

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era digital saat ini perkembangan teknologi semakin hari mengalami kemajuan secara pesat dimana semua orang membutuhkan teknologi yang dapat digunakan secara praktis. Teknologi yang semakin berkembang saat ini menciptakan banyak alat canggih dan mengeluarkan berbagai macam elektronik khususnya *Smartphone*, *Smartphone* merupakan telepon genggam yang mengalami perubahan untuk mengikuti kebutuhan sehari-hari yang dilengkapi dengan fitur-fitur aplikasi yang memberikan kemudahan bagi pengguna untuk berkomunikasi dengan orang lain yang berjauhan, mengirim atau menerima email, mencari informasi yang diperlukan, memudahkan pekerjaan untuk mempersingkat waktu serta dapat menyimpan informasi Rahma (2015).

Kecanggihannya teknologi *smartphone* saat ini tidak hanya berfungsi sebagai penerimaan pesan atau mengirim pesan singkat (*Short Messages Service*) tetapi seiring dengan perkembangan yang sangat pesat *smartphone* dapat digunakan untuk mengakses media sosial (*Whatsap, Line, Instagram*), mendengarkan musik, menonton video dan bermain game Waty & Fourianalistyawati (2018). Berdasarkan survei *newzoo* dilaman berita DataBoks.katadata.co.id Pada tahun 2019 jumlah pengguna *smartphone* didunia semakin meningkat setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna, naik 5,6% dari tahun sebelumnya dan jumlah perangkat aktif mencapai 3,8 miliar unit. Sementara jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia yang terkoneksi mencapai 338,2 juta unit Purpasari (2020).

Selanjutnya berdasarkan hasil survey yang didapat dari laman berita andi.link Riyanto (2020) data grafis menunjukkan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 335,5 juta sementara jumlah penduduk di Indonesia hanya 268,2 juta jiwa. Berdasarkan data tersebut berarti peredaran dan kepemilikan *smartphone* lebih banyak dari jumlah penduduk di seluruh Indonesia. Kini pengguna *smartphone* mudah ditemui di tempat umum, seperti yang kita lihat di lingkungan sekitar kita dimana rata-rata orang banyak yang memegang dan menggunakan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* memiliki dampak sisi positif dan negatif, dampak positifnya yaitu komunikasi menjadi lebih mudah baik melalui suara, pesan singkat, video, chatting atau sebagai fungsi hiburan seperti bermain games membuka jejaring sosial, kamera dan mendengarkan musik Misyaroh (2016) Sedangkan dari sisi negatif pengguna *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan, mudah stress, karena adanya pancaran radiasi dari sinyal *smartphone* yang dapat memungkinkan terjadinya kerusakan otak atau kanker otak pada manusia Wilantika (2017). Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis seperti kecanduan terhadap *smartphone* sehingga individu tidak dapat mengontrol dirinya, kurangnya bersosialisasi, tidak bisa peduli dengan orang lain, hilangnya rasa empati individu karena ketidakpeduliannya terhadap orang disekitar.

Berdasarkan berita yang dilansir dari liputan 6 Kirana (2021) hasil studi yang diterbitkan di *Frontiers in Psychiatry* menemukan dari 1.043 terdapat 40% mahasiswa yang kecanduan *smartphone* memiliki kualitas tidur yang lebih buruk sedangkan dari Jade Scipioni di CNBC menemukan bahwa 38,9% kecanduan *smartphone*. Berdasarkan hasil tersebut 68,7% memiliki kualitas tidur yang buruk, dibandingkan dengan 57,1% yang tidak memiliki kecanduan. Studi tersebut menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dengan total

waktu tidur yang lebih pendek dan kualitas tidur yang menurun. Sedangkan berita yang dilansir dari CNN Indonesia Antara (2019) dua remaja di kabupaten Bekasi Jawa Barat kecanduan game di handphone seluler sehingga mengalami gangguan kejiwaan mereka mengoprasikan handphone dari sejak bangun tidur hingga malam, menjelang tidur kembali sama. Ketergantungan itu mengganggu kehidupannya tidak jarang juga mereka bolos untuk sekolah bahkan untuk makanpun mereka lupa dan lebih parah lagi kalau dilarang mereka mulai emosional. Kemudian berita yang dilansir dari berita liputan 6 Safi'i (2019) di negara China terdapat seorang remaja mengalami cacat mental akibat penggunaan ponsel barunya setiap hari hingga malam bahkan mengurangi jam tidurnya, gejala tersebut muncul saat disekolah ia bertingkah aneh seperti membenturkan kepala bahkan wajahnya juga bergerak-gerak dan tidak responsif terhadap panggilan orang disekitar. Sebenarnya kecanggihan *smartphone* sangat membantu pekerjaan ataupun aktifitas setiap hari namun apabila tidak dibatasi penggunaannya akan membahayakan kesehatan.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 8 April 2021 pada dua puluh subjek dewasa awal yang menggunakan aplikasi sosial media *instagram*, hasil yang didapat dari sampel keseluruhan 20 subjek menganggap bahwa *smartphone* sangat penting, sehingga mereka merasa takut ketika *smartphone* berada jauh darinya namun jika *smartphone* berada didekatnya mereka merasa tenang dan tidak takut. Peneliti menemukan dari seluruh 20 subjek banyak mengurangi jam tidur hanya untuk memainkan *smartphone* dan mereka selalu mengecek notifikasi yang muncul, saat membuka *smartphone* aplikasi yang paling utama dan selalu dilihat yaitu *instagram* dengan membuka *instagram* membuat perasaan mereka menjadi senang, kegiatan yang biasa dilakukan dalam membuka *instagram* seperti memposting moment-moment liburan, bersama teman-teman, keluarga, dan membagi kegiatan aktifitas sehari-hari. Sebelum memposting foto mereka biasanya mengedit foto terlebih dahulu sesuai keinginan, setelah memposting foto

atau video dan mendapatkan *like* atau komentar dari orang lain membuat perasaannya menjadi senang dan mereka menganggap bahwa *like* atau komen itu sangat penting karena jika tidak mendapatkan *like* atau komen perasaan mereka menjadi kecewa, sedih, kesal, gelisah, merasa tidak diterima dilingkungannya, menghapus postingan, bahkan ada yang meminta temannya untuk memberi *like* atau komentar pada postingan di *instagram*.

Media sosial saat ini juga mengalami perkembangan yang bisa membuat pengguna dapat mengakses *fitur* sosial media seperti *Youtube*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter*, *Line* dan sebagainya. Media sosial yang umum digunakan untuk berkomunikasi salah satunya adalah *instagram*, *instagram* media sosial yang dapat menarik perhatian penggunanya, *instagram* digunakan dari berbagai kalangan usia muda hingga dewasa, berdasarkan berita yang dilansir databoks Rizaty, (2021) penggunaan terbesar di Indonesia masuk kedalam kelompok usia 18-24 tahun yaitu 36,4% dari 91,77 juta pengguna *instagram*. Menurut lansiran berita GoodNews Iman, (2020) saat ini golongan usia produktif dalam penggunaan sosial media *instagram* yakni rentan usia 18-24 tahun. *Instagram* adalah sosial media yang hanya fokus pada foto atau video durasi pendek, dan bisa menjadi tempat berkeluh kesah terhadap kegiatan sehari-hari. Menurut lansiran dari berita GoRiau.com Ananda (2020) *Instagram* memiliki perkembangan yang sangat cepat terhadap *fitur* baru seperti *instagram story*. *Instagram story* tersebut digunakan untuk membagikan foto atau video singkat dalam durasi 24 jam dan akan hilang setelah 24 jam. Intensitas penggunaan *instagram* meningkat hanya dengan melihat postingan foto, video, *instastory* teman-teman, maupun idolanya selain itu *fitur* lain yang disediakan oleh *instagram* adalah *instagram live*, sehingga membuat pengguna *instagram* semakin mudah melihat aktivitas sehari-hari yang dibagikan oleh teman-temannya di sosial media *instagram* Wibowo, D, S., & Nurwindasari (2019). Dengan cara membagikan foto di *instagram* seseorang dapat mengekspresikan diri serta memberikan kesan yang sempurna terhadap dirinya

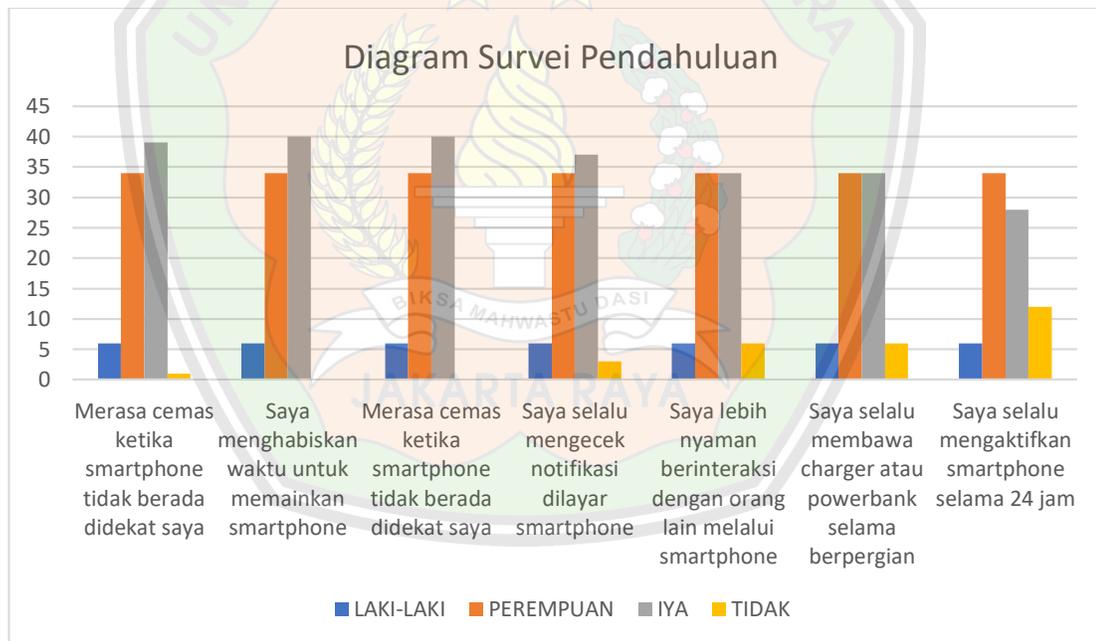
sehingga dapat terlihat sempurna dihadapan orang lain dengan begitu kepuasan dan kesenangan yang didapat berdasarkan banyaknya *like* atau komentar dari foto Handayani (2017). Mayoritas pengguna media sosial *instagram* membuka aplikasi *instagram* menggunakan *smartphone*, penggunaan *smartphone* secara berlebihan tanpa disadari dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Nomophobia adalah rasa takut yang dihadapi seseorang ketika merasa jauh dari *smartphone* yang dianggap sebagai fobia modern yang dihasilkan dari sebuah interaksi antara manusia dengan teknologi baru Yildirim, (2014). *Nomophobia* dapat dikategorikan sebagai fobia yang memiliki sifat khusus seperti *mobile phone*. Menurut Pavithra, et al (2015) *nomophobia* adalah perasaan pada ketidaknyamanan, gelisah, khawatir, atau merasa kehilangan saat seseorang berjauhan dengan *smartphone*. *Nomophobia* dapat disebut dengan penyakit yang tidak bisa jauh dari *smartphone* atau penyakit ketergantungan terhadap *smartphone* yang memunculkan kekhawatiran yang berlebih ketika berjauhan dengan *smartphone*. Yildirim, (2014) juga menjelaskan *nomophobia* merupakan kecemasan yang dihadapi seseorang ketika tidak bisa mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, lupa membawa *smartphone*, tidak bisa mengirim atau menerima pesan teks dan menerima panggilan masuk dalam jangka waktu tertentu. Dapat disimpulkan *nomophobia* adalah ketakutan psikologis terhadap ketidakmampuan berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Penelitian yang dilakukan Yildirim, (2014) menemukan bahwa orang dewasa berusia 18-24 tahun rentan terkena kecenderungan *nomophobia* sebanyak 77%.

Nomophobia dapat dikategorikan menjadi fobia sosial hal tersebut dapat ditandai dengan adanya ketakutan secara intens dan nyata dalam menghadapi situasi sosial yang melibatkan kontak interaksi sosial antara perorangan atau pribadi, dan kinerja publik yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari, selain itu *nomophobia* juga memiliki ciri-ciri khusus seperti menggunakan ponselnya

secara teratur setiap saat, ketika bepergian selalu membawa *charger* atau *powerbank*. Merasa gelisah ketika tidak membawa *smartphone* ataupun *smartphone* yang dipegang tidak dapat digunakan karena kurangnya sinyal yang didapat, baterai ponsel yang mulai berkurang. Melihat layar *smartphone* secara terus menerus ketika sedang di *charger* untuk memastikan apakah ada *notifikasi* pesan atau panggilan yang masuk dan menjaga *smartphone* tetap hidup selama 24 jam. Kurangnya interaksi sosial dengan bertatap muka secara langsung dan lebih memilih untuk berinteraksi menggunakan *smartphone*. Menghabiskan biaya besar untuk menggunakan *smartphone* Bragazzi & Puente (2014)

Gambar 1.1 Survei Pendahuluan



Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 40 subjek dewasa awal pengguna sosial media *instagram*, yang terdiri dari 34 perempuan dan 6 subjek laki laki menunjukkan hasil subjek yang memasuki ciri-ciri dari kecenderungan *nomophobia* menurut Bragazzi & Puente, (2014) yaitu sebanyak 40 subjek

menghabiskan waktu dengan memaikan *smartphone* sehingga mereka merasa gelisah ketika baterai *smartphone* berkurang, 39 subjek juga mengalami cemas ketika *smartphone* tidak berada didekatnya, Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti juga diketahui sebanyak 37 subjek selalu mengecek *notifikasi* dilayar *smartphone* Hal yang sama dari 34 subjek memilih selalu membawa *charger* atau *powerbank* ketika bepergian sehingga diantaranya juga selalu mengaktifkan *smartphone* selama 24 jam dan terdapat 28 subjek yang lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain melalui *smartphone*. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti benar-benar mendapatkan hasil bahwa adanya subjek yang memiliki ciri-ciri dari kecendrungan *nomophobia*, didasarkan adanya keterikatan antar studi pendahuluan dengan ciri dari *nomophobia*..

Penelitian yang dilakukan menurut Yildirim (2014) *nomophobia* memiliki aspek yaitu, perasaan tidak bisa berkomunikasi aspek ini berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan ketika tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone*, kehilangan konektivitas aspek kedua ini berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan media sosial, tidak mampu mengakses informasi aspek ini menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*, menyerah pada kenyamanan aspek ini berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*.

Penjelasan menurut Yildirim (2014) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* adalah harga diri, harga diri merupakan evaluasi positif ataupun negatif seseorang terhadap dirinya sendiri yang berarti harga diri bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri Coopersmith (1967). Harga diri merupakan aspek kepribadian yang bisa mempengaruhi perilaku seseorang, seseorang yang memiliki harga diri rendah sering merasakan, kecemasan, kesepian dan penolakan terhadap situasi sosial, sebaliknya seseorang yang memiliki harga

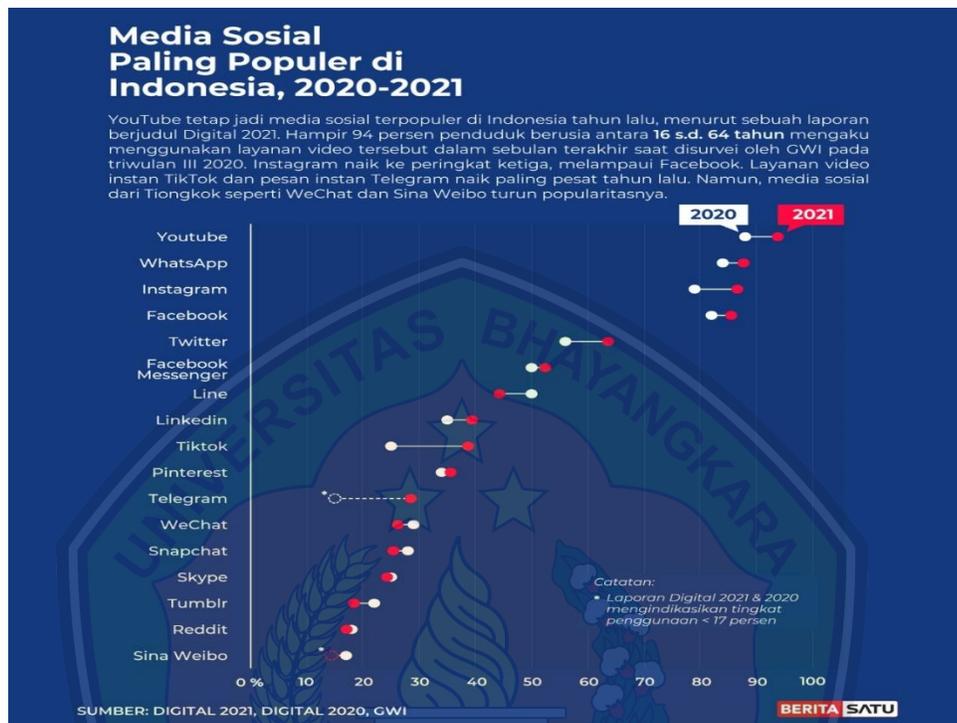
diri tinggi dapat mengatasi perasaan kecemasan dan kesepian tersebut Sarwono & Meinarno (2015).

Menurut Yildirim, (2014) seseorang yang menganggap dirinya kurang berarti, tidak dapat diterima oleh lingkungannya dan tidak berani dalam mengungkapkan pendapat seseorang tersebut akan mencari caranya sendiri yaitu dengan menggunakan *smartphone*, dengan menggunakan *smartphone* mereka dapat memanfaatkan kenyamanan. Seseorang yang memiliki harga diri tinggi mereka dapat mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga mereka lebih memilih berinteraksi dengan tatap muka secara langsung dan sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri rendah lebih sering menggunakan *smartphone* dan lebih banyak mengirim pesan Hong, Chiu, (2012).

Hal ini berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya berdasarkan lansiran dari berita GoRiau.com yang ditulis Ananda (2020) penggunaan sosial media yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan kecanduan. Seseorang yang memiliki harga diri yang baik dia akan menganggap dirinya berharga dan dapat memandang dirinya dengan baik, begitupun sebaliknya dengan seseorang yang memiliki harga diri yang rendah, dia akan cenderung menganggap dirinya tidak berharga sehingga dapat membandingkan kehidupannya dengan orang lain dan secara drastis akan mempengaruhi mereka dalam menerima dan memandang dirinya secara buruk. *Smartphone* dapat memberikan akses dalam berkomunikasi dengan orang lain, harga diri juga dapat mempengaruhi perilaku telepon genggam karena adanya relasi dengan menggunakan *smartphone* seseorang dapat menunjukkan identitas diri sehingga dapat meningkatkan status sosial, rasa aman, mendukung hubungan sosial dan interpersonal Hong, Chiu, (2012).

Hasil survei yang dilakukan GWI dalam laman berita beritasatu.com Yudo (2021) media sosial populer adalah *instagram*, pengguna *instagram* menduduki posisi ketiga dengan persentase 88%.

Gambar 1.2 Media Sosial Paling Populer di Indonesia 2020-2021



Berdasarkan fenomena, data dan hasil wawancara diatas bahwa banyak subjek khususnya pengguna *instagram* tidak bisa jauh dari *smartphone* dikarenakan takut tidak bisa bermain *instagram*, beberapa subjek menganggap *instagram* sangat penting baginya dengan memainkan *instagram* mereka merasa nyaman, bisa menghilangkan rasa jenuh dan ketika mendapatkan *like*, komen membuat perasaan mereka menjadi senang dan merasa diterima keberadaannya. Hal tersebut berpengaruh pada harga diri individu, karena ketika bermain *smartphone* dan membuka akun sosial media *instagram* untuk meng *upload* foto-foto yang bagus mereka merasa senang, namun ketika tidak mendapatkan *like* dan komen yang bagus mereka merasa sedih, kecewa bahkan menganggap dirinya tidak dapat diterima oleh orang lain. Selain itu mereka rela menghabiskan waktu memainkan

smartphone dengan waktu yang lama untuk membuka media sosial *instagram*, maka dari itu berdasarkan fenomena di lapangan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut lagi terkait mengenai harga diri dengan *nomophobia*. Hasil penelitian yang dilakukan Humaira (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*.

Menurut Bragazzi & Puente (2014) seseorang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri salah satunya melakukan sedikit tatap muka untuk berinteraksi secara sosial yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres, sehingga seseorang lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone*. Sebagaimana yang telah dijelaskan para ahli *nomophobia* memiliki faktor, diantaranya harga diri, menurut Coopersmith (1967) seseorang yang memiliki harga diri tinggi merasa penuh akan kepercayaan diri, mandiri, aktif dalam kegiatan fisik dan sosial yaitu seseorang mampu berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung dengan lingkungan disekitarnya. Sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri rendah merasa tidak percaya diri terhadap kemampuannya dalam berkomunikasi dengan lingkungan sosial secara langsung, kurang berusaha dan mudah putus asa.

Berkaitan dengan hal tersebut, seseorang yang memiliki harga diri tinggi merupakan seseorang yang dapat diterima, diperhatikan orang lain dan disukai lingkungan sekitar, sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri rendah merupakan individu yang kehadirannya ditolak, tidak didengar pendapatnya, dan tidak disukai orang lain. Menurut Ghufroon & Risnawita (2011) Setiap individu menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya sendiri, seseorang yang memiliki penghargaan positif merasa dirinya berharga dan berguna bagi orang lain, meskipun dirinya memiliki kekurangan baik secara fisik maupun psikis, *Smartphone* atau telepon genggam dapat memberikan akses komunikasi dengan orang lain hal tersebut harga diri dapat mempengaruhi gangguan perilaku

penggunaan *smartphone* atau telepon genggam dengan adanya relasi Hong, Chiu (2012).

Smartphone saat ini sudah menjadi kebutuhan bagi manusia untuk berinteraksi dengan orang lain dalam hal tersebut *smartphone* memiliki dampak positif dan dampak negatif dari berbagai sisi baik perilaku hingga psikologisnya. Selain itu harga diri juga memiliki pengaruh dari faktor *nomophobia*. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki peranan dalam terjadinya *nomophobia*, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan variabel harga diri dengan *nomophobia*. Dengan judul “Hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal pengguna sosial media *instagram*”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal penggunaan sosial media *instagram* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal penggunaan sosial media *instagram*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa menambah pengetahuan pada masyarakat umum dan dapat memberi manfaat dalam menambah pengetahuan Ilmu Psikologi khusus nya dibidang Psikologi Klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan seseorang dapat menggunakan *smartphone* sesuai kebutuhan seperti mencari informasi dan dapat digunakan untuk menambah wawasan tentang perilaku kecendrungan *nomophobia* pada dewasa awal.
- b. Bagi orang tua, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru untuk orang tua agar dapat mendampingi anak dalam penggunaan sosial media *instagram* serta penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan supaya terhindar dari perilaku kecendrungan *nomophobia*.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini digunakan untuk menyelesaikan program studi sarjana (S1) jurusan Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan Hidayanti wahyu novi (2016) “Hubungan Harga Diri dan Konformitas Teman Sebaya dengan kenakalan Remaja” penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan subjek 159 remaja siswa SMA di Kalimantan. Hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri, konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja.
2. Penelitian dari Rozika, Ramdhani (2016) “Hubungan Harga Diri dan *Body Image* dengan *Online Self-Presentation* pada Pengguna *Instagram*” penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode analisis yang digunakan adalah Multiple Linear Regression Analisis. Penelitian ini menggunakan subjek 389 orang pengguna *instagram*, hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara harga diri dan *body image* dengan *online self-presentation*.

3. Penelitian yang dilakukan Prasetyo, Ariana (2016) “Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal” dengan menggunakan metode kuantitatif, dan teknik sampling incidental sampling. subjek penelitian ini wanita dewasa awal rentang usia 19-35 tahun, hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan dari *big five personality* dengan *nomophobia* terhadap wanita dewasa awal rentang usia 19-35 tahun.
4. Penelitian yang dilakukan Shanty Sudarji (2017) dengan judul “Hubungan Antara *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK-BM Swasta Husni Medan” , menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan yang berjumlah 120 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala dan dianalisis menggunakan teknik analisis product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan.
5. Penelitian yang dilakukan Wahyuni, Harmaini (2017) dengan judul “Hubungan Intensitas Menggunakan *Facebook* dengan Kecendrungan *Nomophobia* pada Remaja” jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Subjek yang digunakan seluruh siswa dan siswi SMA Negeri 02 Bengkalis. Hasil penelitian terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *facebook* terhadap kecendrungan menjadi *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 02 Bengkalis.