

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Komunikasi menjadi hal paling cepat perkembangannya, terbukti dengan hadirnya *smartphone* sebagai benda yang dimiliki pada era ini. Hadirnya aplikasi atau fitur atau *design* yang bermacam-macam membuat *smartphone* banyak diminati. Media jejaring sosial seperti *facebook*, *twitter*, *line*, *path* dan *instagram* memang sulit dipisahkan dari kehidupan generasi sekarang ini. Akun-akun virtual tersebut banyak digunakan untuk membangun relasi sekaligus sebagai sarana untuk mengetahui informasi, misalnya topik pembicaraan apa yang sedang dibicarakan oleh banyak orang. *Smartphone* mampu membuat komunikasi menjadi hal yang dapat dilakukan dengan mudah di mana saja, kapan saja dengan lebih menarik (Faisal & Yulianita, 2017).

Smartphone memfasilitasi individu dalam proses melakukan komunikasi dan memungkinkan pengguna *smartphone* dapat dihubungi setiap saat. Penggunaan *smartphone* memungkinkan individu untuk terhubung dengan individu lain secara nirkabel dan tanpa jaringan fisik atau tatap muka (King, 2014). Penggunaan *smartphone* sangat membantu dalam berkomunikasi serta menjadi pendukung dalam melakukan aktivitas dengan aplikasi yang ada. Keberadaan *smartphone* saat ini dapat menjalin hubungan percakapan *person-to-person* dan sekaligus mengirim pesan (Oulasvirta dalam Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan pertumbuhan terbesar pengguna *smartphone*, setelah China, India, dan Amerika Serikat. Secara kolektif tiga negara ini akan menambah lebih dari 400 juta pengguna *smartphone* dari tahun 2014 hingga 2018. Indonesia akan melampaui 100 juta pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2018 mendatang, yang menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Millward, 2014).

Berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang semakin tinggi, Secur envoy (2012) meneliti kecemasan yang diderita pengguna *smartphone* dan menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung menjadi cemas ketika mereka kehilangan *smartphone* mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (Bivin, 2013). Ketergantungan pada perangkat bergerak ini berdampak pada kehidupan sosial penggunanya. Sebanyak 33% pengguna yang bekerja mengecek *smartphone* untuk *email* dan pesan pada malam hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oulasvirta (dalam Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016) ditemukan bahwa orang-orang mengecek *smartphone*-nya sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa *email* atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman. Penelitian lain menyebutkan, kebanyakan mahasiswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring sosial diakses selama 5 jam per hari dengan menggunakan *smartphone* (Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016).

Kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering ini dapat mengakibatkan

seseorang mengidap *nomophobia*. Salah satu ciri *nomophobia* yaitu merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu merasa tidak nyaman ketika gangguan dan tidak ada jaringan internet serta baterai lemah (Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016). *Smartphone* sebagai perantara untuk tetap berkomunikasi ternyata tidak selalu bernilai positif. Bagi sebagian orang, hadirnya *smartphone* memberikan efek negatif yakni dengan sikap yang terlalu berlebihan dalam penggunaan *smartphone* cenderung berdampak dalam kehidupan sehari-hari baik bagi dirinya maupun orang disekitarnya, dari fenomena tersebut kemudian muncul istilah *nomophobia* yakni singkatan dari *No-Mobile-Phone-Phobia* (Hardianti, 2016).

Nomophobia didefinisikan sebagai rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim, 2014). Berbagai kemampuan *smartphone* memfasilitasi orang agar terhubung setiap saat dan menyediakan akses langsung ke informasi. Hal tersebut mengakibatkan orang-orang menjadi tergantung pada *smartphone*. Kemudian dapat menambah perasaan cemas ketika berada jauh dari *smartphone*. Seseorang yang mengalami *nomophobia* haruslah menunjukkan aspek-aspek tertentu (Part dalam Yildirim, 2014). Aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) meliputi perasaan cemas karena tidak bisa berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, perasaan cemas tidak bisa mengakses informasi, dan perasaan tidak nyaman apabila tidak memegang atau mengakses *smartphone*.

Nomophobia dianggap sebagai gangguan modern, untuk menggambarkan

ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan karena tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual seperti telepon genggam (King, 2013). Jumlah orang yang mengalami *nomophobia* meningkat secara signifikan dari waktu ke waktu. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Securenvoy (2012) melakukan penelitian *nomophobia* terhadap 1000 orang karyawan, hasilnya menunjukkan bahwa penderita *nomophobia* meningkat dari 53% sampai 66%. Dilihat dari segi hubungan antara usia dan *nomophobia*, penelitian yang dilakukan oleh Secur envoy (2012) menemukan bahwa usia 18-24 tahun paling rentan terhadap *nomophobia* dengan 77% diantaranya diidentifikasi sebagai *nomophobia*, diikuti oleh pengguna berusia 24-34 tahun sebanyak 68%.

Sementara itu berdasarkan penelitian *User Personal Report (SUPR)* atau laporan personal pengguna *smartphone* di Indonesia untuk tahun 2015, dilaporkan bahwa pengguna *smartphone* pada rentan usia di bawah 30 tahun lebih besar dan menduduki sebesar 66% (Hasan, 2015). Menurut penelitian *Pew Research Center's Mobile Technology Fact Sheet (2014)*, 90% dari populasi orang dewasa di Amerika memiliki *handphone*. Diantara mereka yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18-29 tahun, 74% berusia 30-49 tahun, 49% berusia 50-64 tahun, dan 19% berusia 65 tahun atau lebih. Berdasarkan data diatas nilai tertinggi diperlihatkan oleh usia 18-29 tahun, khususnya mahasiswa sebagai pelopor pengguna *smartphone* (Lee dalam Yildirim, 2014).

Berdasarkan penelitian Mahenda (2015) mengenai fenomena *nomophobia* pada anakmuda di Universitas Airlangga, dipaparkan bahwa dari 380 responden, 34 responden tergolong *nomophobia* sangat berat, 92 *nomophobia*

berat, 148 *nomophobia* sedang, 88 *nomophobia* ringan dan 17 responden tidak mempunyai kecenderungan *nomophobia*.

Pada survei awal yang dilakukan peneliti, dengan mewawancarai 20 orang berusia 18-24 tahun, terdiri dari 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan, pada tanggal 26 April 2017 di Universitas Mercubuana Yogyakarta fakultas Psikologi pemilik *smartphone*. Diperoleh hasil sebagai berikut, diantara 20 orang pengguna *smartphone*, 16 orang rata-rata cemas apabila tidak menggunakan *smartphone*-nya, 13 orang tidak nyaman apabila tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphone*-nya, jika kehabisan baterai dan paket data/kuota internet merasa panik, bahkan diantaranya selalu membawa *power bank* agar ketika baterai habis segera dapat mengisinya, selain itu 9 diantara mereka merasa cemas apabila koneksi dengan keluarga atau teman tiba-tiba terputus.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan terdapat fakta bahwa *smartphone* mengubah hidup penggunanya. Sebanyak 16 (80%) subjek mengatakan bahwa *smartphone* memudahkan dalam mencari informasi dan komunikasi. Sedangkan 4 (20%) subjek mengatakan *smartphone* merupakan kebutuhan setiap harinya bahkan mereka memilih untuk tidak membawa buku dari pada tidak *smartphone*-nya ketika mereka sedang kuliah. Sebanyak 5 (25%) subjek mengatakan bahwa ada orang-orang terdekat yang menegurnya apabila berkomunikasi melalui *smartphone* dengan memberikan notifikasi di sosial media seperti *facebook*, *line*, *WhatsApp*, *BBM*, dll sedangkan mereka duduk bersebelahan. 3 (15%) subjek diantara mereka mengatakan dengan adanya *smartphone* memang ada dampak positifnya karena memudahkan dalam

berkomunikasi dan juga mengakses informasi, disisi lain mereka juga terganggu ketika sudah nyaman menggunakan *smartphone* yang dimiliki. Mereka sering lupa waktu dan sering tertidur sambil menggengam *smartphone* dan apabila mendengar notifikasi masuk mereka segera melihatnya, bahkan membawa *smartphone*-nya ketika sedang ke kamar mandi.

Penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi mengakibatkan sebagian orang lebih fokus pada perangkat bergerak atau *smartphone* dan mengabaikan orang lain disekitarnya ketika berkumpul. Berkomunikasi secara langsung akan lebih baik jika setiap orang saling menghargai keberadaan orang di sekelilingnya. Agar setiap pengguna *smartphone* dapat menghargai orang lain maka kebiasaan sibuk menggunakan perangkat bergerak yang dimiliki ketika sedang bertatap muka harus dirubah (Pradana, Muqtadiroh dan Nisafani, 2016).

Faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* menurut Bianchi & Phillips (dalam Yildirim, 2014) yaitu usia, jenis kelamin, extraversion, neurotisme, dan harga diri. Bertumpu penjelasan di atas, harga diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku individu. Hal ini dikarenakan harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang turut andil dalam memengaruhi perilaku seseorang (Ghufron & Risnawita, 2016).

Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong, Chiu & Huang, 2012). Kebiasaan mengecek dan menggunakan *smartphone* terlalu sering tersebut mengakibatkan seseorang mengidap

nomophobia atau rasa takut berlebih bila tidak berada disekitar atau tidak memegang *smartphone*(Pradana, Muqtadiroh &Nisafani, 2016).

Ditambahkan oleh Bianchi & Philips (2005) mengatakan bahwa harga diri 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 dapat mengalami *nomophobia*.

Coopersmith (1967)mengemukakan harga diri merupakan suatu bentuk evaluasi diri dimana individu dapat menghargai dirinya sendiri. Hal ini mengandung arti bagaimana individu dapat menerima ataupun menolak suatu kondisi yang dialami. Coopersmith mengatakan bahwa harga diri juga diartikan sebagai bentuk penilaian diri sendiri yang ditujukan dalam perilaku individu.. Ditambahkan oleh Dayakisni & Hudaniah (2009) bahwa harga diri merupakan komponen evaluatif tentang diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang. Kehidupan sehari-hari kita mungkin paling banyak menerima evaluasi dari lingkungan sosial terdekat, seperti keluarga, teman-teman, dan lain-lain. Menurut Hong, Chiu & Huang (2012) telepon genggam dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, harga diri dapat memengaruhi perilaku penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi. alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* dapat dikaitkan dengan identitas diri, maka frekuensi penggunaan *smartphone* atau telepon genggam

dapat meningkatkan status seorang diantara teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interpersonal.

Coopersmith (1967) mengatakan bahwa dalam harga diri terkandung aspek kekuatan, berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengontrol atau mengendalikan orang lain dan dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). Ditambahkan oleh Baron, Byrne, & Branscombe (Agusta, 2013) individu dengan kekuatan (*power*) besar mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perilakunya. Sebaliknya, individu dengan kekuatan kecil akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan dirinya sendiri, termasuk kesulitan mengendalikan perilakunya.

Contoh sehari-hari mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi maka dapat mengontrol perilaku penggunaan *smartphonenya*. Individu dengan harga diri 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 yang menambah perasaan cemas apabila tidak memegang *smartphone* (Bianchi & Philips, 2005).

Pada aspek keberartian, berkaitan dengan perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan diterima serta dihargai oleh anggota kelompoknya (Coopersmith, 1967). Contoh sehari-hari misalnya mahasiswa yang merasa dirinya kurang berarti karena tidak disukai atau tidak diterima oleh lingkungannya akan cenderung sendiri dan sesuka hati. Ketika muncul hal

tersebut akan menyalurkan dengan cara sendirinya. Salah satu cara yang mungkin dilakukan yaitu menggunakan *smartphone*, kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone* hal tersebut berhubungan dengan 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 mudah (Yildirim, 2014).

Lebih lanjut, pada salah satu aspek harga diri yaitu kompetensi seseorang dalam mengontrol perilakunya untuk mencapai apa yang dicita-citakan atau diharapkan. Mahasiswa yang memiliki harapan dan cita-cita positif dapat membuat rencana yang sistematis dan mengontrol perilakunya terutama dalam menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menyebabkan seseorang melupakan tugas belajarnya, dan pemenuhan kebutuhan dasarnya seperti makan, minum, atau mandi (Tondok dalam Sutanto, 2016). Menurut Yuwanto (dalam Sutanto, 2016) **dampak dari penggunaan *smartphone* yaitu berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan.** Penggunaan *smartphone* dapat mengganggu konsentrasi dengan nada dering, menurunkan kualitas dan kuantitas dari komunikasi secara langsung (tatap muka) dan memicu kesalahpahaman dalam pemaknaan pesan melalui komunikasi secara tidak langsung (Utaminingsih, dalam Prasetyo & Ariana, 2016). Ditambahkan oleh Badwilan (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) dampak

penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan dapat memicu munculnya masalah pendengaran, kanker, dan tumor otak.

Berpijak pada uraian diatas tergambar bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* (Bianchi & Philips dalam Yildirim, 2014). Menurut Hong, Chiu & Huang (2012) telepon genggam dapat memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, harga diri dapat mempengaruhi penggunaan telepon genggam dengan adanya relasi. Lebih lanjut, berpatokan uraian yang dipaparkan di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: adakah hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa

2. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan psikologi klinis dan psikologi perkembangan tentang *nomophobia* pada mahasiswa.
- b. Manfaat praktis penelitian ini adalah ketika hipotesis terbukti maka dapat memberikan masukan pada mahasiswa tentang meningkatkan harga diri sehingga dapat mencegah *nomophobia*.