

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN KECENDERUNGAN**

***NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI**

**DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian**

**Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar**

**Sarjana Psikologi**

**Universitas Medan Area**

**Oleh:**

**Merry Dalimunthe**

**17.860.0189**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2021**

**i**

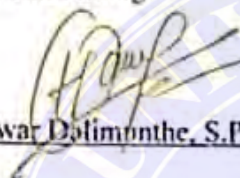
**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

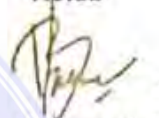
Dipersiapkan dan disusun oleh  
Merry Dalimunthe  
178600189

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 21 Oktober 2021  
Susunan Dewan Penguji


Pembimbing

  
(Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si)

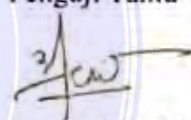
Ketua

  
(Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si)

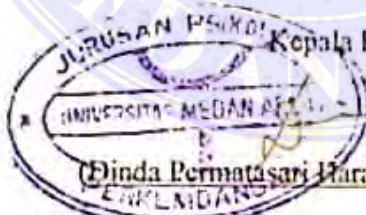
Sekretaris

  
(Rahma Afvina, S.Psi, M.Psi)

Penguji Tamu

  
(Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
tanggal 21 Oktober 2021

  
Kepala Bagian  
(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

  
(Fadilah, M.Psi, Psikolog)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Merry Dalimunthe  
NIM : 17.860.0189  
Tahun Terdaftar : 2017  
Program Studi : Psikologi Perkembangan  
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 21 Oktober 2021



Merry Dalimunthe  
NPM: 17.860.0189

## **HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan  
dibawah ini :

Nama : Merry Dalimunthe

NPM : 178600189

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara Self Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Dengan hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 21 Oktober 2021

Yang Menyatakan



(Merry Dalimunthe)

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

## MOTTO

*Ketika kamu berhasil, kamu mendapatkan sesuatu.*

*Ketika kamu gagal, kamu belajar sesuatu.*

*Keduanya sama-sama penting.*



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi'l'alamin

Dengan rasa syukur yang mendalam telah menyelesaikan skripsi ini. Ku mempersembahkan skripsi ini kepada kedua orangtuaku tercinta sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas kasih sayang, dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya dan atas izin beserta ridha-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Medan Area. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan orang lain, oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Ibu Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ibu Dinda Permatasari Hrp, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Kepala Bagian Psikologi Perekembangan Universitas Medan Area, serta Bapak/ Ibu Dosen fakutas psikologi yang telah mendidik peneliti semasa kuliah.
4. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu sabar membimbing, memberikan masukan dan saran serta memotivasi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku ketua pada sidang skripsi peneliti, Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi Psikolog selaku pembeding, dan Ibu Rahma Afwina, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris, yang telah memberikan masukan-masukan serta saran positif yang mebangun sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepada Mahasiswa Fakultas Psikologi stambuk 2017-2021 selaku sampel dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam pengisian kuesioner.
7. Teristimewa peneliti mengucapkan terima kasih Kepada Ayahanda Mahmuddin Dalimunthe dan Ibunda Nurhalimah Nasution, atas kepercayaan, doa, harapan, kasih sayang dan semangat yang diberikan.
8. Kakak-kakak peneliti, Irma Ariyanti Dalimunthe, Nurhasanah Dalimunthe, S.Farm., Apt. dan abang-abang peneliti, Andi Alamsyah Dalimunthe, Yahya Dalimunthe yang telah mendukung dan memberikan semangat kepada peneliti.
9. Teman-teman seperjuangan peneliti, Ausani silmi, Deri Mustika Putri, S.Psi, Sri Wahyu, Yeni Yulinar Sianturi dan teman-teman kelas B-2 Psikologi stambuk 2017, yang telah banyak memberi dukungan, menemani dan memotivasi peneliti dari masa perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
10. Anggota grub EXO dan NCT, terutama Mark Lee yang telah memberikan dukungan, semangat, hiburan dan menemani peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini melalui karya-karyanya.
11. Kepada diri sendiri, terimakasih sudah mampu kooperatif dalam pengerjaan skripsi ini, terimakasih untuk selalu berfikir positif, dan terimakasih sudah membuktikan bahwa diri sendiri dapat diandalkan.



Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi pembaca.

Medan, Februari 2021

Peneliti

Merry Dalimunthe



**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN KECENDERUNGAN  
*NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI  
DI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**Merry Dalimunthe**

**NPM: 17.860.0189**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area. *Nomophobia* adalah suatu phobia modern dimana seseorang merasa cemas ketika tidak bersama *smartphone* nya. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa/i dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson* dan pengumpulan data menggunakan model skala likert, melalui skala *self esteem* dan *nomophobia*. Dengan reliabilitas *self esteem* = 0,553 dan reliabilitas kecenderungan *nomophobia* = 0,946. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa dengan hasil uji hipotesis  $p = 0,089$  ( $p > 0,05$ ). Mean hipotetik untuk *self esteem* sebanyak 25 sedangkan untuk kecenderungan *nomophobia* sebanyak 50. Mean empirik untuk *self esteem* sebanyak 27,885 sedangkan untuk kecenderungan *nomophobia* 54,418.

**Kata Kunci:** *Nomophobia, Self Esteem.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF ESTEEM AND NOMOPHOBIA  
TENDENCY IN PSYCHOLOGY STUDENTS  
AT UNIVERSITY MEDAN AREA**

**Merry Dalimunthe**

**NPM: 17.860.0189**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in Psychology students at the Medan Area University. Nomophobia is a modern phobia where a person feels anxious when not with their smartphone. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-esteem and nomophobia tendencies. The sample in this study amounted to 55 students with a sampling technique using purposive sampling. This research uses correlational quantitative research methods. The data analysis technique uses Pearson's product moment correlation test and data collection uses a Likert scale model, through self-esteem and nomophobia scales. With self-esteem reliability = 0.553 and nomophobia tendency reliability = 0.946. Based on the results of data analysis, it was found that there was no negative relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in students with the results of hypothesis testing  $p = 0.089$  ( $p > 0.05$ ). The hypothetical mean for self-esteem is 25 while the nomophobia tendency is 50. The empirical mean for self-esteem is 27,885 while the nomophobia is 54,418.*

**Keyword:** *Nomophobia, Self Esteem.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
B.1 Latar Belakang.....	1
B.2 Identifikasi Masalah.....	8
B.3 Batasan Masalah .....	8
B.4 Rumusan Masalah.....	8
B.5 Tujuan Penelitian .....	8
B.6 Manfaat Penelitian .....	9
B.6.1 Manfaat teoritis .....	9
B.6.2 Manfaat praktis .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
B.7 Mahasiswa .....	10
B.7.1 Pengertian mahasiswa .....	10
B.8 Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	11
B.8.1 Pengertian kecenderungan <i>nomophobia</i> .....	11
B.8.2 Faktor-faktor <i>nomophobia</i> .....	12
B.8.3 Aspek-aspek <i>nomophobia</i> .....	15
B.8.4 Ciri-ciri <i>nomophobia</i> .....	16
B.8.5 Dampak <i>nomophobia</i> .....	18
B.9 <i>Self Esteem</i> .....	20

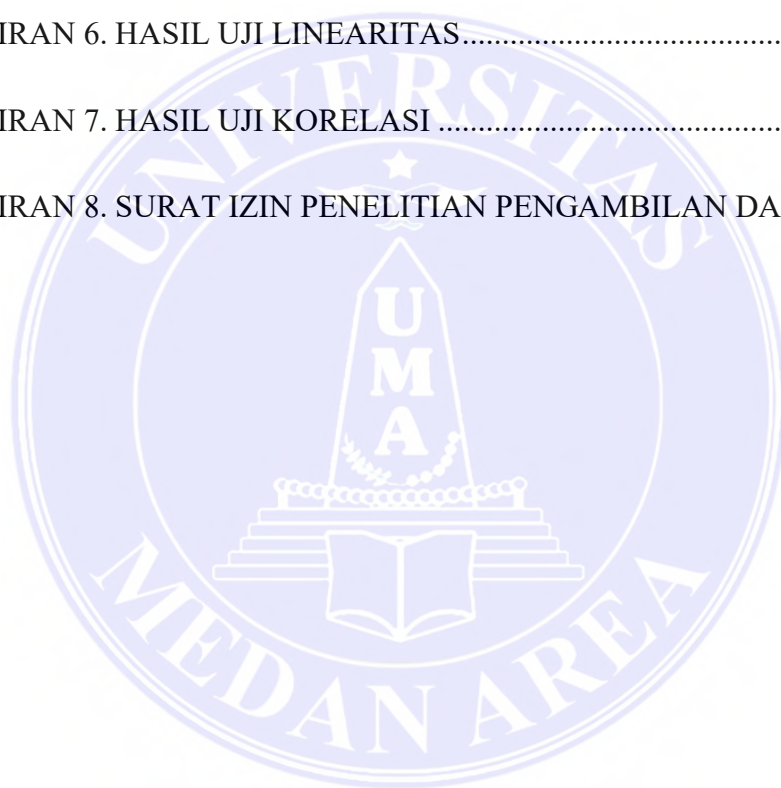
B.9.1 Pengertian <i>self esteem</i> .....	20
B.9.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self esteem</i> .....	22
B.9.3 Aspek-aspek <i>self esteem</i> .....	23
B.9.4 Ciri-ciri dari <i>self esteem</i> .....	25
B.10 Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> Dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	28
B.11 Kerangka Konseptual.....	31
B.12 Hipotesis .....	31
BAB III METODE PENELITIAN .....	32
B.13 Tipe Penelitian .....	32
B.13.1 Identifikasi variabel penelitian.....	32
B.13.2 Definisi operasional .....	32
B.13.3 Populasi dan teknik pengambilan sampel .....	34
B.13.4 Metode pengumpulan data .....	35
B.13.5 Validitas dan Reliabilitas .....	38
B.13.6 Metode Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
B.14.7 Orientasi kancah penelitian .....	40
B.14.8 Persiapan penelitian .....	41
B.14.9 Pelaksanaan penelitian .....	42
B.14.10 Analisis data dan hasil penelitian.....	43
B.14.11 Pembahasan.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
B.15.1 Kesimpulan .....	53
B.15.2 Saran.....	54
C.1 DAFTAR PUSTAKA.....	55
C.2 LAMPIRAN .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbedaan <i>self esteem</i> tinggi dan <i>self esteem</i> rendah menurut Rosenberg (1965).....	26
Tabel 2. 2 Perbedaan <i>self esteem</i> tinggi dan rendah menurut Coopersmith (2002) .....	27
Tabel 3.1 Blue print skala <i>Nomophobia</i> oleh Yildirim.....	37
Tabel 3.2 Blue print skala <i>Self esteem</i> oleh Rosenberg .....	38
Tabel 4.1 Uji reliabilitas.....	42
Tabel 4.2 Hasil uji linearitas hubungan.....	44
Tabel 4.3 Hasil analisis korelasi .....	45
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik <i>Self Esteem</i> dan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	46
Tabel 4.5 Kategorisasi.....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi data kecenderungan <i>nomophobia</i> .....	46
Tabel 4.7 Kategorisasi data kecenderungan <i>nomophobia</i> per aspek.....	47
Tabel 4.8 Kategorisasi data <i>self esteem</i> .....	48
Tabel 4.9 Kategorisasi data <i>self esteem</i> per aspek .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. KUESIONER <i>SELF ESTEEM</i> .....	58
LAMPIRAN 2. KUESIONER <i>NOMOPHOBIA</i> .....	60
LAMPIRAN 3. DATA SKOR JAWABAN KUESIONER.....	63
LAMPIRAN 4. HASIL UJI RELIABILITAS .....	68
LAMPIRAN 5. HASIL UJI NORMALITAS .....	70
LAMPIRAN 6. HASIL UJI LINEARITAS.....	72
LAMPIRAN 7. HASIL UJI KORELASI .....	74
LAMPIRAN 8. SURAT IZIN PENELITIAN PENGAMBILAN DATA .....	76



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### B.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini setiap kalangan membutuhkan teknologi, terutama dalam teknologi komunikasi. Perkembangan teknologi dalam bidang komunikasi dan informasi sangat pesat. Kabar berita yang mudah didapatkan seperti melalui media online dan kemudahan dalam berkomunikasi jarak dekat atau jarak jauh sekalipun. Salah satu dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi tersebut adalah *smartphone*. Melalui *smartphone*, setiap orang dapat dengan mudah mendapatkan setiap informasi (Miftahudin, 2019). Kemajuan teknologi tersebut membuat perubahan yang begitu besar dalam kehidupan manusia diberbagai bidang dan memberikan dampak yang begitu besar pada nilai-nilai kebudayaan. Tak jarang saat ini banyak orang yang memiliki lebih dari 1 *smartphone*, yang mungkin disebabkan oleh beberapa faktor.

Kehadiran dari *smartphone* mampu memberi berbagai manfaat dan kemudahan bagi penggunanya, terkhusus bagi mahasiswa. *Smartphone* berguna dan sangat membantu mahasiswa dalam mengeksplorasi berbagai pengetahuan baru dan menunjang berbagai aktivitas khususnya ketika dalam kegiatan perkuliahan, tetapi belum tentu semua yang diakses dalam *smartphone* adalah hal-hal baik yang dapat menunjang perkuliahannya (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017).

Aktivitas mahasiswa dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada kegiatan proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitasnya. Proses belajar mengajar



menggunakan fasilitas media internet merupakan bagian tetap yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu penggunaan media internet saat ini telah dipermudah melalui proses penggunaannya yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012).

Terlepas dari keuntungan *smartphone* tersebut, penggunaan teknologi ini dapat menempatkan seseorang pada resiko efek samping. Banyak pengguna *smartphone* menjadi kecanduan, hal tersebut menyebabkan tingkat produktivitas seseorang menjadi menurun, dengan kemudahan yang didapatkan justru membuat pengguna *smartphone* semakin malas karena merasa dimudahkan dengan adanya fitur canggih yang ada didalamnya. Saat ini mahasiswa menempatkan *smartphone* merupakan kebutuhan primer, dan *smartphone* juga membuat banyak kalangan mahasiswa lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut. Penggunaan *smartphone* secara terus menerus ini dapat menyebabkan ketergantungan pada *mobile-phone* tersebut yang dapat dikatakan sebagai *no-mobile phone phobia* atau *nomophobia*.

*Nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone phobia* yang didefinisikan sebagai ketakutan dan kecemasan tidak dapat menjangkau seseorang melalui telepon genggam (Argumosa, Boada, & Vigil, 2017). Setelah meluasnya penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK), para peneliti menyelidiki berbagai masalah akibat penggunaan ponsel yang termasuk penggunaan ponsel yang berlebihan dan *nomophobia*. *Nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan kurangnya akses ke ponsel seseorang, dan dianggap gangguan zaman modern ini (Olivencia-Carrión & dkk, 2018).

Seseorang yang mengalami *nomophobia*, mengalami reaksi fisik serta emosional, dimana seseorang merasakan ketakutan pada saat-saat tertentu (King & dkk, 2014). Seorang individu selalu berusaha agar dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki dengan perilaku yang ditunjukkan oleh seorang tersebut yaitu seperti mencari konektivitas yaitu jaringan internet atau pun *wifi* serta membawa *smartphone* kemana pun pergi (Bragazzi & Puente, 2014). Dari perilaku yang ditunjukkan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan munculnya rasa cemas dan merupakan permasalahan baru bagi mahasiswa yang dapat menghambat proses belajar serta tugas perkembangannya.

Diketahui bahwa *smartphone* saat ini telah menjadi bagian penting dari budaya teknologi masyarakat terutama dikalangan populasi muda, yang kebutuhan utamanya adalah bersosialisasi, bergabung, dan disukai. Pencarian ulang menunjukkan bahwa *nomophobia* sedang meningkat di seluruh dunia dan semakin banyak orang yang takut kehilangan atau tanpa perangkat seluler mereka. Terbukti dengan adanya penelitian Pavithra dkk (2015) yang bertujuan untuk mengetahui prevalensi *nomophobia* di kalangan siswa di perguruan tinggi kedokteran di Bangalore, menunjukkan bahwa *smartphone* memiliki aspek positif dan negatif dan memiliki hasil penelitian bahwa jelas menunjukkan ketergantungan *smartphone* dikalangan mahasiswa dan merupakan indikasi meningkatnya *nomophobia* dikalangan generasi muda.

Sementara itu, di Indonesia penelitian mengenai *nomophobia* dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu berdasarkan beberapa faktor mendapatkan beragam hasil, yaitu dalam penelitian Ciptadi & Selviana (2020) menemukan hasil bahwa kepribadian ekstraversi dan kesepian memberikan sumbangan sebesar 11,8%

terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya, sebesar 88,2% merupakan sumbangan dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti. Dwiasmara (2020) dalam penelitiannya tidak menemukan hubungan antara *sensation seeking* dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja di kota Surabaya. Putri (2019) dalam penelitiannya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi tingkat *self control* maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*, begitupun sebaliknya. Mawardi (2018), bahwa perilaku impulsif memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya, variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain sebesar 91%. Sari (2019) tidak terdapat hubungan antara kebutuhan afiliasi dengan ketergantungan terhadap ponsel pada remaja kota Samarinda. Sudarji (2017) tidak terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan kepercayaan diri.

Selain faktor-faktor tersebut, faktor lain yang dapat mempengaruhi adanya kecenderungan *nomophobia* adalah *self esteem*. Sesuai dengan faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* menurut Bianchi & Phillips (dalam Yildirim, 2014) yaitu usia, jenis kelamin, ekstraversi, neurotisme, dan *self esteem*. Berdasarkan penjelasan tersebut, *self esteem* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku individu. Hal ini dikarenakan *self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang turut andil dalam memengaruhi perilaku seseorang. Individu dengan *self esteem* yang rendah lebih sering melakukan panggilan dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong, Chiu, & Huang, 2012). Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian Lestari dan Puji

(2017), yang mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti melakukan wawancara kepada 5 (lima) mahasiswa psikologi Universitas Medan Area dengan tujuan untuk melihat ada tidaknya kecenderungan *nomophobia* dan hubungannya dengan *self esteem* pada mahasiswa tersebut:

Wawancara pada subjek 1 melalui telepon pada tanggal 09 Maret 2021 pukul 19.46 yang menyatakan:

*“Saya memiliki 2 smartphome kak, dan menghabiskan 8 jam main hp dalam sehari. Saya dimatiin total (smartphome) enggak sih kak, paling dimatikan data selulernya saja. Dalam sebulan ya kak, saya menghabiskan sekitar Rp. 100.000an gitu ditambah dari kampus ngasih kuota 15GB, tapi gak ada apa-apa nya kak, dalam sekejap udah habis hehe”*

*“Saya masih menganggap saya ini masih orang yang gagal dan orang yang masih butuh beribu-ribu proses lagi. jadi kalo sekarang orang gak terlalu peduli sama saya kak.”*

Selanjutnya ketika peneliti menanyakan mengenai cara komunikasi yang dirasa lebih nyaman, subjek 1 menjawab lebih suka berkomunikasi secara online, hal tersebut merupakan salah satu ciri adanya kecenderungan *nomophobia*, yaitu *self esteem* rendah yang memanfaatkan *smartphone* sebagai alat komunikasi yang nyaman.

Wawancara pada subjek 2 melalui chatting WhatsApp pada tanggal 10 Maret 2021 pukul 08.22 yang menyatakan:

*“Biasanya yang buat gak nyaman itu (mengggunakan smartphome) jaringan tidak stabil kak. Saya selalu bawa hp kemana-mana kak. Alasannya jika aku kenapa kenapa di luar kak bisa meminta bantuan kepada teman kak dan ngerasa aneh juga sih kak kalo gak dibawa”*

*“Dulu kak sempat sih di kucilkan. Tetapi aku gak nyerah begitu saja kak. Dulu orang tua berpikir untuk apa kau melakukan hal seperti itu”*

Wawancara pada subjek 3 melalui telepon pada tanggal 10 Maret 2021 pukul 09.05 yang menyatakan:

*“Kalau dihitung sih kak kira-kira sekitar 15 jam dalam sehari kak. Saya kak harus bawa hp selalu kak, gara-gara takut ada yang bertanya dan pas kuliah gini jarang aku matiin sih kak, jadi hpnya hidup terus seharian”*

Selanjutnya ketika peneliti menanyakan mengenai cara komunikasi yang dirasa lebih nyaman, subjek 3 menjawab lebih suka berkomunikasi dari sosial media/online karena menganggap kebanyakan orang mmemandang dari fisik. Hal tersebut merupakan salah satu ciri dari *self esteem* rendah yang memanfaatkan *smartphone* sebagai alat komunikasi yang lebih nyaman.

Wawancara pada subjek 4 melalui telepon pada tanggal 10 Maret 2021 pukul 21.15 yang menyatakan:

*“Kalau untuk chat-chat aja sih saya ada hp yang biasa pake, cuman kalau untuk daring online gitu zoom atau apa baru pakai hp yang satunya lagi, karna kalau cuma 1 hp doang kayak sumpek gitu numpuk semua. Saya bisa seharian itu ngeliat hp nya sering aja gitu, kalau berapa jamnya gak ngitungin sih, tapi sering. Misalnya kemana-mana bawa hp. Cuman gak dimainin gitu, kalau emang keluar sama orang-orang tertentu gitu ya, keluarga atau temen atau cowok gitu jarang main hp. Tapi tetep dibawa sih. Karna takutnya ada info-info penting atau ada chat dari orang yang lagi butuh banget gitu kan. Hp enggak pernah matiin, kecuali batrenya habis”*

Wawancara pada subjek 5 melalui telepon pada tanggal 11 Maret 2021 pukul 08.20 yang menyatakan:

*“Biasanya sih kak, kalau menggunakan hp itu kak jedanya kalau capek aja, kalau ditotal sih sekitar 10 jam ke atas gitu kak. Kalau gak bawa hp sih kak ya paling kalau ke kamar mandi lah, kalau kemana-mana itu sih ya pasti dibawa sih kak karna kan hp itu termasuk alat penting, kek aneh aja gitu kalau gak bawa hp, trus kek kalau ada apa-apa jadi bisa ngabarin teman atau keluarga kak. Hidup terus (smartphone-nya) sih kak keknya, kecuali mati kalau habis baterai kak”*

*“Kekurangannya suka menunda-nunda dan yang paling mencolok itu kurang percaya diri kak. Belum sih kak (peluang untuk sukses), karna kan yang dibutuhkan untuk sukses bukan itu aja, kadang terlalu perfeksionis*

*juga gak bagus. Sekarang rasanya masih banyak bingungnya jadi butuh plan untuk kedepannya”*

Selanjutnya ketika peneliti menanyakan mengenai cara komunikasi yang dirasa lebih nyaman, subjek 5 mengatakan bahwa tergantung seberapa dekat kepada orang tersebut, jika dekat sukanya secara langsung tapi jika belum kenal lebih suka kalau kenalan dari sosial media.

Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kecenderungan *nomophobia* di beberapa mahasiswa yang ditunjukkan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, tidak pernah mematikan *smartphone* dengan alasan agar tidak merasa cemas ketinggalan kabar/notifikasi chatting, dan selalu membawa *smartphone* kemanapun pergi serta merasa aneh jika tidak membawa *smartphone*.

Menurut Bianchi & Phillips (dalam Yildirim, 2014), *Self esteem* yang rendah dapat memprediksi penggunaan telepon genggam yang bermasalah. Orang-orang dengan pandangan diri yang buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian. Telepon genggam memberikan kesempatan setiap orang untuk bisa dihubungi kapan saja, dari sinilah tidak mengherankan jika seseorang yang dalam menggunakan telepon genggam secara tidak disiplin atau berlebihan dapat mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa dan hasil penjelasan latar belakang tersebut bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa yang sejalan dengan faktor *nomophobia* yang disebutkan oleh Bragazzi & Puente (2014), dan tergambar bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia*. Lebih lanjut, berpatokan pada penjelasan di atas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk dapat mengetahui hubungan

antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## B.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan indentifikasi masalah sebagai berikut:

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan *smartphone* dikalangan mahasiswa dan merupakan indikasi meningkatnya *nomophobia*. *Self esteem* mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah yang merupakan indikasi kecenderungan *nomophobia*.

## B.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menjelaskan gambaran hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.

## B.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian adalah apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area?

## B.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area.

## **B.6 Manfaat Penelitian**

### **B.6.1 Manfaat teoritis**

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi untuk memperluas pemahaman dibidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan fenomena *nomophobia*. Penelitian ini juga diharapkan berguna sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya terutama yang berhubungan dengan penelitian ini.

### **B.6.2 Manfaat praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang bermanfaat bagi pengguna *smartphone*, sehingga dapat membantu pembaca terutama mahasiswa agar dapat lebih cermat dalam menggunakan *smartphone* dan ketika hipotesis terbukti maka dapat memberikan masukan pada mahasiswa tentang meningkatkan *self esteem* sehingga dapat mencegah *nomophobia*.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **B.7 Mahasiswa**

##### **B.7.1 Pengertian mahasiswa**

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012).

Menurut Siswoyo (2017) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang sering melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf S. , 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun, mahasiswa sebagai individu muda yang sedang menuntut ilmu dalam dunia pendidikan dan terdaftar untuk menjalannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

## **B.8 Kecenderungan *Nomophobia***

### **B.8.1 Pengertian kecenderungan *nomophobia***

*Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia* adalah kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang berupa ketergantungan terhadap *smartphone* yang menyebabkan kurangnya frekuensi interaksi sosial antara manusia. Menurut King A.L.S dkk *Nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya dan merupakan sebuah phobia modern yang memiliki istilah mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait penggunaan ponsel (King & dkk, 2014).

*Nomophobia* pertama kali diteliti pada tahun 2008 oleh post office di United Kingdom yang menyelidiki tentang kecemasan penderita pengguna *smartphone* (Securevoy, 2012). Merujuk pada individu-individu yang mengalami *nomophobia* ada dua istilah dalam sehari-hari yang dapat digunakan yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. Menurut Yildirim (2014) *Nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*.

Aparna dkk, (2017) mendefinisikan *nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan ketika berada jauh dari ponsel yang dianggap sebagai gangguan yang dialami masyarakat yang sudah mengenal teknologi digital yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan dan kesedihan karena tidak adanya kontak langsung dengan ponsel. Ketergantungan pada *smartphone* dapat dikatakan sebagai kecanduan teknologi, kecanduan semacam itu hadir ketika ada kehilangan kontrol dalam penggunaan *smartphone* yang tidak bijaksana.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan suatu phobia modren dimana seseorang yang ketergantungan terhadap *smartphone*, tidak bisa lepas atau berjauhan dengan *smartphonnya* dan merasa cemas, ketakutan serta ketidaknyamanan ketika tidak bersama alat tersebut.

Kendati tidak termasuk dalam daftar gangguan mental, namun *nomophobia* dikhawatirkan akan mengganggu kesehatan mental seseorang. Beberapa ahli bahkan menyarankan *nomophobia* sebagai representasi dari jenis ketergantungan atau kecanduan ponsel (Dzulfaroh, 2019).

### **B.8.2 Faktor-faktor *nomophobia***

Menurut Bianchi dan Philip dalam Yildirim (2014) berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia*, diantaranya:

a. *Gender* (Jenis Kelamin)

Seperti penelitian sebelumnya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi. Perbedaan gender juga merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi. Namun perbedaan gender tersebut menurut peneliti tidaklah sebagai tolak ukur dari kecenderungan *nomophobia* karena melihat dari beberapa penelitian yang menunjukkan hasilnya, bahwa perbedaan dari laki-laki dan perempuan tidak menentu disuatu tempat dan cenderung memiliki perbedaan yang sedikit. Maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat dialami pada siapapun tanpa memandang jenis kelamin.

b. *Self esteem*

*Self esteem* juga berkaitan dengan pandangan dan identitas diri. Individu yang mempunyai pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang

tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa saling menghubungi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

c. Usia

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa orang muda lebih rentan dalam menggunakan *smartphone* dibandingkan orang dewasa. Hal tersebut juga disebabkan orang yang lebih muda lebih tertarik dengan produk teknologi terbaru.

d. Ekstraversi

Merupakan suatu kepribadian pada individu yang berkaitan dengan fenomena sosial. Ekstraversi lebih rentan mengenai masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan untuk mencari situasi sosial. Ekstraversi juga lebih rentan dipengaruhi oleh teman sebaya.

e. Neurotisme

Yaitu bagaimana individu dalam mengatasi suatu tekanan stress, misalnya kecemasan. Individu pada kepribadian neurotisme lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan.

Sedangkan menurut Yuwanto (2010) menyatakan bahwa beberapa faktor penyebab *nomophobia* dari penggunaan *smartphone* berlebihan adalah :

a. Faktor Internal

Faktor yang paling memiliki resiko menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* atau mengalami *nomophobia* diantaranya Tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *Self-esteem* yang rendah, kontrol diri

yang rendah, *Habit* menggunakan *smartphone* yang tinggi, *expentancy effect*, kesenangan pribadi, dan kepribadian ekstraversi yang tinggi.

b. Faktor Situasional

Merupakan faktor yang menyebabkan individu menjadi orang ketergantungan *smartphone* dan mengarahkan pada penggunaan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini menggambarkan tentang situasi psikologis individu yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* seperti stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan kejenuhan belajar, *Leisure boredom*, yang dapat menyebabkan perasaan nyaman ketika menggunakan *smartphone* dan menjadi ketergantungan pada penggunaannya.

c. Faktor Sosial

Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi serta menjaga hubungan dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi intens atau sering menggunakan *smartphone*. Faktor ini terdiri dari *mandatory behavior* dan *connected presence*.

d. Faktor Eksternal

Faktor ini terjadi akibat adanayapaparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone*, seperti iklan *smartphone* dan tersedianya beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk menggunakan dan memiliki *smartphone*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* adalah, gender, *self esteem*, usia, kepribadian

ekstraversi dan neurotisme, serta dari faktor lain yakni faktor internal, faktor sosial, dan faktor eksternal.

### B.8.3 Aspek-aspek *nomophobia*

Yildirim (2014) menjelaskan *nomophobia* memiliki empat aspek, yakni:

a. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Aspek ini berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

b. Kehilangan konektivitas

Aspek ini, berhubungan dengan perasaan seseorang ketika kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial terkhusus di media sosial.

c. Tidak mampu mengakses informasi

Aspek ini yakni menggambarkan perasaan ketidaknyamanan seseorang ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*-nya. Hal tersebut dikarenakan, *smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses segala informasi. Seseorang juga merasakan dampaknya, semua informasi disebar melalui media sosial. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima orang tersebut juga akan terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

d. Menyerah pada kenyamanan

Aspek terakhir berhubungan dengan perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut. Ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar ponsel, maka hal tersebut membuat hidup terasa lebih.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecenderungan nomophobia adalah perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan.

#### **B.8.4 Ciri-ciri *nomophobia***

Ciri- ciri ini dapat digunakan untuk mengindikasikan seseorang apakah dapat dikatakan mengidap *nomophobia* atau tidak. Adapun menurut Bragazzi & Puente (2014) seseorang yang mengalami nomophobia memiliki ciri, yaitu :

- a. Menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu, memiliki satu atau lebih perangkat, serta selalu membawa pengisi daya.
- b. Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan ponsel, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya pulsa/data seluler.
- c. Sesering mungkin mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara).
- d. Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima (kebiasaan itu disebut oleh David Laramie sebagai “*ringxiety*”-dering dan kecemasan).

- e. Memastikan ponselnya selalu diaktifkan (24 jam) dan tidur dengan ponsel berada ditempat tidur.
- f. Saat interaksi sosial tatap muka (secara langsung) menyebabkan kecemasan dan stres, individu tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi.
- g. Menghutang atau mengeluarkan biaya yang lebih besar dari penggunaan ponsel (pulsa, data seluler, dan pembelian *smartphone* yang mahal)

Sedangkan ciri-ciri orang mengidap *nomophobia* menurut Pradana (dalam Mudrikah 2019) adalah sebagai berikut :

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon seluler, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon seluler tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi.
- d. Tidak mematikan telepon selular dan selalu sedia 24 jam.
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka.
- f. Mengeluarkan biaya yang besar untuk telepon selular.

Kemudian menurut Pavithra *et, al* (2015) ciri kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut;



- a. Sering menggunakan serta menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone*.
- b. *Charger* tidak akan pernah tertinggal saat kemanapun ia pergi, merasakan kecemasan saat tidak terdapat jangkauan.
- c. Selalu memberikan perhatian terhadap *smartphone* untuk mengecek pesan atau panggilan yang masuk, bahkan ketika tidur *smartphone* selalu diletakkan disebelahnya.

Berdasarkan beberapa ciri tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri adanya kecenderungan *nomophobia* pada seseorang yaitu menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, merasa tidak nyaman ketika *smartphone* kehilangan koneksi dan habis baterai, memilih berkomunikasi secara online dari pada tatap muka, dan mengeluarkan biaya yang besar demi kelancaran menggunakan *smartphone*.

#### **B.8.5 Dampak *nomophobia***

*Nomophobia* memiliki berbagai dampak, sehingga perlu untuk mendapatkan banyak perhatian dari berbagai pihak. Menurut Dwi K (dalam Mudrikah, 2019) dampak-dampak dari *nomophobia* yaitu :

- a. Stress

Individu yang mengalami *nomophobia* akan mengalami tekanan stress yang cukup tinggi. Begitu pula dengan ketergantungan emosi individu yang mengalami *nomophobia* tergolong cukup rentan apabila terjadi hal buruk pada *smartphone* yang dimiliki yang bisa menimbulkan emosi menjadi tidak stabil.

b. Kurang Fokus

Rasa ketertarikan yang sangat kuat terhadap *smartphone* akan dialami oleh penderita *nomophobia*. Hal ini, akan menimbulkan individu hanya terfokus pada *smartphone* saja yang menyebabkan fokus terhadap lingkungan sekitar menjadi berkurang.

c. Kurang Bersosialisasi

Individu penderita *nomophobia* akan menghabiskan waktu hanya untuk *smartphone* mereka dan merasa asyik sendiri. Hal tersebut akan membuat penderita *nomophobia* tidak mempunyai rasa simpati terhadap orang di sekitarnya sehingga membuat mereka untuk mementingkan diri sendiri daripada untuk bersosialisasi.

d. Susah tidur atau Insomnia

Penderita *nomophobia* akan merasa bahwa dirinya sangat kehilangan *smartphone* saat hendak tidur. Mereka akan mengoperasikan *smartphone* hingga mengubah pola tidur dan jam biologisnya yang berakibat insomnia.

e. Produktivitas Menurun

Dengan individu hanya terfokus pada *smartphone* mengakibatkan fokus yang terpecah, manajemen waktu dan juga kualitas pekerjaan akan menjadi berantakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari *nomophobia* pada diri seseorang adalah stres, kurang fokus, kurang bersosialisasi, insomnia, dan produktivitas menurun.

## **B.9 Self Esteem**

### **B.9.1 Pengertian *self esteem***

*Self esteem* atau harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang memiliki keinginan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna bagi orang lain. Meskipun dirinya mempunyai kelemahan ataupun kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif (Ghufron & Risnawita, 2010).

Sedangkan menurut Coopersmith (2002) *self esteem* merupakan suatu bentuk evaluasi diri, dimana individu dapat menghargai dirinya sendiri. Artinya bagaimana individu tersebut dapat menerima ataupun menolak suatu kondisi yang dialami dan merupakan sebagai bentuk penilaian diri sendiri yang ditunjukkan dalam perilaku individu. Menurut pandangan Rosenberg (dalam Srisayekti, A, & Setiady, 2015), dua hal yang berperan dalam pembentukan *self esteem*, yaitu *reflected appraisals* dan komparasi sosial (*social comparisons*). Mereka yang memiliki *self esteem* rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan

Santrock (2002) juga mendefinisikan *self esteem* sebagai evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara menyeluruh, baik positif maupun negatif. Kemudian Branden (1992) *self esteem* merupakan kepercayaan diri pada kemampuan kita dalam menghadapi tantangan hidup, keyakinan akan diri kita memiliki hak untuk

bahagia, perasaan berharga, berjasa, berhak untuk menyatakan kebutuhan dan keinginan kita, serta menikmati buah dari usaha sendiri.

Menurut Hong, Chiu, & Huang, (2012) *Self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang turut andil dalam memengaruhi perilaku seseorang. Stuart dan Sundeen (dalam Putra, 2013) mengemukakan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Dapat diartikan bahwa harga diri menggambarkan sejauhmana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten

*Self esteem* adalah suatu kemampuan seseorang agar dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Kemampuan menghargai diri tidak dapat dilepaskan dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri. Bila individu mampu menerima diri sendiri apa adanya, maka diapun akan menghargai dirinya sendiri dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai terhadap diri sendiri sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk memandang, menganalisa, mengevaluasi dan menilai keberadaan dirinya sendiri (Dariyo, 2007).

*Self esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Manakala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian *self-esteem* merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya (Srisayekti, A, & Setiady, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yakni kehormatan diri,

melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan serta menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

### **B.9.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem***

Harga diri bukanlah suatu sifat bawaan yang tidak dapat diubah. Harga diri bisa meningkat dan sewaktu-waktu bisa menurun, semua tergantung bagaimana individu menghadapi masalah yang ada. Banyak orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, tetapi sebagian lainnya ada yang merasa putus asa atau hampir menyerah bahkan mereka tidak memiliki persepsi positif untuk dirinya sendiri ataupun lingkungannya.

Coopersmith (2002) menjelaskan beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri antara lain :

a. Penerimaan atau Penghargaan Terhadap Diri (*Self Derogtrion*)

Individu dapat menerima dan menghargai dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya atau pandangan individu terhadap dirinya.

b. Kepemimpinan atau Popularitas (*Leadership/Popularity*)

Kemampuan individu dalam memimpin dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial atas keberadaannya

c. Keluarga - Orangtua (*Family- Parents*)

Keluarga dan orangtua yang mampu menumbuhkan perasaan menghargai diri juga satu sama lain dan saling mendukung.

d. Asertivitas - Kecemasan (*Assertiveness–Anxiety*)

Kemampuan individu dalam mengendalikan keasertifan dirinya terhadap pendapat dan kemauannya, serta kemampuan dalam mengendalikan kecemasan.

Sedangkan menurut Melliana (2006) *self esteem* dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu:

a. *Self confidence*

Berarti kita meyakini kemampuan kita untuk mengambil tindakan tertentu dalam rangka mencapai tujuan kita.

b. *Self respect*

Yaitu derajat kepercayaan kita bahwa kita berhak untuk bahagia, memiliki hubungan yang saling mengisi, serta mempertahankan hak dan nilai persinal kita.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri adalah penerimaan atau penghargaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga, asertivitas-kecemasan, *self confidence* dan *self respect*.

### **B.9.3 Aspek-aspek *self esteem***

Menurut Coopersmith (2002) aspek-aspek *self esteem*, yaitu:

a. Keberartian Diri (*Significance*)

Yaitu hal itu membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

b. Kekuatan Individu (*Power*)

Kekuatan di sini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol dirinya sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya *self esteem* yang positif atau tinggi. Demikian juga sebaliknya, kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi juga, demikian sebaliknya.

c. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja laki-laki akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik merupakan dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka remaja tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu tersebut sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu tersebut memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk *self esteem* yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi (gagal memenuhi harapan dan tuntutan), maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan *self esteem* yang rendah.

d. Ketaatan Individu dan Kemampuan Memberi Contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian

juga bila individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi, ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberikan contoh bagi masyarakat akan dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya *self esteem* yang tinggi. Demikian pula sebaliknya, penerimaan lingkungan yang rendah mendorong terbentuknya *self esteem* yang rendah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat aspek yang berpengaruh dalam pembentukan *self esteem*, yaitu: 1) keberartian diri 2) kekuatan individu, 3) kompetensi, serta 4). ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh.

Kemudian Rosenberg (1971) megemukakan dimensi dalam *self esteem* yaitu:

- a. Dimensi penerimaan diri, yaitu yang menunjukkan pada tingkat dimana seseorang melihat dirinya sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan dan bermakna.
- b. Dimensi penghormatan diri, yaitu menunjukkan pada tingkat dimana seseorang melihat dirinya sebagai seseorang yang bernilai.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen *self esteem* terdiri dari dimensi penerimaan diri dan penghormatan diri.

#### **B.9.4 Ciri-ciri dari *self esteem***

Tingkat *self esteem* seseorang mempunyai konsekuensi penting terhadap pembentukan tingkah laku individu. Bagaimana seseorang berhubungan dengan dirinya berpengaruh dengan bagaimana ia berhubungan pada orang lain. Setiap individu memiliki penilaian berbeda-beda pada diri sendiri, ada yang menilai



positif ataupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya sendiri dengan hal-hal yang positif maka ia akan cenderung memiliki *self esteem* yang tinggi begitupun sebaliknya, jika seseorang menilai dirinya sendiri dengan hal-hal negatif maka cenderung seseorang tersebut memiliki *self esteem* yang rendah.

Menurut Rosenberg (1965), individu dengan tingkat *self esteem* tinggi dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

**Tabel 2. 1 Perbedaan *self esteem* tinggi dan *self esteem* rendah menurut Rosenberg (1965)**

Self Esteem Tinggi	Self Esteem Rendah
Merasa puas dengan dirinya	Merasa tidak puas dengan dirinya
Bangga dengan dirinya	Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain
Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia	Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)
Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal	Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal
Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami	Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif
Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri	Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam
Menerima peristiwa negatif dalam diri dan berusaha memperbaikinya	Membesar-besarkan peristiwa negatif yang telah dialaminya
Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain	Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain
Berani mengambil risiko	Menghindar dari risiko

Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya	Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya
Optimis	Pesimis
Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri)	Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri)

Menurut Coopersmith (2002) individu dengan harga diri tinggi memiliki ciri sebagai berikut:

**Tabel 2. 2 Perbedaan self esteem tinggi dan rendah menurut Coopersmith (2002)**

Self Esteem Tinggi	Self Esteem Rendah
Aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik	Memiliki perasaan interior
Berhasil dalam bidang akademis terlebih dalam mengadakan hubungan sosial	Takut gagal dalam membina hubungan sosial
Dapat menerima kritik dengan baik	Terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi
Percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri	Merasa diri diasingkan
Tak terpaku pada dirinya sendiri, hanya memikirkan kesulitan sendiri	Kurang dapat mengekspresika diri
Keyakinan dirinya tak didasarkan atas fantasi, karena memang punya kemampuan dan kecakapan	Sangat tergantung pada lingkungan
Tidak terpengaruh oleh penilaian dari orang lain tentang kepribadiannya baik itu yang positif maupun yang negatif	Tidak konsisten

---

<p>Lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang belum jelas Banyak menghasilkan suasana yang berhubungan dengan kesukaran sehingga tercipta tingkat kecemasan yang rendah dan memilih daya pertahanan yang seimbang</p>	<p>Secara pasif akan mengikuti apa yang ada di lingkungan Mudah mengakui kesalahan.</p>
---	---

---

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari *self esteem* yang tinggi adalah seseorang yang aktif, dapat mengekspresikan diri dengan baik, berhasil dalam bidang akademis, dapat menerima kritik dengan baik, tidak terpengaruh oleh penilaian dari orang lain tentang kepribadiannya baik itu yang positif maupun yang negatif, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, tingkat kecemasan yang rendah dan memilih daya pertahanan yang seimbang, mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusasaan, serta memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan.

Sedangkan untuk ciri-ciri dari *self esteem* yang rendah adalah seseorang yang takut gagal dalam membina hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, merasa diri diasingkan, kurang dapat mengekspresikan diri dan tidak konsisten.

### **B.10 Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia***

*Smartphone* saat ini telah menjadi bagian penting dari budaya teknologi masyarakat terutama dikalangan populasi muda, yaitu mahasiswa. Dari banyaknya fungsi dan keuntungan pada *smartphone* tentu juga harus diimbangi dengan mengontrol dalam penggunaan *smartphone* untuk mengurangi dampak negatif yang akan timbul, misalnya perasaan gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari

*smartphone*. Kecemasan inilah yang menyebabkan individu mengalami perilaku kecenderungan *nomophobia*.

Menurut Lee Cho, Kim dan Noh (2015) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* disebabkan karena mengikuti perkembangan yang ada didalamnya yang semakin canggih. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan memeriksa *smartphone* sebanyak 34 kali dalam setiap harinya, bahkan ia akan membawa *smartphone* ketika pergi ke toilet. Ini disebabkan oleh perasaan cemas saat individu tersebut jauh dari *smartphone* (dalam Sudarji, 2017).

Kecenderungan *Nomophobia* merupakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan individu tidak bisa jauh dari *smartphone*, jika individu tersebut jauh dari *smartphone* maka akan muncul perasaan cemas, gelisah atau gugup bahkan khawatir (Yildirim, 2014). Hal tersebut terjadi karena penggunaannya merasa bahwa *smartphone* telah menjadi salah satu hal yang terpenting dalam kehidupannya, dengan kemampuan fungsinya yang semakin canggih, *smartphone* memberikan kemudahan bagi penggunaannya untuk berkomunikasi kapanpun, dan dimana saja serta karena *smartphone* memberikan kemudahan dalam mengakses informasi. Oleh karena itu, individu yang semakin bergantung pada *smartphone* daripada sebelumnya, akhirnya akan semakin meningkatkan kecemasan pada dirinya ketika mereka tidak bisa mengakses *smartphonenya*.

Faktor yang dapat mempengaruhi adanya kecenderungan *nomophobia* salah satunya adalah *self esteem* atau harga diri. Menurut Bianchi dan Philip dalam Yildirim (2014), *Self esteem* berkaitan dengan pandangan dan identitas diri.

Individu yang memiliki pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa saling menghubungi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* secara berlebih dan berdampak adanya kecenderungan *nomophobia*.

Jika *self esteem* mahasiswa rendah akan cenderung merasa diri diasingkan, dan kurang dapat mengekspresikan diri, dalam hal ini maka mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai pilihan terbaik ketika ia merasa lingkungan tidak mendukungnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Bianchi dan Philip yang menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah lebih sering melakukan panggilan dan mengirim banyak pesan teks dan menunjukkan peningkatan penggunaan internet (dalam Yildirim C., 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ehrenberg, dkk (2008) yang menyebutkan bahwa *self esteem* menjadi prediktor yang kuat bagi individu untuk kecanduan telepon genggam, dengan hasil bahwa individu yang memiliki *self esteem* yang rendah akan lebih banyak mengirim pesan teks. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Puji (2017), juga mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa.

Menurut Rosenberg (dalam Srisayekti, A, & Setiady, 2015) mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah cenderung fokus melindungi diri sendiri dan tidak melakukan kesalahan, kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, serta merasa canggung, malu dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan

orang lain. Hal ini memunculkan fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebih dan merupakan kecenderungan dari *nomophobia*.

### B.11 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka secara konseptual dapat digambarkan dalam skema, yaitu:



### B.12 Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis di atas, maka dari penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut :

Adanya hubungan negatif antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Artinya, semakin rendah *self esteem* mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya semakin tinggi *self esteem* mahasiswa maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### B.13 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada angka atau numerikal yang untuk mendapatkan hasilnya diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Tipe penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Tipe penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel (Sugiyono, 2016).

##### B.13.1 Identifikasi variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2016) variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini telah ditentukan dua variabel yaitu, variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variabel*) :

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self esteem* (X)
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecenderungan *nomophobia* (Y)

##### B.13.2 Definisi operasional

###### 1. Kecenderungan *Nomophobia*

*Nomophobia* atau *no mobile phone phobia* merupakan kecemasan yang berlebihan yang dialami individu ketika berjauhan dengan ponsel/*smartphone*-nya.

Kecenderungan *nomophobia* merupakan phobia spesifik yang ditandai dengan phobia tanpa adanya ponsel/*smartphone* dan ketakutan yang dialami karena tidak dapat menjangkau seseorang melalui *smartphone* nya atau tidak bisa memanfaatkan kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone* tersebut.

Untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* seseorang dapat dilihat berdasarkan ciri-ciri menurut Bragazzi dan Puente (2014) berikut:

1. Merasa cemas dan gelisah jika kehilangan ponsel, atau saat ponsel tidak ada didekatnya atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jangkauan jaringan, baterai habis, kurangnya pulsa/data seluler.
2. Sesering mungkin mencoba untuk menghindari tempat dan situasi dimana penggunaan ponsel dilarang (angkutan umum, restoran, teater, dan bandara).
3. Melihat layar telepon untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima.
4. Memastikan ponselnya selalu diaktifkan (24 jam) dan tidur dengan ponsel berada ditempat tidur.
5. Saat interaksi sosial tatap muka (secara langsung) menyebabkan kecemasan dan stres, individu tersebut lebih memilih untuk berkomunikasi dengan menggunakan teknologi.

## **2. Self Esteem**

*Self esteem* atau harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yaitu kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri yang sifatnya implisit dan tidak diverbalisasikan, serta menggambarkan sejauh mana individu



tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

Untuk mengukur tinggi rendahnya *self esteem* seseorang dapat dilihat berdasarkan diri-ciri dari Rosenberg (1965), untuk *self esteem* tinggi yaitu, merasa puas dengan dirinya, bangga dengan dirinya, dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal, memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami, menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri, optimis dan berfikir konstruktif. Sedangkan untuk *self esteem* rendah yaitu merasa tidak puas dengan dirinya, ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah), sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal, memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif, membesar-besarkan peristiwa negatif yang telah dialaminya, sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain, pesimis dan berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).

### **B.13.3 Populasi dan teknik pengambilan sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2017-2021, memiliki dan menggunakan

*smartphone* dengan rentang usia 18-24 tahun. Populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 1.409 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang dimiliki tersebut. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sampling purposive yaitu sampel yang karakteristiknya telah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu, berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Sugiyono, 2016). Hal ini dilakukan dengan cara mengambil sampel berdasarkan karakteristik yang ditentukan yaitu mahasiswa aktif fakultas Psikologi stambuk 2017-2021, mempunyai dan menggunakan *smartphone*, dan memiliki rentang usia 18-24 tahun. Pembagian kuesioner dilakukan dengan membagikan kuesioner melalui *google form* ke setiap grup kelas mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. Jumlah mahasiswa yang bersedia memberikan jawabanya yaitu sebanyak 55 orang.

### B.13.4 Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket (kuesioner) berupa pernyataan ataupun pertanyaan secara tertulis untuk dijawab oleh responden (Sugiyono, 2016).

Metode pengumpulan data yaitu penyebaran kuesioner skala *self esteem* dan kuesioner skala *nomophobia* kepada responden sebagai data primer, sedangkan data sekunder diperoleh melalui kajian pustaka dan literatur. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert. Skala likert terdiri dari empat jenis jawaban yaitu sangat setuju

(SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen. Item terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

### 1. Skala *Nomophobia*

Untuk mengukur variabel *nomophobia* menggunakan skala baku *Nomophobia* Questionnaire (NMP-Q) oleh Yildirim (2014) dengan aspek-aspek yaitu:

- a. Tidak dapat berkomunikasi dengan orang-orang terdekat.
- b. Kehilangan koneksi.
- c. Tidak dapat mengakses informasi.
- d. Rasa tidak nyaman.

Kuesioner ini diisi dengan menggunakan skala likert dimana setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan *favorable* dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan sangat sesuai (SS) sampai pada skor 1 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS). Begitupun sebaliknya untuk pernyataan *unfavorable* pemberian skor 1 untuk pilihan sangat sesuai (SS) dan sampai pada skor 4 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS). Semakin tinggi skor dari skala *nomophobia* maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut.

Skoring dilakukan dengan cara menjumlahkan jawaban responden pada masing-masing item. Sehingga dapat diketahui tingkat *nomophobia* pada mahasiswa tersebut. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula

kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut, sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh, maka kecenderungan *nomophobia* mahasiswa tersebut adalah rendah.

**Tabel 3.1 Blue print skala *Nomophobia* oleh Yildirim**

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Perasaan tidak bisa berkomunikasi	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihibungi orang lain	10,11,12,13,14,15	6
Kehilangan koneksi	Membutuhkan koneksi internet	16,17,18,19,20	5
Tidak dapat mengakses informasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil/mencari informasi menggunakan <i>smartphone</i>	1,2,3,4	4
Rasa tidak nyaman	Menggantungkan segala hal dan mendapatkan banyak keuntungan saat menggunakan <i>smartphone</i>	5,6,7,8,9	5
Total			20

## 2. Skala *Self Esteem*

Pada umumnya pengukuran yang digunakan untuk mengukur *self esteem* ada dua yaitu skala *Rosenberg* dan *Coopersmith*. Skala *self esteem Rosenberg* terdiri dari 10 item pertanyaan yang mengukur secara umum penilaian diri secara positif dan negatif. Sedangkan skala *self esteem Coopersmith* terdiri dari 50 item pertanyaan yang disesuaikan antara keadaan diri sendiri.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *self esteem* (RSES) yang dirancang oleh Rosenberg yang merupakan alat ukur yang sudah baku dan memiliki tingkat reliabilitas Gutman  $r_{xxi} = 0,92$ . Setelah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Azwar dengan nilai reliabilitas 0,778 (Azwar, 2012).

Kuesioner ini diisi dengan menggunakan skala likert dimana setiap pernyataan disediakan 4 (empat) alternative jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan favorable dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan sangat sesuai (SS) sampai pada skor 1 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS). Begitupun sebaliknya untuk pernyataan unfavorable pemberian skor 1 untuk pilihan sangat sesuai (SS) dan sampai pada skor 4 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS). Semakin tinggi skor dari skala *self esteem* maka semakin tinggi pula *self esteem* yang dimiliki mahasiswa dan semakin rendah skor *self esteem* maka menunjukkan rendahnya *self esteem* mahasiswa tersebut. Berikut ini disajikan pengelompokan item-item RSES dan konstruk item berdasarkan aspek-aspek *self esteem*.

**Tabel 3.2 Blue print skala *Self esteem* oleh Rosenberg**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Penerimaan diri	Memiliki kemampuan	3,8,10	2	4
	Individu yang bermakna	4,7		2
Penghormatan diri	Individu yang bernilai	1,5	6,9	4
Total				10

### B.13.5 Validitas dan Reliabilitas

#### 1. Validitas

Menurut Sugiyono (2016) Valid berarti alat ukur yang digunakan mendapat data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat

digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas alat ukur diuji dengan menghitung korelasi antara nilai yang diperoleh dari setiap butir pernyataan dengan keseluruhan yang diperoleh pada alat ukur tersebut.

Kedua alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang sudah teruji validitasnya atau skala yang sudah baku, sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas lagi.

## 2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016) reliabilitas adalah hasil penelitian dimana terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Reliabel atau tidaknya sebuah angket atau instrumen dapat dilihat dari nilai koefisien *Cronbach's Alpha* nya. Jika koefisien tersebut menunjukkan angka antara 0,7 – 0,9 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel (Yusuf A. M., 2014).

### B.13.6 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk mengkaji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2016).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk uji normalitas menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov*, untuk uji linieritas dengan melihat nilai dari *Deviation From Linierity*, dan untuk uji hipotesis atau uji korelasi hubungan menggunakan analisis *Korelasi Pearson*.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### B.15.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum kecenderungan *nomophobia* mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area memiliki rerata skor empirik (54,418) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata skor hipotetik (50). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* pada subjek lebih tinggi atau positif dari populasi secara umum. Selain itu didapatkan bahwa kategorisasi kecenderungan *nomophobia* pada subjek berada pada tingkat sedang.
2. Secara umum *self esteem* mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area memiliki rerata skor empirik (27,855) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata skor hipotetik (25). Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* pada subjek lebih tinggi atau positif dari populasi secara umum. Selain itu didapatkan bahwa kategorisasi *self esteem* pada subjek berada pada tingkat tinggi.
3. Berdasarkan uji analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Yaitu Sig (2-tailed) bernilai 0,489 dimana lebih besar dari 0,05 dan  $r$  hitung bernilai 0,057 dimana lebih kecil dari  $r$  tabel ( $N = 55 = 0,266$ ).

### B.15.2 Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilaksanakan sebelumnya, peneliti menyarankan:

1. Bagi sampel yaitu mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area, diharapkan agar lebih disiplin dan bijaksana dalam penggunaan *smartphone*, yaitu menambah waktu interaksi langsung atau tatap muka dengan mengikuti kelompok atau organisasi yang bermanfaat yang mendukung minat dan bakat mahasiswa, serta mencoba meninggalkan *smartphone* di rumah untuk waktu yang singkat.
2. Bagi lembaga yaitu Universitas Medan Area diharapkan agar lebih giat melaksanakan kegiatan positif seperti mengadakan kajian-kajian atau seminar mengenai bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan.
3. Bagi orangtua, melakukan pengawasan dan memastikan bahwa anak tidak melebihi batas penggunaan *smartphone*, memberikan pengetahuan mengenai manfaat maupun resiko penggunaan *smartphone* pada anak, sehingga anak terhindar dari hal-hal negatif atau dampak dari penggunaan *smartphone* tersebut.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang *self esteem* agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk lebih mengembangkan penelitian berikutnya. Melakukan *screening* pada populasi untuk melihat fenomena yang ada serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia* selain *self esteem* serta menggunakan lebih banyak sampel demi mendapatkan hasil yang lebih objektif.



## C.1 DAFTAR PUSTAKA

- Aparna, K.S, Bhavani, U., & Maragatham, R.S. (2017). Nomophobia – An Insight Into Its Psychological Aspects In India. *The International Journal Of Indian Psychology*, 1-11.
- Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory Investigation Of Theoretical Predictors Of Nomophobia Using The Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal Of Adolescence*, 127-135.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd Ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V. *Journal List*, 155-160.
- Ciptadi, W. A., & Selviana. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi Dan Kesepian Dengan Kecenderungan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 1-9.
- Coopersmith, S. (2002). *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman & Company.
- Daeng, I. T., Mewengkang, N., & Kalesaran, E. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas. *E-Journal "Acta Diurna"*, 1-15.
- Dariyo, A. (2007). *Piskologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dwiasmara, R. (2020). Hubungan Antara Sensation Seeking Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Kota Surabaya. *Skripsi*, 1-64.
- Dzulfaroh, A. (2019, 03, 11). *Sering Dialami Milenial, Apa Itu Nomophobia?* Dipetik 09 13, 2020, Dari Kompas. Com: <https://www.kompas.com/tren/read/2019/11/03/190000365/Sering-Dialami-Milenial-Apa-Itu-Nomophobia-?Page=All>
- Ehrenberg, A. J. (2008). Personality And Self-Esteem As Predictors Of Young People's Technology Use. *Cyber Psychology And Behavior. Cyberpsychology & Behavior*, 739-741.
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-Esteemremaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training kompetensi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 43-56.
- Ghufron , M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hong , F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A Model Of The Relationship Between Psychological Characteristics, Mobile Phone Addiction And Use Of Mobile Phone By Taiwanese University Female Students. *Computer In Human Behavior*, 2152-2159.
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia Di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone Di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, Vol 4 No 1.
- King, A., & Etc. (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*, 28-35.
- Lestari, & Puji, R. T. (2017). Harga Diri Dan Nomophobia Pada Mahasiswa.
- Mawardi, D. H. (2018). Hubungan Antara Perilaku Impulsif Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Skripsi*, 1-99.
- Mayangsari, A. P., & Ariana, A. D. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 157-163.
- Melliana. (2006). *Menjelajah Tubuh : Perempuan Dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Yogyakarta.
- Miftahudin, F. (2019, Januari 26). Kecanduan Dalam Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Binus University Communication Department*.
- Mudrikah, C. (2019). Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Skripsi*, 1-101.
- Novianto, A. (2012). Informasi Teknologi Terkini Di Penghujung Tahun. *Skripsi*.
- Olivencia-Carrión, M., & Dkk. (2018). Temperament And Characteristics Related To Nomophobia. *J. Psychres*, 5-10.
- Pavithra, M., Madhukumar, S., & TS Murthy, M. (2015). A Study On Nomophobia - Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *National Journal Of Community Medicine*, 340-344.
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). *Self Esteem Dan Self Disclosure Pada Mahasiswa Psikologi*. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 1-8.
- Putri, N. A. (2019). Hubungan Antara Self Control Dengan Kecenderungan Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) Pada Mahasiswa. *Skripsi*, 1-107.

- Rosenberg, M., & S, R. G. (1971). *Black And White Self-Esteem: The Urban School Child*. Washington: American Sociological Association.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P. (2019). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Ketergantungan Terhadap Ponsel Pada Remaja Kota Samarinda. *Ejournal.Psikologi.Fisip-Unmul.Ac.Id*, 1-13.
- Siswoyo, D. (2017). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UYS Press.
- Srisayekti, W., A, D., & Setiady. (2015). Harga-Diri (Self-Esteem) Terancam Dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 141 – 156.
- Sudarji, S. (2017). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika* , 1-11.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses And Dissertations*, 1-102.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses And Dissertations*, 1-112.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara.

## C.2 LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1. KUESIONER *SELF ESTEEM*



No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengerjakan sesuatu yang dapat dilakukan orang lain				
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang tidak dihargai				
3	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya				
4	Saya merasa banyak hal-hal yang baik dalam diri saya				
5	Saya merasa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
6	Terkadang saya merasa diri saya tidak baik				
7	Saya terkadang merasa tidak berguna				
8	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya				
9	Saya merasa menjadi orang yang berguna bagi orang banyak				
10	Saya berharap dapat lebih dihargai				



**LAMPIRAN 2. KUESIONER *NOMOPHOBIA***

No	Pernyataan	Jawaban			
		S	S	TS	STS
1	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi secara terus menerus melalui <i>smartphone</i> saya				
2	Saya merasa kesal jika tidak mendapatkan informasi yang saya inginkan dari <i>smartphone</i> saya				
3	Saya merasa gelisah ketika tidak mendapatkan atau ketinggalan informasi (seperti: berita terkini, cuaca, dll) pada <i>smartphone</i> saya				
4	Saya akan merasa kesal apabila tidak dapat menggunakan fasilitas <i>smartphone</i> pada saat saya membutuhkannya				
5	Saya akan merasa cemas ketika baterai <i>smartphone</i> saya habis ( <i>low battery</i> )				
6	Saya akan merasa panik jika kuota <i>smartphone</i> saya habis atau sudah mencapai batas paket bulanan				
7	Jika saya tidak mendapatkan sinyal ataupun koneksi <i>Wi-fi</i> , maka saya akan terus-menerus memeriksa untuk melihat apakah saya memiliki jaringan atau menemukan koneksi <i>Wi-fi</i>				
8	Saya merasa cemas/takut ketika saya tidak membawa <i>smartphone</i> , disuatu tempat yang tidak saya ketahui				
9	Ketika saya menyimpan <i>smartphone</i> atau sedang tidak dapat menggunakannya (seperti sedang dikelas), maka timbul keinginan saya untuk mengecek <i>smartphone</i>				
<b>Jika saya tidak membawa <i>smartphone</i>...</b>					
10	Saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa langsung berkomunikasi dengan teman atau keluarga saya				

- 
- 11 Saya akan merasa khawatir karena teman atau keluarga saya tidak dapat menghubungi saya
  - 12 Saya merasa gelisah karena tidak akan dapat menerima SMS/chat dan panggilan telepon
  - 13 Saya akan merasa cemas karena tidak bisa tetap terhubung dengan keluarga atau teman-teman saya
  - 14 Saya akan merasa gelisah karena saya tidak bisa tahu apakah seseorang menghubungi saya
  - 15 Saya akan merasa cemas karena hubungan konstan (terus menerus) saya dengan keluarga atau teman-teman saya selama ini akan terganggu
  - 16 Saya akan merasa gelisah karena saya akan terputus dari identitas *online* saya
  - 17 Saya akan merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu update dengan media sosial/internet saya
  - 18 Saya akan merasa janggal karena tidak bisa mengecek notifikasi terbaru dari aplikasi *smartphone* saya (pesan, panggilan, media sosial, *games*, dll)
  - 19 Saya akan merasa cemas karena saya tidak bisa memeriksa pesan di *smartphone* saya
  - 20 Saya akan merasa aneh karena saya tidak tahu apa yang harus dilakukan
-



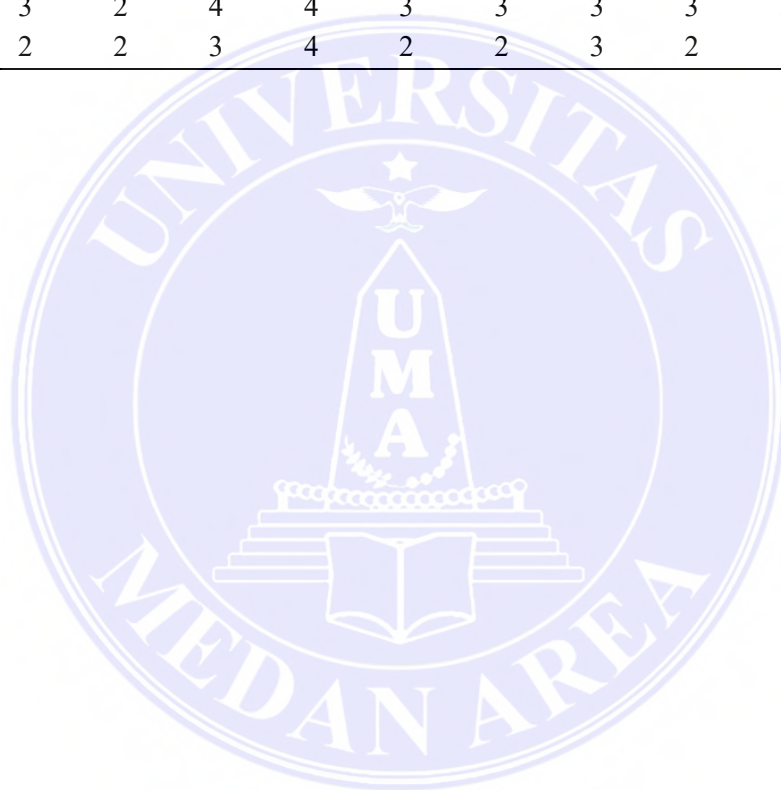


**LAMPIRAN 3. DATA SKOR JAWABAN KUESIONER**

**SELF ESTEEM**

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	total_ x
3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	38
3	1	4	3	4	2	2	4	4	3	41
4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	43
3	1	4	4	4	1	1	4	3	3	39
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	1	4	4	4	2	2	3	4	4	43
3	2	2	3	3	2	2	3	2	4	39
3	1	1	3	3	2	2	2	2	4	34
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	38
4	2	3	4	3	2	2	4	4	3	43
3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	37
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	34
3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	40
4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	47
4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	41
3	2	4	3	3	2	2	4	3	4	43
3	2	2	3	4	2	2	4	3	4	41
4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	39
3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	38
3	2	4	4	3	2	1	1	3	3	40
3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	42
2	2	3	4	4	2	2	3	3	4	42
3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	42
3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	37
2	1	4	3	4	1	1	4	4	3	40
3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	42
3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	40
3	2	3	3	3	2	1	4	3	2	37
3	2	4	4	4	2	2	4	4	3	46
2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	39
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	38
4	2	4	4	3	2	2	4	4	3	46
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	40
3	1	2	3	3	2	1	3	3	4	37
3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	43
3	2	4	4	3	2	2	4	4	4	46
4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	42

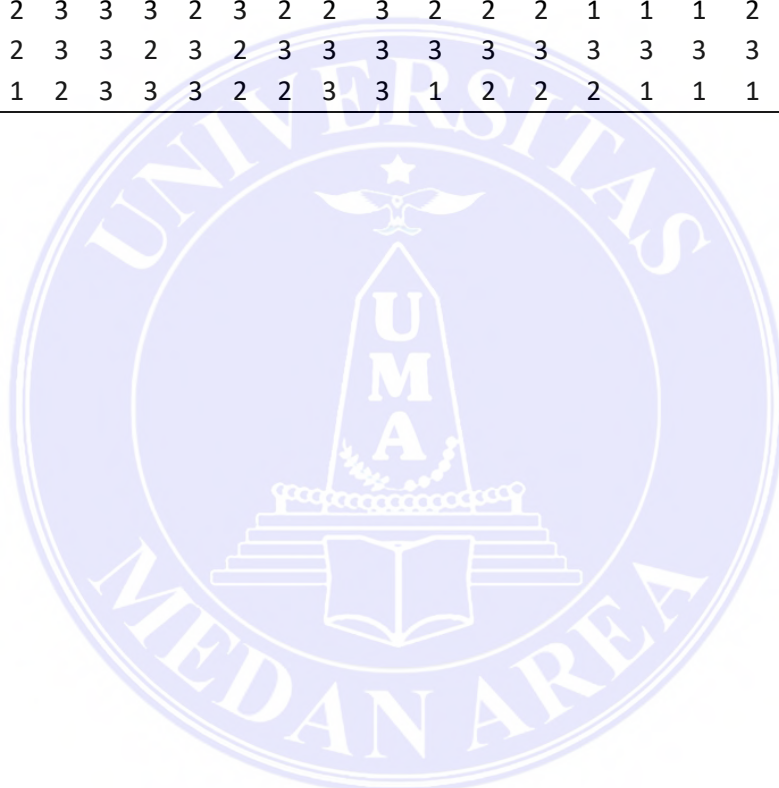
3	1	4	4	4	2	1	4	3	4	41
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	2	3	3	3	2	1	3	2	3	36
2	2	4	3	4	2	1	3	3	4	41
3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	37
4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	42
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	39
3	2	4	4	4	1	2	4	4	3	44
3	2	3	4	4	2	2	4	3	4	44
4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	44
3	1	2	3	4	2	2	4	3	3	40
3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	41
3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	44
2	2	2	3	4	2	2	3	2	1	34



### Kecenderungan *Nomophobia*

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	tot al_ y
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
2	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
1	4	2	3	2	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	51
3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	69
2	4	2	4	2	2	1	4	3	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	3	52
3	4	1	4	3	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	54
2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
2	4	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	47
2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	57
2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	55
2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	52
2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	4	4	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	49
2	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	49
4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	56
3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	4	4	3	3	3	1	1	3	3	2	57
1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	56
3	4	4	4	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	50
3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	65
4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	72
3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	51
3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	60
2	4	1	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	30
2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	54
3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	53
4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	62
3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	59
3	4	2	4	2	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	60
3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	58
3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	58
2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	55
2	4	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	40
1	4	1	1	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	3	40
3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	59
3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	57

3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	
4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	72
3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78
4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	58
2	4	3	4	2	4	2	4	1	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	4	53
3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	66
3	4	1	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	56
3	4	2	3	3	3	4	4	1	3	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	51
3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	45
3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
2	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	3	42





#### LAMPIRAN 4. HASIL UJI RELIABILITAS

**Scale: Self Esteem**

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

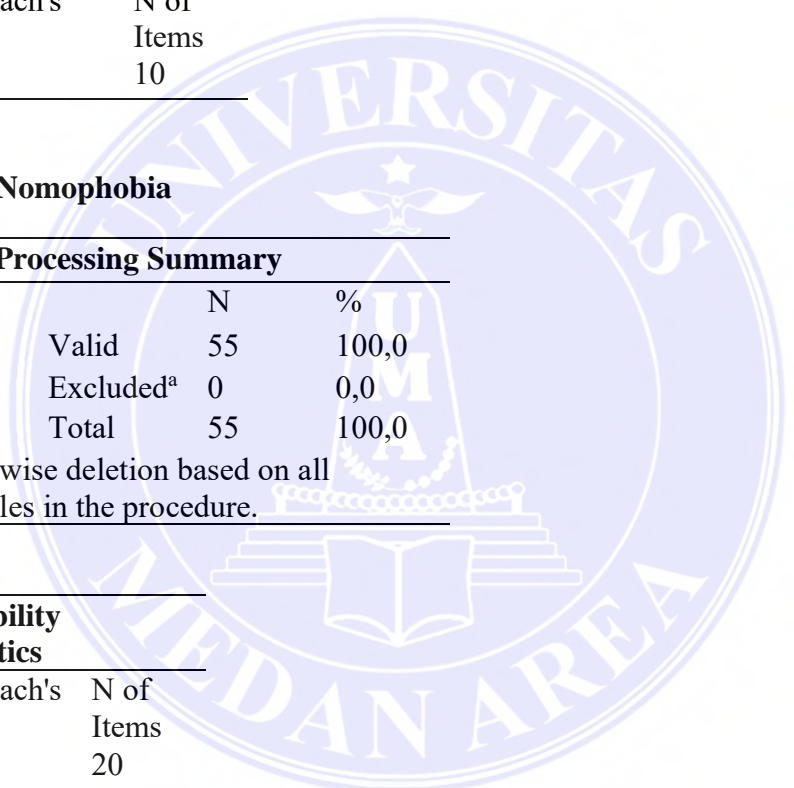
<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,554	10

**Scale: Nomophobia**

<b>Case Processing Summary</b>			
		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	0,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
,946	20

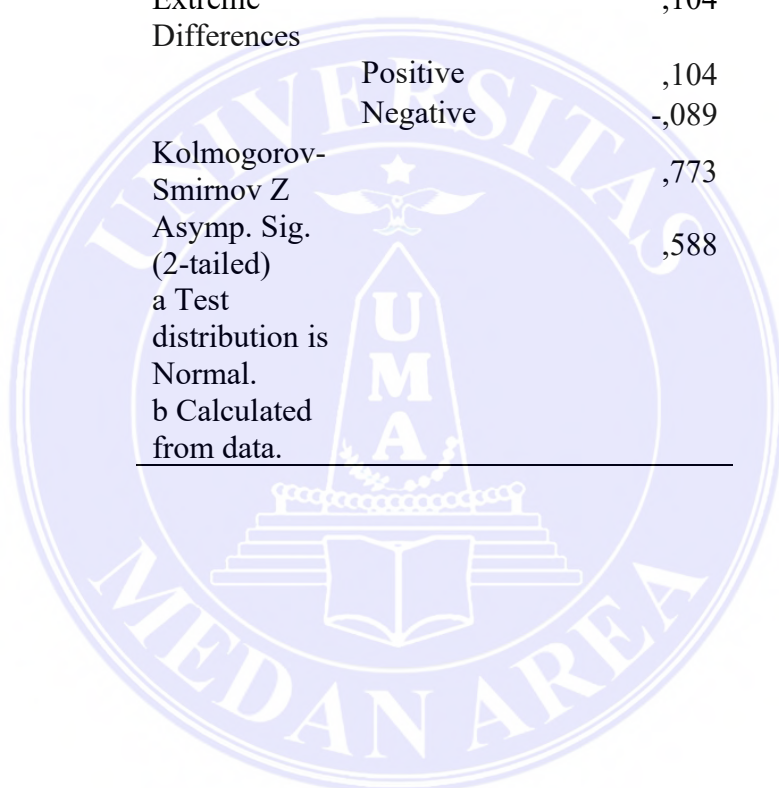






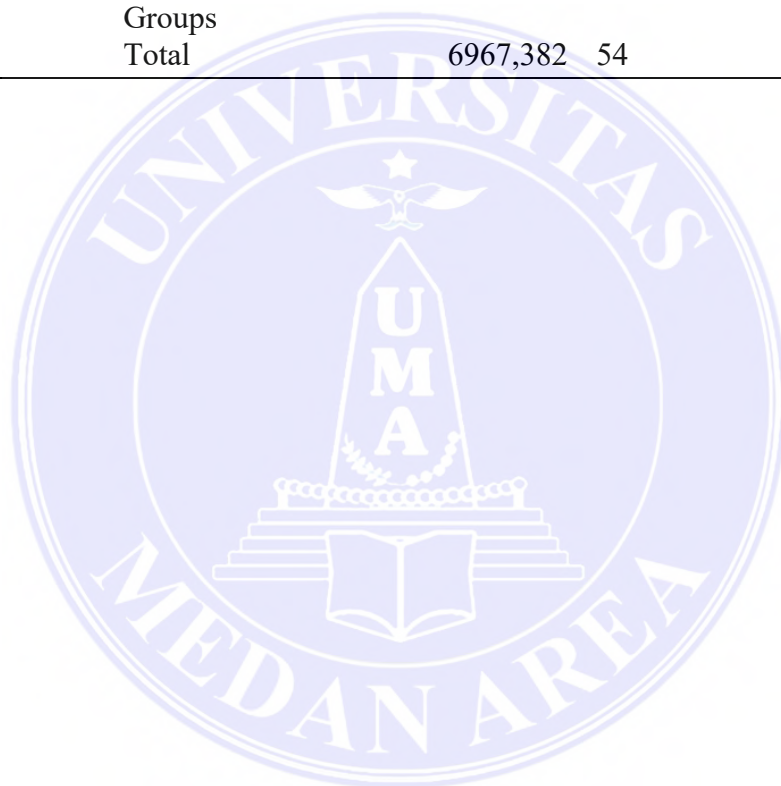
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		55
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	11,30720448
Most Extreme Differences	Absolute	,104
	Positive	,104
	Negative	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		,773
Asymp. Sig. (2-tailed)		,588
a Test distribution is Normal. b Calculated from data.		





ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nomophobia * Self Esteem	Between Groups	(Combined)	861,553	10	86,155	0,621	,788
		Linearity	63,327	1	63,327	,456	,503
		Deviation from Linearity	798,227	9	88,692	0,639	,757
	Within Groups		6105,829	44	138,769		
Total			6967,382	54			





<b>Correlations</b>			
		Self Esteem	Nomophobi a
Self Esteem	Pearson	1	,095
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		,489
	N	55	55
Nomophobi a	Pearson	,095	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,489	
	N	55	55





**LAMPIRAN 8. SURAT IZIN PENELITIAN PENGAMBILAN  
DATA**