

Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar

Relationship Between Self-Esteem and Nomophobia Tendency in Early Adulthood in Makassar

Nurfadila Sapsuha*, Musawwir, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: dilasapsuha625@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada usia dewasa awal di kota Makassar. Subjek yang berada dalam penelitian ini yaitu individu dengan usia (18-25 tahun) yang termasuk dalam tahap perkembangan dewasa awal dan berada di kota Makassar. Penelitian ini juga menggunakan teknik pengambilan sampel (*non probability sampling*) dengan sampel yang berjumlah 370 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala harga diri dan kecenderungan *nomophobia*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan bantuan aplikasi SPSS 15 ditemukan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0.041 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada usia dewasa awal di kota Makassar.

Kata Kunci: Harga Diri, Kecenderungan *Nomophobia*, Dewasa Awal, *Smartphone*.

Abstract

This study was carried out to determine the relationship between self-esteem and nomophobia tendencies in early adulthood in the city of Makassar. The subjects in this study were individuals aged (18-25 years) who were in the early adult development stage and were lived in the city of Makassar. This study also used a sampling technique (*non-probability sampling*) with a sample of 370 people. The data collection technique used a scale of self-esteem and nomophobia tendencies. The data analysis technique used the product moment analysis. Based on the data analysis using the SPSS 15 application, it was found that the significance value obtained was $0.041 < 0.05$, so it can be concluded that there is a relationship between self-esteem and nomophobia tendencies in the early adulthood in Makassar.

Keywords: *Self-esteem, Nomophobia Tendency, Early Adulthood, Smartphone.*

PENDAHULUAN

Pada era digital sekarang ini perkembangan teknologi baik informasi maupun komunikasi semakin canggih. Perkembangan tersebut pun tentunya sangat membantu para individu untuk melakukan interaksi satu sama lain tanpa dibatasi jarak dan juga waktu. Teknologi yang berkembang pesat juga dapat membantu manusia untuk dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Menurut data dari Kominfo (2015) Indonesia termasuk dengan salah satu negara yang memiliki jumlah penduduk dengan populasi yang sangat banyak, dan selain itu Indonesia juga menjadi negara yang memiliki pemakaian *smartphone* yang aktif terbesar keempat di dunia setelah Cina, Amerika, dan India. Berdasarkan hasil riset digital marketing emarketer diperkirakan bahwa di tahun 2018 pengguna aktif *smartphone* di Indonesia mencapai lebih dari 100 juta orang.

Smartphone merupakan *mobile phone* yang mempunyai kemampuan yang canggih seperti mengirim pesan, melakukan telepon atau video *call*, dan mengakses media sosial (Mayani, dkk 2021). Waldersee (2019) menggambarkan bahwa Lembaga YouGov pada tahun 1832 melakukan survey dan hasilnya membuktikan bahwa warga yang berada pada usia 18-24 tahun sebanyak 60% merasa ada yang aneh jika tidak menggunakan *smartphone* selama sehari, 79% jarang atau tidak pernah pergi kemanapun

tanpa *smartphone*, dan bahkan individu dengan usia tersebut pun akan membawa *smartphonenya* ketika berpindah dari satu ruangan ke ruangan lainnya ketika berada di dalam rumah.

Smartphone dapat memberikan kenyamanan bagi penggunanya, namun selain itu *smartphone* juga menjadi pemicu munculnya berbagai masalah bagi penggunanya salah satunya yaitu *nomophobia*. Azis (2019) menyatakan bahwa *nomophobia* merupakan masalah yang cukup serius karena dapat membuat penggunanya mengalami gangguan pada pola tidur dan berdampak buruk pada kesehatan. Selain itu, Davidson (dalam Dasiroh, dkk., 2017) juga mengungkapkan bahwa *nomophobia* dapat dikatakan sebagai suatu p[enyakit yang dialami oleh seorang individu seperti ketergantungan terhadap *smartphonenya* dan hal tersebut dapat membuat seseorang merasa khawatir secara berlebihan bila *smartphonenya* tidak berada di dekatnya. Orang yang didiagnosis mengidap *nomophobia* akan memilih meluangkan waktunya yang lebih banyak dengan *smartphonenya* dibanding dengan melakukan interaksi terhadap orang-orang disekitarnya.

Nomophobia adalah perasaan takut, tidak nyaman, kecemasan, gugup atau perasaan sedih yang dirasakan seseorang dan disebabkan karena tidak bisa berhubungan dengan ponselnya (Pavithra, Madhukumar & Murthy, 2015). *Nomophobia* juga mempunyai karakteristik yang berbagai macam seperti, memakai *smartphone* dengan berlebihan dan dapat menghabiskan waktunya dengan *smartphone* tersebut, selalu membawa *charger* dimanapun, merasa takut ketika berpikir akan kehilangan *smartphone* atau ketika *smartphone* tidak dapat digunakan karena hilang jaringan dan kehabisan baterai (Nawang Sari, dkk, 2020).

Pradana, Muqtadiroh, & Nisafani (2016) mengungkapkan bahwa karakteristik orang yang mengalami *nomophobia* yaitu mempunyai *smartphone* lebih dari satu, selalu mengecek *smartphone* untuk mengetahui pesan atau panggilan yang masuk, dan kurang nyaman dalam berkomunikasi secara langsung. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ramaita, dkk (2019) juga sesuai dengan hal tersebut, yang dimana hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa ketika pengguna *smartphone* menjadikan *smartphone* sebagai hal utama dalam kehidupan individu sehari-hari maka hal tersebut akan membuat tingkat kecemasan ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* semakin tinggi dan kecemasan tersebut muncul karena individu tidak dapat menerima pesan, melakukan *browsing*, melakukan panggilan, atau hal lain.

Fenomena *nomophobia* belakangan ini semakin sering didengar dan didapatkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada rentan usia 18-25 tahun. Usia tersebut adalah usia dimana seseorang berada pada tahapan perkembangan dewasa awal. Dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Rentang usia pada masa dewasa awal berkisar pada 18-25 tahun (Santrock, 2011). Berdasarkan data dari *The Royal Society For Public Health*, sebagian besar anak muda yang berada pada usia 18-25 tahun cenderung mengalami *nomophobia*, yang dimana hal itu disebabkan karena usia tersebut banyak yang tidak memiliki pekerjaan, hobi serta aktivitas-aktivitas lainnya sehingga individu lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses *smartphone* (Manrique dalam Ramaita, dkk., 2019).

Nomophobia mempunyai dampak yaitu membuat penggunanya mengalami gangguan pada pola tidur dan juga berdampak bagi hubungan dan interaksi dalam masyarakat atau kelompok, yang dimana hubungan individu tersebut sudah digantikan dengan fitur-fitur yang telah disediakan oleh *smartphone* dan menyebabkan penggunanya menjadi apatis terhadap lingkungan sekitar (Aziz, 2019). Ditinjau dari sisi psikologis dampak dari *nomophobia* dapat membuat para penderita *nomophobia* merasa gelisah ketika tidak memegang atau tidak dapat mengakses *smartphonenya*, sedangkan dalam hubungan sosialnya dengan individu yang lain penderita *nomophobia* akan mengurangi kontak fisik secara langsung dengan orang lain (Yowanto, 2010).

Pemicu *nomophobia* disebabkan oleh kemajuan teknologi gadget yang berkembang pesat dan semakin banyak menyediakan fasilitas pendukung lainnya yang seiring berjalannya waktu semakin memberikan kenyamanan bagi penggunanya. Kemudahan yang dimaksud tersebut yaitu *chatting* yang dapat membuat seseorang dengan mudah berinteraksi dengan individu yang lain dimanapun dan kapanpun, dan kemudahan lainnya seperti sosial media dan game (Mulyarahman dalam Hafni, 2019). Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Hanika (2015) yang menunjukkan bahwa individu yang sangat bergantung pada *smartphone* disebabkan karena kemudahan yang tersedia dari *smartphone* yang dapat memudahkan setiap gerak kehidupan individu seperti melakukan komunikasi, mencari informasi, melakukan jual beli *online*, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri.

Harga diri merupakan cara penilaian seseorang terhadap dirinya yang dipertahankan agar bisa menunjukkan sampai dimana individu tersebut percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan, dan

merasa berharga. Individu dengan harga diri yang rendah sering merasa bahwa tidak diperhatikan, disayang, merasa tidak dapat mengekspresikan dirinya, dan merasa tidak bisa untuk melawan kelemahannya (Coopersmith, dalam Maryani dkk, 2021). Rosenberg (1965) juga menyatakan bahwa *self esteem* atau harga diri juga disebut sebagai sebuah penilaian yang bersifat positif maupun negatif dari dalam diri seseorang terhadap dirinya. Selain itu, harga diri juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang dimana seorang individu akan melakukan evaluasi terhadap dirinya berdasarkan respon yang diberikan orang lain (Coopersmith, 1967).

Individu yang merasa mempunyai harga diri rendah sering merasa cemas dalam dunia sosialnya karena menganggap hubungan interpersonal dengan orang lain sebagai ancaman, selalu merasa individu lain kurang positif, dan mudah tersinggung dengan kritik yang diberikan (Delamater & Myers, 2011). Individu dengan harga diri rendah tentunya merasa nyaman dengan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* karena dapat membantu untuk melarikan diri dari dunia nyata yang dimana individu tersebut merasa tidak nyaman, mendapatkan dukungan, dan untuk terhindar hal buruk yang menjadi penyebab dari interaksi secara langsung, sehingga individu memakai *smartphone* dengan berlebihan dan tidak sadar dengan dampak buruk dari penggunaan *smartphone* itu sendiri (You, Zhang, Zhang, Xu & Chen, 2019).

Harga Diri

Self esteem (harga diri) merupakan suatu evaluasi yang bersifat positif maupun negatif dalam diri seseorang terhadap diri sendiri atau biasanya diartikan dengan bagaimana seorang individu melihat dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Coopersmith (1967) juga mengatakan bahwa harga diri adalah cara individu menilai dirinya yang ditunjukkan dengan bagaimana individu tersebut menerima atau menolak dirinya, serta sejauh mana individu percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan, berarti, berhasil dan berharga. Widodo dan Pratitis (2013) menyatakan bahwa harga diri merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi individu dengan usia dewasa awal, karena terkandung kebutuhan akan harga diri dan penghargaan orang lain. Harga diri mencakup kebutuhan akan kepercayaan diri, kompetensi, prestasi, kebebasan serta kemandirian, sedangkan penghargaan dari orang lain mencakup nama baik, kekuasaan, kedudukan, perhatian, martabat, penerimaan dan penghargaan.

Stuart dan Sundeen (1991) menyatakan bahwa harga diri adalah bagaimana individu menilai hasil yang telah didapatkan dengan melakukan analisis sejauh mana perilaku yang telah dilakukan yang dapat memenuhi dirinya yang ideal, yang artinya bahwa harga diri mendeskripsikan seberapa jauh individu melakukan penilaian terhadap dirinya sebagai individu yang mempunyai kemampuan, keberartian, keberhargaan, dan kompeten. Chaplin (2001) juga menyatakan bahwa harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh sikapnya ketika melakukan interaksi, serta penghargaan dan juga penerimaan dari individu lain. Harga diri merupakan hal yang cukup penting dalam membentuk perilaku individu, karena harga diri dapat mempengaruhi proses berfikir, pada bagaimana seorang individu mengambil keputusan dan pada nilai-nilai tujuan hidup individu.

Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia didefinisikan sebagai ketakutan akan kehilangan kontak ponsel (Secure Envoy, 2012). Terdapat dua istilah yang digunakan dalam menggambarkan orang-orang yang mengalami *nomophobia* yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda yang artinya mengacu pada penderita *nomophobia*, sedangkan *nomophobic* merupakan kata sifat yang menggambarkan ciri-ciri atau karakter dari *nomophobia* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014). *Nomophobia* adalah ketakutan yang dirasakan seseorang ketika tidak bisa melakukan komunikasi menggunakan *smartphone*. *Nomophobia* juga merupakan istilah yang mengarah pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan pemakaian *smartphone* (King, et.al, 2013). Hardiyanti, Kuswarno, dan Sjaifirah (2016) juga menyatakan bahwa *nomophobia* adalah suatu perasaan khawatir yang dirasakan seorang individu atau merupakan suatu istilah kecemasan yang diakibatkan tidak dapat jauh-jauh dari *mobile phonenya*.

Selain itu menurut Bivin (2013) mengungkapkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu bentuk kecanduan perilaku dari seseorang terhadap *mobile phone* yang dinyatakan sebagai gejala psikologis serta ketergantungan pada fisik seseorang. *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah perasaan yang dirasakan oleh seseorang seperti takut yang berlebihan pada saat jauh dari *smatrphonenya* atau tidak bisa mengakses *smartphone* dalam jangka waktu yang cukup singkat. Individu akan cenderung mengalami *nomophobia* ketika merasa nyaman dengan hal-hal yang disediakan oleh *smatrphonenya* dan menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan yang paling utama didalam hidup sehingga cenderung

akan menarik diri dari lingkungan sekitar ketika individu tersebut merasa tidak mendapatkan kepuasan hidup yang baik saat jauh dari *smartphonenya*.

METODE PENELITIAN

Responden

Populasi yang berada dalam penelitian ini adalah individu dengan usia dewasa awal (18-25 tahun) yang berada di kota Makassar. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling (sampling incidental)* dalam pengambilan sampel penelitiannya. Dalam penentuan jumlah sampel, peneliti menggunakan tabel *krejcie* dan sampel yang diperoleh yaitu sebanyak 370 subjek.

Instrumen penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu skala harga diri yang dimodifikasi dan skala kecenderungan *nomophobia* siap pakai dari Humairah (2021). Skala harga diri dimodifikasi oleh peneliti karena terdapat beberapa item yang harus diubah sesuai dengan subjek penelitian yang akan diteliti. Setelah dimodifikasi nilai reliabilitas yang diperoleh dari skala harga diri tersebut yaitu sebesar 0.829. Selanjutnya untuk skala kecenderungan *nomophobia* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.635.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dalam menganalisis data. Sedangkan uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi sederhana (*bivariate correlation*). Analisis korelasi sederhana yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 15.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 370 orang, yang terdiri dari 122 laki-laki dan 248 perempuan. Selanjutnya, responden dengan usia 18-21 tahun berjumlah 194 orang dan responden dengan usia 22-25 tahun berjumlah 176 orang. Selain itu responden dengan waktu penggunaan *smartphone* 8-13 jam/hari berjumlah 312 orang, responden dengan waktu penggunaan *smartphone* 14-19 jam/hari berjumlah 46 orang, dan responden dengan waktu penggunaan *smartphone* 20-24 jam/hari berjumlah 12 orang.

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel harga diri diperoleh nilai skor terendah adalah 32 dan nilai skor tertinggi adalah 82. Selain itu untuk nilai rata-rata (*mean*) diperoleh nilai yaitu 57.37 dan nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu 8.920. Dari hasil kategorisasi variabel harga diri ditemukan bahwa terdapat 41 orang (11,1%) termasuk kategori sangat tinggi, 50 orang (13,5%) termasuk kategori tinggi, 173 orang (46,8%) termasuk kategori sedang, 92 orang (24,9%) termasuk kategori rendah, dan 14 orang (3,8%) termasuk kategori sangat rendah.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis data pada variabel harga diri kecenderungan *nomophobia* diperoleh nilai skor terendah adalah 30 dan nilai skor tertinggi adalah 64. Selain itu untuk nilai rata-rata (*mean*) diperoleh nilai yaitu 46.48 dan nilai standar deviasi yang diperoleh yaitu 5.621. Selain itu, dari hasil kategorisasi variabel kecenderungan *nomophobia* ditemukan bahwa terdapat 39 orang (10,5%) termasuk kategori sangat tinggi, 49 orang (13,2%) termasuk kategori tinggi, 165 orang (44,6%) termasuk kategori sedang, 97 orang (26,2%) termasuk kategori rendah, dan 20 orang (5,4%) termasuk kategori sangat rendah.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan ditemukan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada usia dewasa awal di kota Makassar dan memperoleh nilai signifikansi sebesar $0.041 < 0.05$ sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada usia dewasa awal di kota Makassar (H1) diterima sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* (H0) ditolak. Selain itu, nilai *pearson correlation* yang didapatkan yaitu sebesar -0.106^* hal tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi bernilai negatif yang artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* dan begitu pula sebaliknya. Nilai signifikansi dan *pearson correlation* yang diperoleh dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi Sederhana

| Variabel | Pearson Correlation | Sig (2-tailed) | Keterangan |
|---|---------------------|----------------|------------|
| Harga Diri dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> | -0.106* | 0.041 | Signifikan |

Pembahasan

1. Gambaran Umum Harga Diri Pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar

Hasil analisis deskriptif pada variabel harga diri menunjukkan bahwa peneliti telah mengumpulkan 370 responden berusia dewasa awal yang berada di kota Makassar. Tingkat skor harga diri didapatkan lebih dominan berada dalam tingkatan sedang yaitu sebanyak 173 responden (46,8%). Selain itu, juga didapatkan dari hasil penelitian ini bahwa hasil deskriptif demografi berdasarkan jenis kelamin yang memiliki harga diri yang berada dalam kategori sedang tingkatannya sebagian besar adalah subjek yang berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dikarenakan perempuan memiliki kaitan yang kuat tentang bagaimana kepuasan agar dapat diterima dan juga dihargai secara emosional, selalu merasa tidak mampu serta merasa ingin selalu dilindungi Febrina, ddk (dalam Farhan dan Rosyidah, 2021).

Demikian dengan hasil deskriptif demografi berdasarkan usia, yang memiliki tingkat harga diri yang berada dalam kategori sedang adalah subjek dengan usia 22-25 tahun. Artinya, dalam usia tersebut pemikiran seorang individu semakin matang sehingga telah dapat menghargai perasaannya sendiri, dan dapat menjaga hubungan yang baik dengan individu yang lain. Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Septiyuanza, 2021) yang menyatakan bahwa rentan usia 18-21 tahun sebagian besar mempunyai tingkat harga diri yang lebih rendah jika dibandingkan usia 22-25 tahun. Hal tersebut dikarenakan menurunnya harga diri yang terjadi pada usia remaja akhir kemudian secara bertahap akan meningkat selama masa dewasa, dan usia 18-25 tahun termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir (Robins, et al, 2002).

2. Gambaran Umum Kecenderungan *Nomophobia* Pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar

Hasil analisis deskriptif pada variabel kecenderungan *nomophobia* dalam penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa peneliti telah mengumpulkan 370 responden yang berusia dewasa awal yang berada di kota Makassar. Tingkat skor kecenderungan *nomophobia* yang diperoleh lebih dominan berada pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 165 orang (44,6%). Ditemukan juga bahwa dalam penelitian ini dari hasil deskriptif demografi berdasarkan jenis kelamin yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berada dalam kategori sedang sebagian besar adalah subjek dengan jenis kelamin perempuan. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan perempuan melakukan aktivitasnya dengan menggunakan *smartphone* seperti melakukan *selfie*, mengedit foto, mengupdate status. Perempuan juga cenderung merasakan cemas dan merasakan perasaan negatif saat *smartphone* tidak berada didekat mereka, karena perempuan memerlukan hubungan/relasi yang cukup besar (Farhan & Rosyidah, 2021).

Selain itu, hasil deskriptif demografi berdasarkan usia, yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* dalam kategori sedang adalah subjek yang berada pada usia 18-21 tahun. Hal tersebut dikarenakan pada usia 18-21 adalah usia dimana individu termasuk dalam tahapan perkembangan remaja akhir yang memiliki karakteristik yang tidak stabil dalam pengembangan emosional, kognitif, dan lain sebagainya. Individu dengan usia 18-21 tahun juga lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk kepentingan lain seperti bermain game *online*, menggunakan filter-filter untuk melakukan foto, mengkases media sosial, mengikuti *trend* dan lain sebagainya yang tentunya akan sedikit berbeda dengan individu yang berada pada usia 22-25 tahun. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Binanchi dan Philips (2005) yang mengungkapkan yang mempengaruhi seseorang mengalami kecenderungan *nomophobia* salah satu faktornya adalah usia yang muda.

Demikian dengan hasil deskriptif demografi berdasarkan waktu penggunaan *smartphone* yang memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang berada dalam kategori sedang adalah subjek dengan waktu penggunaan *smartphone* selama 8-13 jam/hari. Hasil penelitian Satriya (2016) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* berkontribusi dalam munculnya *nomophobia*, yang dimana semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* individu maka semakin tinggi munculnya *nomophobia*, dan individu menjadi kesulitan mengatur waktu dalam menggunakan *smartphone*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Khairunniza, dkk (2021) ditemukan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia*.

Individu yang mengalami *nomophobia* akan sulit terlepas dari *smartphonenya* dimanapun dan kapanpun. Dalam hasil penelitian ini kecenderungan *nomophobia* yang dialami oleh individu berada pada tingkatan sedang, maka dari itu kecenderungan *nomophobia* yang dialami individu masih dapat dikatakan tidak terlalu mengganggu aktivitas individu tersebut sehari-hari. Namun hal tersebut akan berbahaya jika termasuk dalam tingkatan tinggi atau sangat tinggi karena dampak dari *nomophobia* jika dialami oleh seorang individu akan cukup serius. Maka dari itu individu yang telah berada pada usia dewasa seharusnya dapat mencari aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat agar tidak berada pada zona nyaman saat menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

3. Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar

Berdasarkan hasil uji hipotesis maka hasilnya menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan *nomophobia*, hal itu dilihat dari nilai signifikansi yang didapatkan sebesar $0.041 < 0.05$. Selain itu, harga diri dan kecenderungan *nomophobia* juga memiliki hubungan yang negatif, dilihat dari nilai *pearson correlation*nya yaitu -0.106^* artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, dan begitu pula sebaliknya. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* atau memiliki tingkat kecenderungan *nomophobia* yang tinggi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, dan salah satunya yaitu tingkat harga diri yang rendah (Donelly dalam Khairunniza, 2021).

Individu yang memiliki tingkat harga diri rendah cenderung akan merasa tidak nyaman serta memerlukan media lain berupa *smartphone* untuk digunakan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan tentunya akan memunculkan perasaan nyaman dan merasa cemas ketika berada jauh dari *smartphone*. Hal tersebut sesuai dengan aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan keluar dari zona nyaman (Yildirim, 2014). Individu yang telah nyaman dengan *smartphonenya* jika tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik tentunya akan memunculkan perilaku-perilaku yang kurang mengesankan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Muyana dan Widyastuti (2017) yang menyatakan bahwa individu yang berada dalam zona nyaman atau mengalami *nomophobia* akan menunjukkan sikap agresif dan juga akan memunculkan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh orang lain ketika berada didekat penderita *nomophobia*.

Nomophobia memiliki dampak yang buruk bagi fisik, psikis, dan hubungan sosial individu. Harga diri merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab seseorang mengalami kecenderungan *nomophobia* menurut Binanchi dan Phillips (2005). Ketika seseorang mengalami *nomophobia* maka hal tersebut tentunya akan membuat aktivitas individu menjadi tidak berjalan dengan lancar. Dalam penelitian ini tingkat harga diri maupun kecenderungan *nomophobia* berada pada kategori sedang yang dimana individu menunjukkan bahwa terdapat perasaan cemas ketika keluar dari zona nyaman, tidak dapat melakukan komunikasi, dan lain-lain. Namun hal tersebut tidak terlalu mengganggu aktivitas individu sehari-hari, karena individu masih dapat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar meskipun masih membutuhkan dukungan sosial (Farhan & Rosyidah, 2021).

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini maka kesimpulan yang didapatkan yaitu harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada usia dewasa awal di kota Makassar memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif, yang dimana hal tersebut menunjukkan bahwa jika harga diri semakin tinggi maka kecenderungan *nomophobia* akan semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. (2019). No mobile phone phobia di kalangan mahasiswa pasca sarjana. *Jurnal bimbingan dan konseling*, 6(1), 1-10.
- Binanchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Journal cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-52.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco and London: W.H. Freeman and Company.
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, Y.F., & Nurjannah. (2017). Fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa (studi deskriptif kualitatif mahasiswa universitas riau). *Jurnal ilmiah fakultas ilmu komunikasi universitas riau*, 6(1), 1-10.
- Davidson, dkk. (2004). *Psikologi Abnormal*, (edisi ke 9). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Jurnal persionifikasi*, 12(2), 162-179.
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia penyakit masyarakat modern. *Jurnal al-hikmah*, 6(2), 41-50.
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal interaksi*, 4(1), 42-51.
- Hardianti, F., Kuswarno, E., Sjafrinah, N. A. (2018). Nomophobia dalam perspektif media, budaya, dan teknologi. *Jurnal teknologi Pendidikan*, 187-204.
- Humaira, S. A. (2021). "Hubungan harga diri dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Skripsi. Fakultas Psikologi. Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- King, A., Valenca, A., Silva, A., Baczynski, T., & Carvalho, M. N. (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? *Computer in Human Behavior*, 140-144.
- Kominfo. (2015, oktober). Indonesia raksasa teknologi digital asia. *Online*. Diakses pada tanggal 16 oktober 2021 dari https://kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media.
- Mayani, D. N., Dewi, E. M., & Nurdin, M. N. H. (2021). Hubungan antara harga diri dan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 1(1), 1-11.
- Nawangsari, R., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2020). Konseling ringkas berfokus solusi sebagai alternatif model konseling untuk mereduksi nomophobia di era covid 19. *Prosiding seminar nasional FIP*, 110-114.
- Pavithra, M.B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M.T. (2015). A studi on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore. *National journal of community medicine*, 6(3), 340-344.
- Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani. (2016). Perancangan aplikasi liva untuk mengurangi nomophobia dengan pendekatan gamifikasi. *Jurnal teknik ITS*, 1(5).
- Ramaita., Armaita., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal kesehatan*, 10(2), 89-93.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Santrock, J. W. (2011). Perkembangan masa hidup : edisi ketigabelas, jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Satriya, M.R.F. (2016). *Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap munculnya nomophobia pada mahasiswa universitas Muhammadiyah jember*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Jember. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Septiyuanza, CT. (2021). *Perbandingan sosial dan harga diri pengguna media sosial pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *Jurnal psikologi*, 10(1), 51-61.
- Waldersee, V. (2019). Could you live without your smartphone? *Online*. Diakses pada tanggal 16 oktober 2021 dari <https://yougov.co.uk/topics/technology/articles-reports/2019/03/08/could-you-live-without-your-smartphone>.
- Widodo, A.S. & Pratitis, N.T. (2013). Harga diri dan interaksi social ditinjau dari status social ekonomi orang tua. *Jurnal psikologi Indonesia*, 2 (2), 131-138.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Iowa State University Digitas Repository* (p. 6). Ames, Iowa: Iowa State University.