

Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya

Yusrina Tsabita Farhan¹, Rezkiah Rosyidah²

¹Program Studi Psikologi
Universitas Trunojoyo Madura

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in female college students in Surabaya. This study uses a quantitative approach with correlation analysis method. Respondents in this study were active female college students in Surabaya with a total of 349 respondents. The instruments in this study were the self-esteem scale and the nomophobia tendency scale. The analysis used in this research is the product moment correlation test with the help of the SPSS 23.0 for windows program. The results of the research obtained a significance value of 0.000 (sig. 0.00 < 0.05) with a correlation coefficient of -0.471, this proves that there is a significant negative relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in female college students in Surabaya. Thus the hypothesis proposed is accepted, meaning that there is a relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in female college students in Surabaya. The higher the self-esteem, the lower the nomophobia tendency of female college students in Surabaya. Vice versa, the lower the self-esteem, the higher the tendency of nomophobia among female college students in Surabaya.

Keywords: *Self-esteem, Tendency of Nomophobia, College students in Surabaya.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Surabaya dengan jumlah 349 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* dan skala kecenderungan *nomophobia*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS 23.0 for windows*. Hasil penelitian memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. 0,00 < 0,05) dengan koefisien korelasi -0,471 hal tersebut membuktikan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, artinya ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Semakin

tinggi *self-esteem*, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Begitu sebaliknya semakin rendah *self-esteem*, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya.

Kata kunci: *Self-esteem*, Kecenderungan *Nomophobia*, Mahasiswa Perempuan di Surabaya.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang pada dasarnya tidak mampu hidup sendiri di dalam dunia ini baik sendiri dalam konteks fisik maupun dalam konteks sosial-budaya (Bungin, 2006). Manusia hidup berdampingan dengan manusia lainnya dan saling membutuhkan satu sama lain untuk melakukan interaksi sosial. Interaksi sosial adalah proses yang menunjuk pada hubungan-hubungan sosial yang dinamis, yang menyangkut hubungan antara orang-orang perorangan, antara kelompok-kelompok, maupun antara orang perorangan dengan kelompok (Kulsum & Jauhar, 2014).

Interaksi sosial menjadi hal yang penting dimana individu dapat saling membangun hubungan kehidupan sosial yang baik antara individu satu dengan individu yang lainnya. Soekanto (dalam Anwar, 2016) mengemukakan aspek interaksi sosial terdiri dari adanya kontak sosial dan komunikasi. Kontak yang terjadi tidak hanya secara fisik tetapi juga secara simbolik seperti senyum dan berjabat tangan. Aspek yang kedua adanya komunikasi yaitu penyampaian sebuah informasi kepada orang lain yang dilakukan secara timbal balik. Dalam penyampaian proses komunikasi terbagi secara primer atau yang terjadi secara langsung dengan bertatap muka dan komunikasi sekunder atau tidak langsung terjadi dengan menggunakan alat komunikasi (Guntira, 2014).

Semakin berkembangnya era teknologi, kini interaksi sosial dapat dilakukan melalui perangkat komunikasi yang bernama telepon genggam. Kemajuan teknologi digital ini telah melahirkan telepon genggam versi terbaru yang lebih canggih dan multifungsi yaitu *smartphone*. Muncul dan berkembangnya perangkat lunak seperti berbagai aplikasi *chatting* yang dapat memudahkan setiap orang untuk berkomunikasi, sehingga jarak kini bukanlah menjadi penghalang untuk individu

melakukan komunikasi (Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016). Pengguna *smartphone* semakin dipermudah dan dimanjakan dengan banyaknya fitur-fitur yang memudahkan mereka dalam berkomunikasi. Hal apapun dapat dilakukan melalui *smartphone* seperti *video call*, mendengarkan musik, menonton video, browsing hingga berinteraksi di media sosial.

Kehadiran dan kemudahan yang didapat dari adanya *smartphone* tentu mengundang sejumlah dampak, baik secara positif maupun negatif bagi kehidupan manusia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bragazzi & Puente (2014) dengan judul “*A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V*” menjelaskan manfaat dan aspek positif dari penggunaan *smartphone* misalnya individu akan terfasilitasi dalam hal pertukaran informasi dan komunikasi, mengatasi hambatan karena perbedaan jarak dalam berkomunikasi, dan lain sebagainya. Namun, adanya teknologi baru yang ditandai dengan tidak adanya komunikasi tatap muka juga dapat mengganggu interaksi sosial, menyebabkan perilaku terganggu maupun perasaan yang buruk, menyebabkan isolasi sosial, keterasingan, masalah ekonomi atau masalah keuangan, serta patologi secara fisik maupun psikologis seperti kerusakan akibat terpapar radiasi medan elektromagnetik, kecelakaan mobil, dan *distress* terkait dengan rasa takut tidak mampu menggunakan perangkat teknologi baru yang disebut *smartphone*.

Semakin maraknya penggunaan *smartphone* ditunjang dengan adanya penggunaan internet. Survei mengenai penetrasi dan perilaku pengguna internet yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 memperlihatkan bahwa dari segi usia, kelompok usia 15-19 tahun menempati urutan tertinggi, kemudian diikuti oleh usia 20-24 tahun, 25-29 tahun, 30-34 tahun, 35-39 tahun, dan terakhir usia 10-14 tahun dari total pengguna sebanyak 171,17 juta jiwa penduduk Indonesia (Haryanto, 2019). Hal berbeda terlihat pada satu tahun sebelumnya yakni pada tahun 2017, rentang usia pengguna internet paling tinggi ditempati oleh usia 19 hingga 34 tahun dengan persentase sebesar 49,52%. Posisi kedua terdapat usia 35 hingga 54 tahun dengan persentase sebesar 29,55%. Lalu dengan persentase sebesar 16,68% oleh usia 13 hingga 18 tahun dan sebesar 4,24% pada usia diatas 54 tahun menempati urutan terakhir

(Isparmo, 2018). Selanjutnya, Park (2014) melaporkan bahwa 60% pemilik *smarthpone* adalah orang dewasa dan 84% pengguna *smartphone* berada pada kalangan mahasiswa.

Menurut UU No 12 tahun 2012, mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Penggunaan *smartphone* secara baik dan benar tentu dapat membantu menunjang dan memperlancar aktivitas mereka sebagai mahasiswa dimana mereka menggunakan *smartphone* sebagai penunjang tugas akademik. Hal ini diungkapkan oleh penelitian dari Intan, Mewengkang dan Kalesaran (2017) bahwa *smartphone* yang terkoneksi dengan internet dimanfaatkan mahasiswa untuk mencari tugas kuliah, mengakses berbagai informasi edukasi maupun artikel ilmiah, serta mengakses informasi mengenai administrasi akademik seperti mengecek Kartu Hasil Studi (KHS), Kartu Rencana Studi (KRS), dan berbagai hal lainnya yang dapat diakses melalui *smartphone*. Tidak hanya sekedar menjadi penunjang tugas akademik, fitur yang ditawarkan didalam *smartphone* sangat beragam, otomatis hadirnya beragam fitur menarik semakin menarik dan mengikat penggunaannya agar terus bermain dengan *smartphone*-nya sehingga menimbulkan kecanduan (Reza dalam Sudarji, 2017).

Apabila penggunaan *smartphone* ini tidak digunakan secara bijak dan berlebihan, hal ini tentu akan menimbulkan berbagai permasalahan, salah satunya *nomophobia*. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Klub Sehat Indonesia (2019) bahwa *gadget* apabila digunakan secara berlebihan dan tidak bijaksana akan mengakibatkan dampak-dampak negatif yaitu *nomophobia*. Menurut Yildirim (2014), *nomophobia* atau *no-mobile-phone-phobia* adalah kecemasan yang dihadapi orang-orang ketika mereka merasa mereka tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa untuk mengambil telepon genggam atau tidak menerima panggilan, teks atau pemberitahuan email untuk jangka waktu tertentu.

Seiring dengan meningkatnya prevalensi penggunaan *smartphone* berlebihan dan berujung pada kecanduan, hal ini tentu akan semakin meningkatkan terjadinya kecenderungan *nomophobia*. Dalam survei yang dilakukan oleh SecurEnvoy di tahun 2008, gangguan *nomophobia* meningkat yaitu dari 53% menjadi 66%. Selanjutnya studi tahun 2012 menemukan bahwa wanita lebih rentan

terhadap *nomophobia*, dengan 70% wanita dibandingkan dengan 61% pria mengekspresikan perasaan cemas mengenai kehilangan telepon mereka atau tidak dapat menggunakan telepon mereka (Yildirim,2014).

Data mengenai individu yang mengalami *nomophobia* berada pada rentang usia 18-24 tahun, dimana pada usia tersebut merupakan usia yang paling banyak mengalami *nomophobia*, yaitu sebesar 77% dan 68% disusul oleh responden yang berada pada rentang usia 25-34 tahun (Yildirim, 2014). Penelitian lain menemukan bahwa rata-rata tertinggi mahasiswa mengalami *nomophobia* berada pada usia 19 tahun (Putri, 2019). Usia yang berada pada rentang 18-24 tahun termasuk kedalam usia mahasiswa, dimana pada periode tersebut terjadi transisi dari Sekolah Menengah ke Perguruan Tinggi. Masa transisi dari remaja ke dewasa dapat dikatakan sebagai individu yang beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang berkisar dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Dalam *National Journal of Community Medicine*, penelitian yang dilakukan untuk menilai *nomophobia* di kalangan mahasiswa kedokteran mengungkapkan bahwa dari 200 mahasiswa, hasilnya 39,5% mengalami *nomophobia* (Pavithra dkk, 2015).

Surabaya merupakan kota terbesar di Jawa Timur yang juga sebagai salah satu kota pendidikan dengan banyak berdirinya berbagai perguruan tinggi yang diperhitungkan. Data Badan Pusat Statistik tahun 2018/2019 menyebutkan bahwa Surabaya menjadi kota dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di Jawa Timur. Lebih lanjut, region Jawa Timur mencatat selama pemberlakuan bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH) telah meningkatnya penggunaan data seluler di Jawa Timur sekitar 13% dengan intensitas penggunaan internet selama sekitar 6-8 jam. Jika dikategorikan berdasarkan daerah, secara berurutan Mojokerto, Malang, Surabaya, dan Jombang mengalami peningkatan penggunaan internet tertinggi di Jawa Timur (Amrozi A, 2020). Selain itu, 36,6% pelajar Surabaya mengakses internet lebih dari 5-8 jam/hari (Satria, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Satriya (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa menggunakan *smartphone*, maka semakin memunculkan *nomophobia*. Tidak hanya itu, rata-rata penggunaan *smartphone* digunakan selama 5 jam per hari. Kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap

nomophobia (Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani, 2016). Fenomena *nomophobia* di kalangan perguruan tinggi di Surabaya pernah dilakukan penelitian oleh Tim Mahasiswa FKM Unair terhadap mahasiswa Unair Surabaya yang menyebutkan bahwa dari 380 responden, ditemukan adanya kecenderungan *nomophobia* dengan kategori sangat berat sebanyak 34 mahasiswa, kategori berat sebanyak 92 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 148 mahasiswa, kategori ringan sebanyak 88 mahasiswa, dan tidak *nomophobia* sebanyak 17 mahasiswa (Jawa Pos, 2015).

Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dengan karakteristik yang tidak stabil dalam hubungan interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasi hal tersebut penggunaan *smartphone* menjadi lebih penting dibandingkan yang lain, karena aktivitas *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka di dunia maya (Smahel dalam Soliha, 2015). Tidak hanya itu, usia yang muda pada dasarnya lebih dapat menerima perkembangan teknologi yang masuk daripada individu dewasa. Oleh sebab itu, usia yang muda mempunyai kecenderungan fokus ketika menggunakan media teknologi baru dan permasalahan lebih cenderung terjadi serta berkembang pada usia yang muda daripada orang dewasa (Kwon, Kim, Cho & Yang, 2013).

Di perguruan tinggi, penggunaan *smartphone* bersifat universal. Artinya, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sebagian besar menggunakan *smartphone* dan berbeda dari segi kebutuhan masing-masing individu. Saidah (2017) menemukan bahwa dari 367 mahasiswa di UMM, 233 mahasiswa dengan persentase 63% mengalami *nomophobia* dengan jenis kelamin perempuan.

Kelekatan terhadap perangkat komunikasi yang bernama *smartphone* membuat individu takut bahkan menjadi *phobia* apabila tidak ada dan berada jauh dari *smartphone*, atau yang dikenal dengan istilah *Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia)*. Menurut King dkk (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* dianggap sebagai *phobia* atau gangguan dari dunia modern, yang digunakan untuk menggambarkan bentuk ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya telepon genggam atau perangkat komunikasi virtual lainnya.

Bragazzi dan Puente (2014) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone*, dan selalu membawa *charger* kemanapun. Tidak hanya itu, mereka merasa cemas dan gugup memikirkan kehilangan atau ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya, sering melihat layar *smartphone* untuk melihat atau memastikan apakah terdapat pesan atau panggilan diterima. Individu dengan kecenderungan *nomophobia* juga menjaga *smartphone* selalu diaktifkan (24 jam sehari), hingga tidur dengan *smartphone* di tempat tidur. Mereka juga melakukan sedikit tatap muka dan interaksi sosial, serta menghabiskan uang hanya untuk penggunaan *smartphone*. Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani (2016) menyebutkan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* selama 5 jam per hari. Kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia*.

Terdapat banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*, yaitu jenis kelamin, harga diri (*self-esteem*), usia, ekstraversi, dan neurotisme.

Self-esteem merupakan komponen dalam mengevaluasi diri baik secara positif maupun negatif untuk mempersepsikan dirinya sendiri di dalam kehidupan sehari-hari. *Self-esteem* menjadi hal yang penting bagi individu untuk melihat sejauh mana ia menilai dirinya sebagai individu yang berharga. Dayakisni dan Hudaniah (2003) menyatakan bahwa harga diri adalah komponen evaluatif tentang diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang.

Alwisol (2009) menjelaskan bahwa terpenuhinya kebutuhan *self-esteem* tentu akan membuat individu merasa yakin terhadap menjalani kehidupan. Maslow mengungkapkan bahwa kepuasan kebutuhan *self-esteem* menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan *self-esteem* tak terpenuhi akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul. Hal

ini sejalan dengan yang diungkapkan Joinson (2004) bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih banyak menggunakan komunikasi yang termediasi oleh perangkat daripada dengan komunikasi tatap muka, sehingga individu dengan *self-esteem* rendah memilih media lain untuk berhubungan dengan orang lain yaitu dengan menggunakan *smartphone*. Namun, kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia* (Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani, 2016).

Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* salah satunya adalah *self-esteem*. Hal ini menyebabkan individu dengan *self-esteem* yang rendah kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain yang ada di lingkungannya dan cenderung mengekspresikan diri dengan menggunakan fitur-fitur yang ada di *smartphone* sehingga penggunaan *smartphone* menjadi berlebihan yang dapat memunculkan adanya kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti akan mengambil penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Penelitian terkait *self-esteem* dengan *nomophobia* pernah dilakukan oleh Prautami & Halimah (2021) dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Remaja Kota Bandung”. Perbedaan penelitian ini terletak pada responden yang digunakan dan lokasi penelitian, dimana penelitian dari Prautami & Halimah (2021) menggunakan 184 orang remaja di Kota Bandung sedangkan peneliti menggunakan responden sebanyak 349 orang mahasiswi perempuan di Surabaya. Tidak hanya itu, alat ukur yang digunakan oleh Prautami & Halimah (2021) menggunakan skala *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang disusun oleh Yildirim (2014) dan alat ukur *self-esteem* yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Sedangkan peneliti menggunakan skala *nomophobia* dan skala *self-esteem* yang disusun oleh peneliti sendiri didasarkan pada dimensi *nomophobia* (Yildirim, 2014) dan aspek *self-esteem* oleh Michinton (dalam Multasih dan Suryadi, 2013). Selain itu, penelitian Prautami & Halimah (2021) menggunakan teknik analisis data

spearman, sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis data *pearson product moment*.

Dari uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode korelasional merupakan metode yang bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2014).

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa aktif di Surabaya dimana jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Sampel yang digunakan menggunakan taraf kesalahan sebesar 5% dengan menggunakan tabel penentuan sampel Isaac & Michele sehingga jumlah sampel sebanyak 349 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *quota sampling* atau sampling kuota, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan. Pada penelitian ini karakteristik sampel sebagai berikut:

1. Usia 18-24 tahun
2. Berstatus sebagai mahasiswa aktif perempuan di Surabaya
3. Memiliki *smartphone*
4. Menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam sehari

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *Likert* dimana skala *nomophobia* dan skala *self-esteem* yang disusun oleh peneliti sendiri didasarkan pada dimensi *nomophobia* (Yildirim, 2014) dan aspek *self-esteem* oleh Michinton (dalam Multasih dan Suryadi, 2013). Pada penelitian ini variabel *self-esteem* memiliki rentang nilai *corrected-item correlation* sebesar 0,301 hingga 0,765 dan tingkat reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,933. Variabel kecenderungan *nomophobia* memiliki

rentang nilai *corrected-item correlation* sebesar 0,324 hingga 0,813 dan tingkat reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,958. Penelitian ini juga menggunakan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 dan uji linieritas sebesar 0,237 serta menggunakan uji korelasi *product moment* yang memperoleh nilai -0,471.

Hasil Penelitian

Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dilakukan pada skala *self-esteem* diketahui skor minimum sebesar 69, skor maksimum 137, rata-rata (mean) 106,39 dan standar deviasi sebesar 11,128. Sedangkan pada skala kecenderungan *nomophobia* didapatkan skor minimum sebesar 63, skor maksimum 147, rata-rata (mean) 99,10 dan standar deviasi sebesar 11,187.

Uji Crosstabulasi

1. Crosstabulasi *Self-Esteem*

Pada tabel *crosstabulasi self-esteem* berdasarkan usia, *self-esteem* didominasi oleh mahasiswa yang berada pada usia ≤ 21 tahun (18-21 tahun) dengan total 291 orang (83,4%). Pada usia ini, di kategori tinggi sebanyak 57 orang (16,3%), kategori sedang sebanyak 184 orang (52,7%), dan kategori rendah sebanyak 50 orang (14,3%).

2. Crosstabulasi Kecenderungan *Nomophobia*

Pada tabel *crosstabulasi kecenderungan nomophobia* berdasarkan usia, didominasi oleh mahasiswa yang berada pada usia ≤ 21 tahun (18-21 tahun) dengan total 291 orang (83,4%). Pada usia ini, kategori tinggi sebanyak 66 orang (18,9%), kategori sedang sebanyak 157 orang (45,0%), dan kategori rendah sebanyak 68 orang (19,5%).

Uji Korelasi *Product Moment*

Hasil penelitian menunjukkan nilai $R = 0,000$ yang artinya nilai signifikansi lebih kecil daripada $0,05$ ($\text{sig. } 0,00 < 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Selanjutnya, nilai *correlation coefficient* sebesar $-0,471$ artinya korelasi termasuk dalam kategori sedang dengan arah korelasi negatif. Artinya, semakin tinggi *self-esteem*, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Begitu sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Surabaya.

Pembahasan

Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pengolahan data menggunakan uji korelasi *product moment*, dapat diketahui nilai korelasi antara variabel *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* sebesar $-0,471$ dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan nilai signifikansi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya dengan kategori sedang. Selanjutnya, didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar $-0,471$ yang berarti arah nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah negatif. Arah hubungan yang negatif menandakan bahwa variabel *self-esteem* berbanding terbalik dengan variabel kecenderungan *nomophobia*.

Individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* cenderung tidak fokus dengan apa yang ada di dunia nyata sehingga ia akan terasingkan dari lingkungannya. Bragazzi dan Puente (2014) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* salah satunya sedikit melakukan tatap muka dan sedikit melakukan interaksi sosial di lingkungannya. Ketika mahasiswa berada jauh dari *smartphone*, situasi ini akan memunculkan perasaan kurang nyaman ketika tidak menggunakan *smartphone*.

Penelitian dari Ramaita, Armaita dan Vandelis (2019) yang berjudul “*Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia)*” menunjukkan hasil bahwa semakin sering *smartphone* mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak menggunakan *smartphone*. Sehingga *nomophobia* terjadi dikarenakan adanya penggunaan berlebihan dan rasa ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *nomophobia*. Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*, yaitu jenis kelamin, harga diri (*self-esteem*), usia, ekstraversi, dan neurotisme. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi adalah ia mampu menilai dirinya positif, cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri (Dayakisni & Hudaniah, 2003). Michener dan DeLamater (dalam Prawesti & Dewi, 2016) juga menambahkan bahwa individu dengan harga diri tinggi bersikap asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri yang rendah cenderung merasa terasing, tidak dihargai, dan tidak dapat mengekspresikan diri. Sehingga mereka akan memilih media tidak langsung berupa *smartphone*.

Joinson (2004) menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah lebih banyak menggunakan komunikasi yang termediasi oleh perangkat daripada dengan komunikasi tatap muka, sehingga individu dengan *self-esteem* rendah memilih media lain untuk berhubungan dengan orang lain yaitu dengan menggunakan *smartphone*. Kebutuhan akan *self-esteem* apabila tak terpuaskan, hal ini akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul (Alwisol, 2009). Padahal manusia pada fitrahnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk saling berinteraksi sosial didalam kehidupan. Terkait hubungan dengan orang lain, Murray dkk (2000) menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah menjaga jarak dalam berhubungan dengan orang lain dan menganggap orang lain kurang ramah.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* berkorelasi negatif dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya.

Gambaran Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, penelitian ini menghasilkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada dalam kategori sedang, yang artinya subjek penelitian ini menunjukkan adanya kecemasan ketika tidak bisa berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan ketika *smartphone* tidak berada dalam genggamannya. Namun pada situasi-situasi tertentu dimana mereka tidak bisa menggunakan *smartphone* seperti saat mengemudi, saat akan tidur, saat rapat atau saat berkumpul dengan orang lain, ia terlihat cukup mampu mengontrol perasaan-perasaan negatif yang muncul ketika tidak menggunakan *smartphone*.

Kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sangat diperlukan untuk mengontrol diri mereka agar tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat mengakibatkan kecenderungan *nomophobia*. Menurut Ghufon dan Risnawita (2012) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Apabila individu kurang dalam melakukan kontrol diri, hal ini dapat menyebabkan mereka sulit dalam mengatur perilaku mereka sendiri, termasuk dalam penggunaan *smartphone*. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi (Ghufon & Risnawita, 2012).

Saidah (2017) menyatakan bahwa pengidap *nomophobia* tertinggi adalah perempuan. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa di Surabaya yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan aktivitas di *smartphone* mereka dan cenderung mengekspresikan kecemasan atau perasaan-perasaan negatif ketika mereka berada jauh dari *smartphone* dikarenakan perempuan membutuhkan relasi yang lebih besar. Hal ini sesuai penjelasan Park dan Lee (dalam Nissa'adah, Sari dan Afiati, 2019) bahwa diduga perempuan lebih sering menggunakan kamera dan

lebih sering berkomunikasi di perangkat mereka dengan tujuan mempererat interaksi sosial dengan keluarga dan teman. Selanjutnya pada variabel kecenderungan *nomophobia* berdasarkan usia, mahasiswa di Surabaya yang tertinggi lebih banyak terjadi pada usia ≤ 21 tahun (18-21 tahun). Hal ini dikarenakan mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dengan karakteristik yang tidak stabil dalam hubungan interpersonal, pengelolaan kebutuhan hidup, pengembangan emosional dan kognitif. Ketika individu mengalami kesulitan dalam perkembangannya, maka untuk mengatasi hal tersebut penggunaan *smartphone* menjadi lebih penting dibandingkan yang lain, karena aktivitas *online* dapat memperluas dan memperkuat jaringan sosial mereka di dunia maya (Smahel dalam Soliha 2015). Tidak hanya itu, Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu usia yang muda.

Gambaran *Self-Esteem* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dapat diketahui penelitian ini menghasilkan bahwa *self-esteem* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada dalam kategori sedang, artinya subjek penelitian ini dapat menerima dan menghargai mengenai perasaan terhadap diri sendiri, perasaan terhadap hidup, dan hubungan dengan orang lain walau terkadang mereka membutuhkan dukungan dari orang lain untuk meningkatkan harga diri mereka. Ikiz dan Cakar (2010) menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *self-esteem* pada remaja dimana dukungan sosial dapat diperoleh dari teman, keluarga maupun guru.

Berdasarkan hasil uji *crosstabulation* pada variabel *self-esteem* dalam pengelompokan jenis kelamin, penelitian ini menghasilkan bahwa subjek yang memiliki *self-esteem* yang berada dalam kategori sedang, lebih banyak terjadi pada mahasiswa di Surabaya yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan erat kaitannya dengan bagaimana kepuasan untuk diterima dan dihargai secara emosional. (Febrina, Suharso, & Saleh, 2018). Selain itu, menurut Ancok dkk. (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012), perempuan selalu merasa bahwa harga

dirinya lebih rendah daripada laki-laki, seperti merasa tidak mampu, tidak percaya diri, dan mereka sebagai perempuan merasa harus dilindungi. Selanjutnya pada variabel *self-esteem* berdasarkan usia, penelitian ini menghasilkan bahwa subjek yang memiliki *self-esteem* yang berada dalam kategori sedang, lebih banyak terjadi pada mahasiswa di Surabaya yang berusia ≤ 21 tahun (18-21 tahun). Hal ini dikarenakan pada masa ini, mahasiswa sedang mengeksplorasi harga diri, mencari identitas diri dan meningkatkan rasa harga diri mereka dikarenakan permasalahan yang dihadapi mahasiswa sangat kompleks (Siregar, 2017). Tidak hanya itu, usia 18-21 tahun termasuk dalam kategori masa remaja dimana pada masa ini merupakan masa mencari identitas diri. Mencari identitas diri mencakup hal memutuskan apa yang penting dan patut dikerjakan serta memformulasikan standar tindakan dalam mengevaluasi perilaku dirinya dan orang lain. Hal ini mencakup juga perasaan harga diri dan kompetensi diri (Ajhuri, 2019).

Kesimpulan dan Saran

Adapun kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah *self-esteem* dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya berada dalam kategori sedang dengan rentang usia 18-21 tahun. Dengan hasil pengolahan data menggunakan uji korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa nilai korelasi sebesar -0,471 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang artinya hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Surabaya.

Sementara itu, saran yang dapat diberikan oleh peneliti bagi subjek penelitian ini adalah subjek dapat memantapkan *self-esteem* yang mereka miliki dengan cara lebih terbuka mengenai dirinya sendiri serta memperbanyak relasi dengan orang lain secara nyata. Selain itu, subjek disarankan untuk dapat berpikir positif dan dapat mengelola emosi mereka sehingga dapat mengurangi kecemasan yang ditimbulkan dari adanya kecenderungan *nomophobia*. Saran bagi orang tua subjek adalah agar orang tua sebagai orang terdekat di lingkungan subjek agar dapat mengontrol penggunaan *smartphone* dengan cara memberikan arahan kepada anak untuk menjalin relasi dengan orang lain secara langsung sehingga subjek dapat

mengendalikan kecemasan yang ditimbulkan dari adanya kecenderungan *nomophobia*. Bagi peneliti selanjutnya yaitu agar dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecenderungan *nomophobia* selain variabel *self-esteem* yang diangkat oleh peneliti seperti kontrol diri, efikasi diri dan variabel lainnya agar memperkaya bahasan lain tentang *nomophobia* yang belum banyak diteliti.

Daftar Pustaka

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior*, Vol.8, No.1, 39-51.
- Bragazzi, N.L., & Puente, G.D. (2014). A Proposal For Including *Nomophobia* In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, (7), 155-160.
- Bungin, B. (2006). *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Daeng, Intan T.M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-journal "Acta Diurna"*, Volume VI, No.1, Tahun 2017, 1-15.
- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Febrina, D.T., Suharso, P.L., & Saleh, A.Y. (2018). Self-Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetisi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 2, No. 1, April 2018, 43-56.

- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haryanto, A. (2018). *Pengguna Internet di Indonesia Tembus 143,26 Juta*.
<https://m.detik.com/inte/cyberlife/d-3874722/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-14326-juta>. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2019
- Jawa Pos. (2015). *Fenomena Nomophobia Landa Anak Muda*.
<http://www.jawapos.com/baca/artikel/11290/fenomena-nomophobia-landa-anak-muda>. Diakses pada 5 April 2021
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 2014, 10, 28-35.
- Klub Sehat Indonesia. (2019). *Gadget dan Kesehatan*.
<https://amazingfacts.id/gadget-dan-kesehatan/> Diakses pada tanggal 30 Januari 2020
- Kulsum, U. & Jauhar, M. (2014). *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka Jakarta.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PloSONE*, 8 (12), 1-7, DOI: 10.1371/journal.pone.0083558
- Multasih, E. & Suryadi, B. (2013). Pengaruh *Self-Esteem* Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Masa Depan Anak Jalanan Di Rumah Singgah Jakarta Selatan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, Vol. 18, No. 1, April 2013.
- Nissa'adah, Chairina., Sari, M.V., & Afiati, Nikmah. (2019). Studi Komparasi *Nomophobia* Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Volume 24, Nomor 2, Juli 2019, 141-148, DOI: 10.20885.
- Park, N. & Lee, H. (2014). *Natue of Youth Smartphone Addiction*. Korea: Konkurk University.
- Pavithra, MB., Madhukumar, S., & Murthy, M. (2015). A Study On *Nomophobia* - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *Journal of Community Medicine*, (6), 340-344, pISSN 0976 3325, eISSN 2229 6816.

- Pradana, P. W., Muqtadiroh, F. A., & Nisafani, A. S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 5 (1), 38-47.
- Prawesti, F. S. & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 7, No. 1, 1-8, ISSN: 2087-1708.
- Putri, N. (2019). Hubungan Antara *Self Control* dengan Kecenderungan *Nomophobia (No Mobile Phone Phobia)* pada Mahasiswa. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rakhmawati, S. (2017). Studi Deskriptif *Nomophobia* pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramaita., Armaita., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (*Nomophobia*). *Jurnal Kesehatan*, Volume 10, Nomor 2, 2019, 89-93.
- Santrock, J.W. (2011). *Child Development (Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti)*. Jakarta: Erlangga.
- Satria, A. (2019). *78 Persen Pelajar Surabaya Akses Internet Untuk Medsos*. <https://radarsurabaya.jawapos.com/read/2019/05/03/135212/78-persen-pelajar-surabaya-akses-internet-untuk-medsos> Diakses pada tanggal 1 November 2020
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS)*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*. Vol. 4, No. 1, Januari 2015, 1-10.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol.10, No.1, April 2017, 51-61.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research*. Graduate Theses and Dissertations. Iowa State University.