyamanan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di atas terdapat indikasi nomofobia yang dialami mahasiswa, yang terlihat dari terpenuhinya 4 aspek yang ada pada nomofobia.

Seharusnya *smartphone* memfasilitasi komunikasi instan, membantu orang – orang tetap terhubung dimanapun dan kapanpun , memberikan akses informasi yang konstan, namun dengan hal tersebut orang menjadi lebih ketergantungan pada ponsel jauh dari sebelumnya dimana kemampuan ponsel standar seperti panggilan telepon, SMS dll. Namun saat ini *smartphone* justru malah mengakibatkan penggunaanya memiliki perasaan cemas ketika terlepas dari ponselnya dengan kemampuan akses internet dan aplikasi (Yildirim dan Correia 2015). Jika permasalahan ini tidak ditanggulangi maka akan menimbulkan akibat bagi individu tersebut yaitu; individu akan lebih fokus *smarthphonenya* dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Menurut Sarwar, soomro,

dan Tariq (2013) hal tersebut berdampak pada kegiatan perkuliahan mahasiswa yaitu dengan menurunnya prestasi belajar mahasiswa dikarena mahasiswa menggunakan smartphonenya bukan untuk pembelajaran (bermain game, melihat video hiburan dll). Selain itu juga dapat merusak kesehatan, yaitu menyebabkan pusing atau nyeri kepala, kelelahan (fatigue), gangguan sistem imun, iritasi mata dan meningkatkan risiko penyakit-penyakit lainnya (Pavithra, 2015). Pola perilaku seseorang dalam berkomunikasi di kehidupan sehari-hari juga akan berpengaruh. Orang tidak lagi merasa tabu jika harus disibukkan dengan *smartphone*-nya ketika berada di pemakaman, atau saat sedang makan malam. Pada akhirnya kemunculan jargon mendekatkan yang jauh dan menjauhkan yang dekat menjadi tidak terelakan (Townsend, 2010).

Terdapat faktor-faktor yang memengaruhi nomophobia menurut Bianchi dan Phililips (2005) yaitu: a). Ekstraversi, merupakan tipikal orang yang suka bergaul, membutuhkan orang untuk diajak bicara, dan tidak suka membaca atau belajar sendiri. Ekstraversi suka mengambil risiko, biasanya impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan; b). Harga diri adalah evaluasi yang relatif stabil yang membuat seseorang mempertahankan dirinya sendiri, dan cenderung menjadi penilai diri. Orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negative memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan; c). Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, mengkhawatirkan, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotisme terlalu

emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan; d). Usia, orang muda, sebagai lawan dari orang yang lebih tua, harus mengalami lebih banyak penggunaan masalah sesuai dengan literatur yang berkaitan dengan kecanduan teknologi pada umumnya. Pada intinya, tampaknya orang yang lebih muda mengalami lebih banyak masalah dalam penggunaan teknologi; e). Jenis kelamin, khususnya, wanita lebih cenderung menggunakan ponsel untuk alasan sosial. Namun, agak paradoks, laki-laki memanggil lebih banyak orang secara teratur. Ini mungkin sebagian dijelaskan oleh temuan bahwa laki-laki juga lebih banyak menggunakan ponsel untuk keperluan bisnis.

Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi *nomophobia* diatas, salah satu faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu harga diri. Peneliti memilih harga diri sebagai faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini dikarenakan orang-orang dengan pandangan diri buruk atau negatife memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan. Hal ini dikarenakan harga diri berkaitan dengan pandangan diri dan identitas diri. (Bianchi & Philips, 2005). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ehrenberg dkk (2008) bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih banyak mengirim pesan teks. Hal tersebut juga disampaikan oleh Bianchi&Philips (2005) bahwa self-esteem yang rendah dapat memprediksi penggunaan telepon genggam yang bermasalah. Orang-orang dengan pandangan diri yang buruk atau negatif memiliki

kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

Harga diri merupakan suatu evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya. Evaluasi yang dilakukan oleh individu tersebut dapat menghasilkan penghargaan terhadap diri sendiri (Coopersmith, 1967). Sejalan dengan pendapat tersebut Santrok (2012) menambahkan bahwa evaluasi yang dilakukan individu tersebut untuk memperlihatkan bagaiman individu menilai dirinya sendiri, diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperoleh. Evaluasi yang dilakukan tersebut disebut sebagai harga diri baik itu positif ataupun negative. Aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (1967) yaitu; a.) *power* (kekuasaan), merupakan kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan orang lain; b.) *significance* (keberartian), merupakan perhatian, penerimaan dan kasih sayang orang lain; c.) *virtue* (kebajikan), merupakan ketaatan terhadap standar moral serta etika yang ada; d.) *competence* (kemampuan), merupakan usaha besar individu dalam menyelesaikan tuntutan agar tercapai.

Smartphone sudah pasti akan memberikan dampak positif bagi penggunanya. Namun selain itu *smartphone* juga memberikan dampak negatif terhadap pengguna apabila digunakan secara berlebihan, seperti perasaan cemas, menjadi depresi, merasa harus melihat *smartphone* setiap waktu, muncul rasa ketergantungan, kurangnya interaksi sosial, rasa empati terhadap sekitar menjadi berkurang, menyebabkan perilaku menjadi terganggu dan perasaan buruk, dan

bisa menyebabkan terisolasi secara sosial bahkan keterasingan (Bragazzi dan Puente, 2014). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat membuat individu ketergantungan yang secara umum sudah mengacu pada nomofobia (Dixit, 2010)

Menurut Coopersmith (1967) harga diri adalah suatu evaluasi yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya. Evaluasi yang dilakukan oleh individu tersebut dapat menghasilkan penghargaan terhadap diri sendiri. Sejalan dengan pendapat tersebut Santrok (2012) menambahkan bahwa evaluasi yang dilakukan individu tersebut untuk memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri, diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperoleh. Evaluasi tersebut disebut sebagai harga diri baik itu positif ataupun negative. Dalam kehidupan sehari-hari kita mungkin banyak menerima evaluasi dari lingkungan sosial terdekat, seperti keluarga, teman-teman, dan lain-lain. Telepon genggam dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, self-esteem dapat mempengaruhi perilaku penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi (Hong, dkk., 2012).

Aspek *nomophobia* yaitu menyerah pada kenyamanan, yang merupakan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut. Ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar ponsel, maka hal tersebut membuat hidup terasa lebih.. Dalam kaitannya dengan aspek harga diri yaitu kekuatan, menurut Choliz (2012) Kurangnya kekuatan dalam mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* akan mendatangkan permasalahan sosial pada penggunanya yang

akan membuat individu menarik diri dari lingkungan sosial karena sudah merasa nyaman berhubungan melalui dunia maya, yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas, gelisah bahkan kehilangan ketika individu berada jauh dari *smartphone* atau ketika *smartphone* tidak ada dalam jangkauan.

Aspek *nomophobia* selanjutnya adalah tidak dapat berkomunikasi, merupakan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi. Hal tersebut berkaitan dengan aspek harga diri yaitu kemampuan, dalam hal ini individu dengan harga diri yang rendah tidak memiliki kemampuan atau performa yang terbaik untuk melakukan komunikasi secara langsung sehingga lebih sering melakukan panggilan dan mengirim lebih banyak pesan teks (Bianchi & Phillips, 2005). Albarashdi, dkk (2016) menambahkan bahwa *smartphone* memiliki fungsi yang memungkinkan remaja untuk menghindari komunikasi langsung dengan orang lain. Penggunaan waktu berlebihan yang dihabiskan dengan menggunakan *smarthphone* dapat mempengaruhi seseorang untuk mengalami kecanduan yang berujung pada *nomophobia* (Robert, Yaya, & Maholis, 2014). Manusia merupakan makhluk sosial yang pada dasarnya tidak mampu untuk hidup sendiri, sehingga perlu untuk melakukan interaksi sosial atau tindakan komunikasi (Bungin, 2006). Adanya harga diri ini yang mendorong individu membuka atau menutup diri dalam berkomunikasi atau melakukan hubungan personal terhadap orang lain, (Effendy, 2011). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih dan mampu memiliki performa yang baik dalam melakukan komunikasi

dengan tatap muka secara langsung (Hong, dkk., 2012), individu yang memiliki tingkat harga diri tinggi ini memiliki kemampuan dan nilai-nilai positif dalam dirinya, yang memungkinkan mereka menciptakan serta mewujudkan target dan tujuan hidupnya. Hal ini dapat mencegah kecanduan yang berujung *nomophobia* (Zhang, dkk., 2015)

Selain itu juga terdapat aspek *nomophobia* yaitu kehilangan konektivitas, merupakan berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial khususnya di media sosial. Perasaan kehilangan konektivitas dan tidak bisa terhubung dengan satu sama lain adalah faktor pendorong mahasiswa menggunakan *smartphone* (Davison & Neale dalam Bianchi & Phillips, 2005). Hal ini berkaitan dengan aspek harga diri yaitu keberartian. Individu akan merasa berarti jika ada penghargaan, penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat atau masyarakat. Keberartian dengan kata lain adalah penerimaan yang diperoleh berdasarkan penilaian orang lain. Keberartian ditandai oleh adanya kepedulian dan afeksi yang diterima oleh individu dari orang lain. Berhubungan dengan hal tersebut, individu merasa kurang diterima oleh lingkungannya, dan kehilangan konektivitas dengan lingkungannya (Coopersmith, 1967), sehingga individu dengan harga diri rendah tersebut menggunakan *smartphone* sebagai *reassurance* atau penenang hati (Davison & Neale dalam Bianchi & Phillips, 2005). Individu yang memiliki konsep diri negatif dapat mengubah hidup mereka dengan *smartphone* karena lewat *smartphone* mereka bisa mengeluarkan emosinya dengan baik dan

smartphone dapat memberikan mereka kenyamanan (Yang, Yen, Ko, Cheng & Yen, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ehrenberg dkk (2008) didapatkan hasil bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah akan lebih banyak mengirim pesan teks. Hal tersebut juga disampaikan oleh Bianchi&Philips (2005) bahwa self-esteem yang rendah dapat memprediksi penggunaan telepon genggam yang bermasalah. Orang-orang dengan pandangan diri yang buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak tepat atau berlebihan.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa?”

B. Tujuan Penelitian dan Manfaat penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Adapun manfaat tersebut adalah :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya dalam ilmu psikologi sosial-klinis yang berhubungan dengan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan pada mahasiswa tentang meningkatkan harga diri sehingga dapat mencegah *nomophobia*.