

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Teknologi komunikasi dewasa ini dianggap memiliki peran penting dalam perkembangan teknologi, karena semakin meningkatnya kebutuhan untuk terkoneksi satu sama lain (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017). Peranan teknologi yang dimaksud pada periode globalisasi saat ini yang kian lama semakin berkembang secara kilat salah satunya dengan kehadiran *smartphone* (Yulianti, 2019). Menurut Hadita & Hafizah (2020) *Smartphone* atau telepon pintar dinilai menjadi benda yang telah diketahui dan dimiliki oleh hampir seluruh orang di belahan dunia salah satunya Indonesia. Negara Indonesia sendiri pernah dinobatkan sebagai pangsa pasar *smartphone* terbesar di Asia Tenggara karena pertumbuhan pasarnya yang cukup pesat dan terbukti dengan jumlah penjualan mencapai 14,8 juta perangkat kemudian perkiraannya akan selalu mengalami peningkatan kenaikan (Nistanto, 2014).

Menurut data dari Statista Research Department pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 187,6 juta jiwa (Statista, 2023). *Smartphone* sendiri merupakan jenis perangkat selular yang memiliki kemampuan tinggi serta fungsi kegunaannya menyerupai komputer (Supriatno & Romadhon, 2017). Ariwibowo (2015) dalam penelitiannya mengartikan *smartphone* sebagai perangkat teknologi *modern* yang fungsinya bukan semata-mata untuk melakukan fungsi dasar telepon melainkan dapat digunakan sebagai sarana pendukung melalui fitur yang ada.

Istilah *smartphone* tentunya sudah bukan menjadi hal yang aneh khususnya di kalangan mahasiswa (Timbowo, 2016).

Mahasiswa merupakan istilah bagi individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang mana akan selalu menghadapi tugas baik yang bersifat akademik dan non akademik (Engkizar & Anwar, 2017). Mahasiswa menggunakan *smartphone* umumnya untuk menunjang aktivitas akademik (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017). Penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa untuk beraktivitas tersebut dikarenakan fasilitas yang ada dalam *smartphone* dapat memberikan kemudahan (Park & Lee, 2014). Fasilitas yang dinilai dapat menunjang kebutuhan mahasiswa untuk sarana pembelajaran seperti memperoleh informasi baru dan menyokong berbagai aktivitas perkuliahan (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017).

Dibalik kemudahan dalam penggunaan *smartphone* akan menimbulkan dampak positif apabila dalam digunakan secara bijak dan efektif (Gezgin, dkk., 2018). Selain dampak positif yang diperoleh tentu juga dapat memunculkan dampak negatif khususnya permasalahan psikologis pada pengguna *smartphone* (Novita, Meizera, & Nurdin, 2021). Permasalahan psikologis yang muncul contohnya individu dapat merasakan cemas terutama ketika tidak dalam jangkauan *smartphone* (Durak, 2018).

Penelitian oleh Bragazzi dan Punte (2014) mengungkapkan beberapa dampak negatif yang didapatkan dari menggunakan *smartphone* secara berlebihan selain muncul rasa cemas juga individu akan rentan mengalami depresi, memiliki

keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* setiap saat sehingga rasa ketergantungan akan muncul. Fenomena kecemasan yang timbul dari penggunaan *smartphone* dikenal dengan istilah *nomophobia* (Irham, Fakhri, & Ridfah, 2022).

Menurut Yildirim (2014), istilah *nomophobia* merupakan kepanjangan dari *no-mobile-phone-phobia* yaitu ketakutan yang dihadapi orang-orang ketika merasa tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon genggam atau tidak menerima panggilan, teks atau pemberitahuan email untuk jangka waktu tertentu. *Nomophobia* menurut Bekaroglu dan Yilmaz (2020) adalah gangguan yang dapat membuat dampak pada kesehatan fisik maupun psikologis seseorang dikarenakan merasa takut jika berada jauh dari jangkauan ponsel yang mana hal tersebut dapat menimbulkan stress dan cemas. *Nomophobia* merupakan ketakutan atau perasaan yang tidak nyaman yang dialami seseorang ketika tidak ada *smartphone*, *computer*, ataupun perangkat komunikasi dunia maya (King, et.al, 2013). Menurut Muyana dan Widyastuti (2017) *nomophobia* adalah rasa ketakutan yang dirasakan pengguna saat jauh dari *smartphone*.

Aspek *nomophobia* sendiri terdiri dari empat, antara lain a) sulit berkomunikasi, yang merujuk pada perasaan ketika kehilangan komunikasi dengan orang terdekat serta tidak mendapatkan layanan untuk dilakukannya komunikasi b) konektivitas yang hilang, merujuk pada perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terakses dengan layanan di *smartphone* serta tidak dapat terhubung dengan identitas sosial terlebih di media sosial c) informasi sulit diakses, merupakan ketidaknyamanan apabila tidak dapat mengakses atau memperoleh informasi dari *smartphone* dan d) kebergantungan terhadap

*smartphone* merupakan perasaan nyaman yang timbul ketika *smartphone* digunakan dan muncul keinginan berlebih untuk memanfaatkan kenyamanan yang timbul tersebut (Yildirim & Correia, 2015).

Individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* umumnya akan menunjukkan perilaku seperti berlebihan dalam menggunakan *smartphone* atau dengan kata lain menghabiskan sebagian besar waktu dengan *smartphone*, merasa cemas dan gugup saat tidak berada dekat *smartphone*, selalu melihat dan memeriksa terus menerus layar *smartphone* untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan *smartphone* dan *smartphone* yang dimiliki akan disimpan di kasur, dan tidak nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka serta lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* (Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016). Sejalan dengan hal ini Hafni (2018) dalam penelitian mengungkapkan bahwa penderita *nomophobia* akan merasakan kekhawatir berlebih apabila baterai habis dan *smartphone* yang dimiliki akan dibawa kemanapun ketika pergi bahkan hingga saat ke kamar mandi *smartphone* juga dibawa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novita, Meizara dan Nurdin (2021) pada mahasiswa di salah satu Universitas di Kota Makassar, dari 341 mahasiswa yang aktif menggunakan *smartphone*, hasilnya semua mahasiswa terbukti mengalami *nomophobia* dengan meliputi beberapa kategori, yaitu kategori tinggi dengan persentase 49% atau setara dengan 167 mahasiswa, kategori sedang dengan persentase (46,6%) atau setara dengan 159 mahasiswa, kemudian kategori ringan dengan persentase (4,4%) setara dengan 15 mahasiswa.

Penelitian lain mengenai *nomophobia* yang mana dilakukan pada mahasiswa FKTI Universitas Mulawarman hasilnya 39% mahasiswa mengalami kategori berat, 41% mengalami *nomophobia* kategori sedang dan *nomophobia* kategori ringan sebanyak 20% (Hestia, Siswanto, & Risva, 2021). Sejalan dengan hal ini penelitian yang dilakukan oleh Maria dan Hamidah (2019) kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga ditunjukkan bahwa sejumlah 85 subjek penelitian mencerminkan perilaku *nomophobia* yang cukup tinggi.

Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk mendapatkan data awal. Wawancara dilakukan pada 15 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) yaitu sulit berkomunikasi, konektivitas yang hilang, informasi sulit diakses dan ketergantungan terhadap *smartphone*.

Saat melakukan wawancara, peneliti juga mengobservasi terhadap perilaku pada subjek, yang mana hasilnya terdapat mahasiswa terlihat diam, menggelugut, beberapa juga kurang berani mengungkapkan pendapat, pemurung dan mengaku bahwa cenderung tidak suka bergaul dengan orang lain dan memilih bergaul lewat dunia maya. Saat wawancara tersebut terlihat semua mahasiswa memiliki *smartphone* dan merupakan pengguna aktif. Hampir semua mahasiswa yang diwawancarai secara langsung mengeluarkan *smartphone* yang dimiliki. Sesekali subjek mengecek layar *smartphone* hanya untuk memastikan ada atau tidaknya notifikasi masuk. Selain itu tidak sedikit dari subjek yang asik memainkan

*smartphone* saat wawancara berlangsung yang, ditandai dengan mahasiswa yang tidak fokus memperhatikan lawan bicara bahkan menjawab pertanyaan sambil menatap layar *smartphone* meskipun tidak terdapat notifikasi masuk sebelumnya.

Hasil wawancara didapatkan bahwa 12 dari 15 subjek mengatakan bahwa terdapat perasaan sedih, tidak nyaman, janggal dan merasa ada sesuatu yang kurang ketika tidak saling mengirim pesan kepada orang terdekat. Beberapa mengungkapkan jika tidak berkomunikasi dengan orang terdekat khususnya yang setiap hari selalu berkomunikasi juga muncul rasa khawatir dan takut. Subjek mengakui bahwa *smartphone* selalu dibawa kemanapun subjek pergi, karena ketika tidak membawa *smartphone* akan muncul perasaan tidak tenang karena takut tidak bisa memberi kabar semisal terjadi sesuatu. Hal ini berkaitan dengan aspek atau dimensi sulit berkomunikasi dimana perasaan yang muncul adalah rasa takut, sedih, tidak nyaman dan tidak tenang ketika kesulitan berkomunikasi.

Seluruh subjek mengaku memiliki sosial media dan mengatakan bahwa sosial media digunakan setiap harinya terlebih digunakan ketika tidak ada kegiatan yang dilakukan. Sosial media sendiri digunakan individu tetap dapat terhubung satu sama lain, jika tidak terhubung akan merasa gelisah, bingung dan khawatir. Hal ini berkaitan dengan dimensi kedua yaitu rasa konektivitas yang hilang. Selanjutnya dimensi ketiga yaitu sulitnya mengakses informasi, didapatkan bahwa 13 subjek merasa khawatir jika tidak membuka media sosial karena subjek beranggapan bahwa mereka khawatir akan tertinggal mengenai informasi terkini atau *life update* yang ada di *social media*, informasi mengenai

keadaan teman dan keluarga, dan terlebih informasi penting seperti notifikasi mengenai perkuliahan.

Dimensi keempat yaitu rasa bergantung terhadap *smartphone* yang mana sejumlah responden mengatakan bahwa *smartphone* merupakan zona nyaman bagi sejumlah responden. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa *smartphone* merupakan sesuatu yang menjadi utama bagi kehidupan. Hal ini menjadikan rasa nyaman tersebut di titikberatkan pada semua aspek yang menjamin akses ke ponsel seperti baterai dan koneksi internet. Subjek merasakan rasa gelisah ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki karena aplikasi atau fitur di dalam *smartphone* dapat membuat subjek merasa nyaman, dan jika *smartphone* yang dimiliki rusak akan merasa resah, bingung karena berjauhan dengan *smartphone*. Berdasarkan uraian hasil wawancara tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata responden tidak dapat berjauhan dari *smartphone* yang dimiliki terutama ketika berada disituasi yang tidak nyaman dan tanpa memiliki kegiatan apapun. Dari hasil wawancara diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kecenderungan *nomophobia*.

Seharusnya kehadiran *smartphone* dikalangan mahasiswa dapat menjadi basis untuk media belajar sebagai alternatif untuk dapat berjalannya proses belajar secara tepat dan efektif (Darmaji et al., 2019). Selain itu jika *smartphone* digunakan dengan bijak oleh mahasiswa, tentunya akan banyak manfaat yang diperoleh dibanding dampak yang diperoleh. Maka dari itu, seharusnya *nomophobia* pada mahasiswa dapat lebih rendah jumlah persentasenya. Adapun

dampak dari *nomophobia* rendah diantaranya kinerja mahasiswa dapat meningkat (Torpil, Unsal, & Pekcetin, 2020), rendahnya kecemasan sosial (Magfirah, Ridfah, & Ismail, 2023), memiliki tingkat *mindfulness* yang cenderung tinggi (Arpaci, Baloglu, & Kesici, 2017). Dilain sisi dampak dari *nomophobia* tinggi yaitu hilangnya konsentrasi, suasana hati yang mudah berubah yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari (Prasetyo & Ariana, 2016).

Gul dalam penelitiannya menjelaskan terkait turunnya kualitas kesehatan psikis dari seseorang akibat *nomophobia* (Gul, 2018). Terdapat sekumpulan dampak yang ditimbulkan dari *nomophobia* seperti yang disampaikan Tavolacci, dkk. dalam penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa rentang umur rata-rata 20 tahun, didapatkan bahwa permasalahan penggunaan *smartphone nomophobia* berpengaruh pada usia tersebut dan berkaitan dengan kecanduan *cyber* dan gangguan tidur (Tavolacci, et.al, 2015).

Menurut Bianchi dan Phillips (2005) faktor yang mengakibatkan individu mengalami *nomophobia* adalah a) jenis kelamin, b) harga diri, c) usia, d) ekstraversi, dan e) neurotisme. Faktor penyebab *nomophobia* lainnya antara lain yaitu kontrol diri yang kurang, seperti yang dijelaskan oleh Asih dan Fauziah (2017) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa kontrol diri menyumbangkan pengaruh sebesar 4,3 % terhadap *nomophobia*. Kedua yaitu kesepian, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah, 2021) menunjukkan bahwa kesepian memiliki nilai sumbangsih terhadap *nomophobia* sebesar 4,4 % yang artinya kesepian dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Selain itu *FoMo* dinilai juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi



*nomophobia*, berdasarkan penelitian Fauzan (2022) *FoMo* atau *Fear of Missing Out* memberikan nilai sumbangsih yang dinilai cukup efektif yaitu sebesar 22,1% terhadap *nomophobia*.

Harga diri seseorang yang rendah bisa diprediksikan pada pemakaian yang salah pada *smartphone* seperti yang dikemukakan oleh ahli Bianchi & Phillips (2005) dalam penelitiannya. Mahasiswa yang memiliki harga diri rendah kerap mengirim lebih banyak pesan teks serta melakukan panggilan telepon. Individu yang memiliki harga diri yang cenderung lebih banyak intensitasnya untuk melakukan komunikasi lewat perangkat yang dimiliki daripada melalui tatap muka (Joinson, 2004).

Penelitian oleh Novita, Meizera, dan Nurdin (2021) pada 341 mahasiswa hasilnya diperoleh bahwa ada korelasi negatif antara harga diri dan *nomophobia*. Selain itu dalam penelitian tersebut Novita, dkk (2021) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki harga diri yang rendah cenderung memilih untuk berkomunikasi lewat perantara (tidak langsung) dan jika melakukan komunikasi lewat realitas virtual akan merasa terlindungi, individu yang rendah kerap berusaha mencari kepastian untuk menghubungi individu lain alhasil rentan untuk mengalami ketergantungan *smartphone*. Harga diri dinilai menjadi salah satu faktor pemicu *nomophobia* juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di Coastal Kartanaka pada 228 mahasiswa kedokteran yang mana hasil dari penelitian tersebut didapatkan harga diri berhubungan negatif dengan *nomophobia* (Chethana, Nelliyanil, & Anil, 2020). Dari uraian beberapa penelitian pendukung diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa harga diri

merupakan salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku individu termasuk dalam penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu peneliti memilih harga diri sebagai prediktor *nomophobia*.

Mruk (2006) menyatakan bahwa harga diri merupakan suatu rangkaian sikap individu tentang apa yang dipikirkan mengenai dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu perasaan mengenai keberhargaan dan kepuasan dirinya. Harga diri merupakan sejauh mana perbuatan seseorang mengenai pendapat, evaluasi tubuh, sejarah, proses mental dan perilaku secara positif yang terikat dalam berbagai aspek seperti pemikiran, emosi, dan perilaku yang dianggap berguna untuk memahami individu (Matsumoto, 2009). Sedangkan menurut Baron dan Branscombe (2012) harga diri adalah pengertian dari sejauh mana individu memandang diri sendiri secara positif maupun negatif dengan aksi yang dilakukan individu lain terhadap dirinya.

Beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa untuk harga diri sendiri dengan *nomophobia* memiliki keterkaitan. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan pada sejumlah mahasiswa di salah satu Universitas di Yunani yang meneliti hubungan antara harga diri dengan *nomophobia*. Penelitian tersebut hasilnya seseorang yang mempunyai harga diri yang cenderung rendah akan merasa sulit untuk bersosialisasi dengan orang lain disekitarnya dan lebih rentan untuk banyak menggunakan *smartphone* untuk mengekspresikan dirinya melalui fitur *smartphone* yang ada, yang mana hal tersebut mengakibatkan kecenderungan *nomophobia* (Vagka, dkk., 2023). Hasil penelitian Delianty (2020) menyebutkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung memilih

untuk menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone*, sebaliknya individu dengan harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi secara langsung. Penelitian lain oleh Novita, Meizera, dan Nurdin (2021) juga menjelaskan bahwa harga diri dinilai menjadi salah satu faktor munculnya *nomophobia*, karena mahasiswa yang memiliki harga diri rendah cenderung menghabiskan banyak waktu dengan telepon genggam yang dimiliki dan hal ini mendorong banyak potensi untuk terjadinya *nomophobia*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti ingin mengetahui “Apakah ada Hubungan antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan wawasan dan informasi baru untuk memperluas wawasan ilmu pengetahuan, khususnya bagaimana harga diri dapat mempengaruhi *nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat bagi pengguna *smartphone*, dan sebagai bahan masukan untuk berbagai kalangan agar mengurangi penggunaan *smartphone* agar tidak kecanduan sehingga tidak menimbulkan kecenderungan *nomophobia* dan ketika hipotesis terbukti diharapkan dapat memberikan masukan pada mahasiswa tentang meningkatkan harga diri pada mahasiswa sehingga dapat mencegah *nomophobia*.