

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Teknologi sudah tidak bisa dipisahkan dari berbagai aspek kehidupan manusia. Hampir seluruh aktivitas sehari - hari manusia selalu memanfaatkan teknologi, mulai dari teknologi yang sederhana sampai teknologi yang paling canggih. Esensi penciptaan teknologi sesungguhnya bertujuan untuk mempermudah kehidupan manusia. Teknologi khususnya teknologi informasi mempunyai pengaruh sangat besar bagi manusia dalam memperoleh informasi dan pengetahuan baru yang dibutuhkan (Pribadi, 2017). Teknologi informasi yang berkembang begitu pesat, telah memberikan kesempatan bagi semua orang untuk dapat mengakses informasi terbaru secara *realtime* dari berbagai belahan dunia manapun tanpa ada batasan sama sekali (Kasemin, 2015).

Pada penggunaannya, dewasa ini remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling aktif dalam menggunakan teknologi informasi (Budiharjo, 2016). Remaja merupakan masa yang terbentang dari umur 12 tahun sampai umur 21 tahun, dengan perincian remaja awal berumur 12 – 15 tahun, masa remaja pertengahan berumur 15 – 18 tahun, dan masa remaja akhir berumur 18 – 21 tahun (Mönks, Knoers, & Hadinoto, 2014). Budiharjo (2016) juga menambahkan bahwa saat ini para remaja sudah difasilitasi sebuah teknologi yaitu *smartphone* oleh orang tuanya. Survei

yang dilakukan *Pew Research Center* (2018) menyatakan bahwa saat ini sekitar 95% remaja mempunyai atau memiliki akses ke *smartphone*, data tersebut mengalami peningkatan 22% dari 73% pada survei tahun 2014 hingga 2015. Nixon dan Dusterhoft (2017) juga menyatakan bahwa remaja rata-rata menghabiskan 44,5 jam per-minggu untuk menatap layar *smartphone*, bahkan seringkali menatap layar *smartphone* secara bersamaan.

*Smartphone* pada dasarnya adalah alat komunikasi yang diciptakan untuk aksesibilitas manusia dalam jaringan selular (Mulawarman, 2020). Sangadji, Ruhmah, dan Fauzi (2020) menambahkan bahwa kehadiran *smartphone* sesungguhnya menguntungkan bagi masyarakat jika dapat dimanfaatkan dengan bijak. Berbagai pengembangan pun telah dilakukan sehingga *smartphone* dapat digunakan untuk keperluan internet, mendengarkan audio video, *game*, media sosial, mengambil foto, dan sebagainya (Anggraini, 2019). Pada penggunaannya, remaja laki-laki lebih cenderung menggunakan *smartphone* untuk tujuan hiburan seperti *games*, video, atau sekedar mendengarkan musik, sedangkan remaja perempuan menggunakan *smartphone* lebih pada untuk keperluan berkomunikasi seperti menggunakan aplikasi berkiriman pesan atau *chatting* (Lee & Kim dalam Essau & Delfabbro, 2020).

Menurut Mulawarman (2020) problematika penggunaan *smartphone* muncul akibat dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan sehingga berdampak pada psikologis, kinerja, dan kehidupan sosial individu. Studi yang dilakukan Kormendi (2015) menemukan bahwa rata-rata durasi penggunaan *smartphone* per hari pada remaja perempuan lebih tinggi yaitu 5,39 jam jika dibandingkan dengan remaja laki-

laki yang hanya 3,40 jam per hari. Berkaitan dengan itu, Louragli (dalam Essau & Delfabbro, 2020) juga menyatakan bahwa sekitar 69% remaja perempuan enggan berpisah dengan *smartphone* miliknya dibandingkan dengan remaja laki-laki sebesar yaitu 63%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami permasalahan dalam penggunaan *smartphone* daripada remaja laki-laki (Essau & Delfabbro, 2020).

Lee, Chang, Lin, dan Chenget (2014) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti kebiasaan memeriksa panggilan masuk atau pesan mengakibatkan perilaku kompulsif dan menimbulkan kecanduan bagi pengguna *smartphone* itu sendiri. King, Valenca, Silva, Baczynski, dan Carvalho (2014) menambahkan bahwa kebiasaan seperti sering mengecek *smartphone* dapat mengakibatkan seseorang mengalami *nomophobia*. Hal tersebut sesuai penelitian yang dilakukan Roseliyani (2019), dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* secara signifikan mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*.

*Nomophobia* singkatan dari *No-Mobile-Phone-Phobia* merupakan ketakutan dan kecemasan karena tidak dapat menjangkau ponsel (Moreno & Hoopes, 2020). *Nomophobia* merupakan kecemasan atau ketakutan karena berada jauh dari ponsel, yang merupakan kecemasan yang mengalami peningkatan belakangan ini (Kazmi, Masih, Hasan, Ali, & Talib, 2019). Sementara itu, Subagijo (2020) juga menambahkan bahwa *nomophobia* merupakan ketakutan dan kecemasan untuk melakukan aktivitas sehari - hari tanpa adanya *smartphone* ataupun *gadget* dalam bentuk lainnya. Yildirim

(2014) juga mengemukakan bahwa terdapat empat dimensi yang membentuk *nomophobia* yaitu : a) tidak dapat berkomunikasi, b) kehilangan konektivitas, c) tidak dapat mengakses informasi, dan d) menyerah pada kenyamanan.

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa *nomophobia* cenderung terjadi pada remaja perempuan. Hal tersebut bisa terjadi karena perempuan sangat senang apabila menggunakan *smartphone* lebih lama (Gezgin & Cakir, 2016). Studi yang dilakukan Rahkmawati (2017) pada mahasiswa mengungkapkan bahwa *nomophobia* lebih terjadi pada perempuan dengan persentase 66% dibandingkan pada laki-laki sebesar 34% dari sejumlah 233 mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan Lailatulsa'diyah (2019) mengungkapkan bahwa remaja usia 12-15 tahun mengalami *nomophobia* kategori sedang dengan perbandingan remaja perempuan lebih tinggi mengalami *nomophobia* dibandingkan remaja laki-laki. Selain itu, penelitian Arbandi (2017) pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami *nomophobia* dibandingkan laki-laki. Studi terbaru Sagita & Santika (2020) menunjukkan hasil kategori *nomophobia* pada remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki. Adapun kategorisasi *nomophobia* pada remaja perempuan yaitu 10,8% kategori rendah, 36,1% kategori sedang, 36,1% kategori tinggi, dan 17% kategori sangat tinggi.

Peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 18 – 9 Oktober 2020 dan 27 November 2020 terhadap 8 subjek remaja perempuan menggunakan aplikasi *WhatsApp*. Wawancara disusun berdasarkan dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014) yaitu dimensi tidak dapat berkomunikasi, kehilangan

konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Berdasarkan wawancara diperoleh hasil sebagai berikut : bahwa semua subjek memenuhi dimensi tidak dapat berkomunikasi, seluruh subjek mengatakan bahwa merasa cemas saat tidak dapat berkomunikasi pada teman, keluarga, atau pacar saat tidak membawa *smartphone*. Kemudian semua subjek juga memenuhi dimensi kehilangan konektivitas, disimpulkan bahwa kelima subjek merasa cemas saat jauh dari *smartphone* karena tidak dapat mengetahui *chat* dari orang lain serta tidak dapat membuka media sosial. Selanjutnya dimensi tidak dapat mengakses informasi, bahwa semua subjek akan merasa khawatir jika melewatkan informasi penting terutama mengenai kuliah, sekolah, dan pekerjaan. Dimensi menyerah pada kenyamanan, para subjek mengatakan bahwa muncul keinginan untuk selalu mengecek *smartphone* saat pada situasi penting seperti saat berpergian takut jika tersesat di jalan ketika tidak membawa *smartphone*, juga beberapa subjek merasa kurang percaya diri saat di tempat umum jika tidak membawa *smartphone*. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa semua subjek memenuhi dimensi *nomophobia*, artinya semua subjek mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Hasil penelitian terdahulu dan wawancara peneliti di atas menunjukkan bahwa *nomophobia* memang benar - benar terjadi, terutama pada remaja perempuan. Sesuai pernyataan Lalitha dan Puvana (2019) yang menyatakan bahwa *nomophobia* lebih rentan terjadi pada kelompok perempuan dan remaja. Maka dari itu, seharusnya para pengguna *smartphone* termasuk remaja perempuan lebih memahami dan mengikuti perkembangan jaman, karena *smartphone* saat ini merupakan alat komunikasi yang

canggih dan lengkap yang membawa pengaruh sangat besar bagi penggunanya (Ulfa, 2020). Penggunaan *smartphone* akan berpengaruh positif jika digunakan secara bijak artinya menggunakan *smartphone* sesuai fungsi dan waktunya, sebaliknya jika tidak maka akan menimbulkan *problematic smartphone* (Mulawarman, 2020).

Terdapat beberapa dampak negatif yang dapat disebabkan oleh *nomophobia*. Tavolacci, Meyrignac, Richard, dan Dechelotte (2015) dalam penelitiannya pada mahasiswa dengan rata-rata umur 20 tahun, menunjukkan bahwa permasalahan penggunaan *smartphone nomophobia* terutama memengaruhi remaja perempuan berkaitan dengan kecanduan siber dan gangguan tidur. Penelitian dampak *nomophobia* juga dilakukan oleh Gul (2018) yang mengungkapkan bahwa *nomophobia* berpengaruh pada turunnya kualitas kesehatan mental individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmed, Pokhrel, Roy, dan Samuel (2019) menyatakan bahwa *nomophobia* secara signifikan berdampak pada prestasi akademik remaja.

Ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi *nomophobia*. Argumosa-Villar, Boada-Grau, dan Vigil-Colet (2017) di studinya mengungkapkan empat faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu : a) *ekstraversi*, b) *self-esteem*, c) *conscientiousness*, dan d) *emotional stability*. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* tersebut, peneliti memfokuskan kajiannya pada faktor *self-esteem* sebagai faktor prediktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti diperoleh bahwa kecenderungan *nomophobia* pada subjek remaja perempuan secara implisit karena *self-esteem* yang cukup rendah. Seperti pernyataan beberapa

subjek yang mengatakan tidak nyaman dan kurang percaya diri saat tidak memegang *smartphone* terutama di tempat umum. Kurang percaya diri merupakan indikator dari tidak terpenuhinya *self-esteem*, karena menurut Ghufron dan Risnawati (2010) keterpenuhan *self-esteem* akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Santoso (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh tingkatan *self-esteem* seseorang. Di mana *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu (Ghufron & Risnawati, 2010). Bertumpu dari uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan motor yang menggerakkan perilaku individu termasuk dalam penggunaan *smartphone*, dan kepercayaan diri sendiri merupakan dampak dari terpenuhi atau tidaknya *self-esteem*.

*Self-esteem* merupakan sejauh mana orang memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif atau sikap seseorang secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri (Baron & Branscombe, 2012). Selain itu, menurut Ghufron dan Risnawati (2010) mendefinisikan *self-esteem* sebagai penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pada hubungan dengan orang lain. Definisi lain oleh Myers (2010) bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi diri atau rasa harga diri yang dilakukan seseorang. Selain itu, Matsumoto (2009) mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan sejauh mana sikap individu tentang pendapat, evaluasi tubuh, sejarah, proses mental dan perilaku secara positif yang terikat dalam berbagai aspek seperti pemikiran, emosi, dan perilaku yang dianggap sebagai bagian penting dalam pemahaman individu.

Adapun aspek-aspek yang membentuk *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) sebagai berikut : a) kekuatan, merupakan kemampuan untuk mempengaruhi atau mengontrol diri atau orang lain untuk mendapatkan pengakuan dan penghargaan dari orang lain. b) Keberartian, merupakan penghargaan dari orang lain seperti penerimaan, kepedullian, dan penghargaan dari orang lain. c) kebajikan, merupakan kepatuhan individu terhadap standar nilai moral dan etika yang ada di lingkungannya. Terakhir d) kompetensi, merupakan performasi yang berhasil dalam melakukan suatu tujuan.

Ghufon dan Risnawati (2010) menjelaskan *self-esteem* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku individu. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif bagi diri sendiri dan lingkungannya. Sebaliknya *self-esteem* yang rendah akan cenderung akan menimbulkan dampak kurang menguntungkan bagi perkembangan potensi individu. Senada dengan itu, Susanto (2018) juga menyatakan *self-esteem* yang rendah pada remaja biasanya akan menimbulkan perilaku negatif.

*Self-esteem* juga berkaitan dengan keinginan orang mendapatkan penghargaan positif dari lingkungannya, penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna bagi orang lain (Ghufon & Risnawati, 2010). Studi Paramita dan Hidayati (2016) menjelaskan individu yang merasa terasing atau teralienasi akan cenderung untuk mencari pelarian diri menggunakan *smartphone* bahkan hingga menyebabkan kecanduan *smartphone*. Hal tersebut disebabkan karena individu cenderung untuk mencari dan memanfaatkan



kenyamanan dari *smartphone*. Selain itu pada remaja perempuan, hubungan sosial menjadi salah satu keharusan agar tetap selalu gembira (Bianchi & Philips, 2005). Studi lain yang dilakukan Al-Barashdi, Bouazza, Jabur, dan Al-Zubaidi (2016) juga mengungkapkan remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah akan menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari hal-hal yang membuat individu merasa tidak nyaman dan tertekan.

Leung (2007) menyatakan bahwa remaja yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menghabiskan sedikit waktu menggunakan *smartphone* daripada remaja dengan *self-esteem* rendah akan memperlihatkan penggunaan *smartphone* yang lebih lama. Di mana penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami *nomophobia* (King, Valença, & Nardi, 2010). Lebih lanjut, penelitian sebelumnya yang dilakukan Lestari (2017) pada mahasiswa juga mengungkapkan bahwa *self-esteem* mempengaruhi *nomophobia*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan hubungan signifikan dan negatif antara *self-esteem* dengan *nomophobia*, yang artinya adalah semakin rendah *self-esteem* pada individu maka semakin tinggi *nomophobia*, sebaliknya semakin tinggi *self-esteem* individu maka akan semakin rendah *nomophobia*.

Berkaitan dengan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan ?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### a. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan kontribusi dan menambah khasanah keilmuan dalam ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan.

#### b. Manfaat praktis

Jikalau hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk menurunkan kecenderungan *nomophobia* khususnya remaja perempuan dengan mempertimbangkan faktor *self-esteem*. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.