

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

OLEH :

**AFIFAH HANAN SISWANTO
198600227**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 20/10/23

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

Access From (repository.uma.ac.id)20/10/23

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Universitas Medan Area



Oleh :

AFIFAH HANAN SISWANTO

198600227

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

i

Document Accepted 20/10/23

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

Access From (repository.uma.ac.id)20/10/23

HALAMAN PENGESAHAN

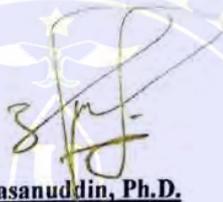
Judul Skripsi : Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan
Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan
Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Nama : Afifah Hanan Siswanto

NPM : 198600227

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Prof. Hasanuddin, Ph.D.
Pembimbing



Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan

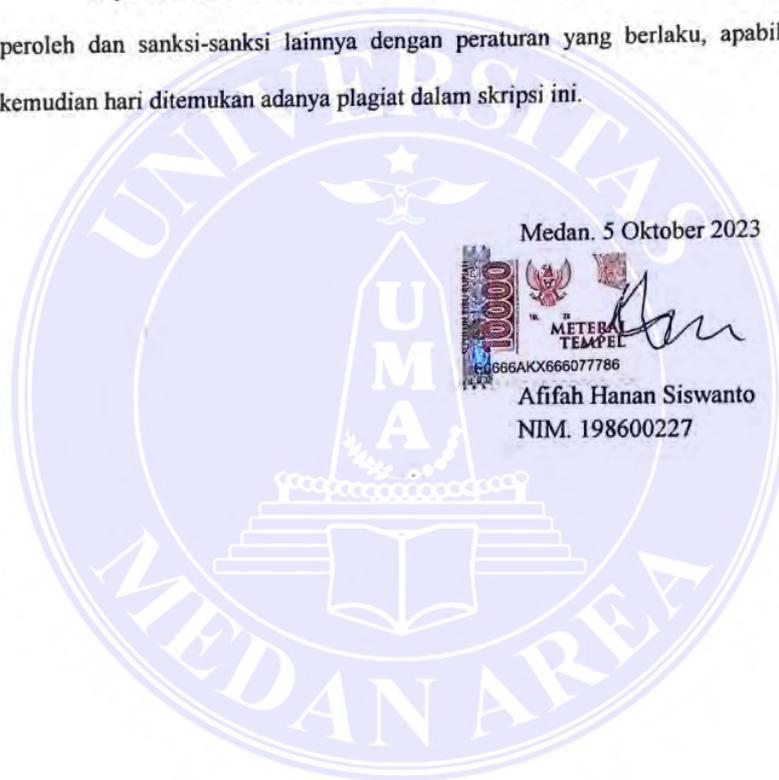

Laili Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 5 Oktober 2023

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar serjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Hanan Siswanto
NPM : 198600227
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal : 5 Oktober 2023
Yang menyatakan


Afifah Hanan Siswanto
NIM. 198600227

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 6.190 orang yang merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Sampel yang didapatkan setelah melakukan *screening* yaitu berjumlah 93 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Dengan asumsi semakin rendah tingkat harga diri maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *nomophobia*, begitupun sebaliknya, semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat kecenderungan *nomophobia*. Pengumpulan skala menggunakan skala likert. Dalam pengujian hipotesis yang diajukan menggunakan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,552$; $p = 0,002 < 0,05$. Variable harga diri berkontribusi dengan kecenderungan *nomophobia* sebesar 30.4%. Variable harga diri dinyatakan rendah, dengan nilai rata-rata empirik = 42,10 < rata-rata hipotetik = 50 dan selisihnya tidak melebihi satu SD. Sebaliknya, variable kecenderungan *nomophobia* dinyatakan tinggi karena nilai rata-rata empirik = 53,51 > rata-rata hipotetik = 45 dan selisihnya tidak lebih dari satu SD. Maka, terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia*. Dari hasil yang diperoleh, dapat dinyatakan bahwa hipotesisi yang diajukan diterima.

Kata Kunci: mahasiswa, *nomophobia*, harga diri

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND TENDENCY OF NOMOPHOBIA AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF TARBİYAH AND TEACHER SCIENCES AT THE STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF NORTH SUMATRA

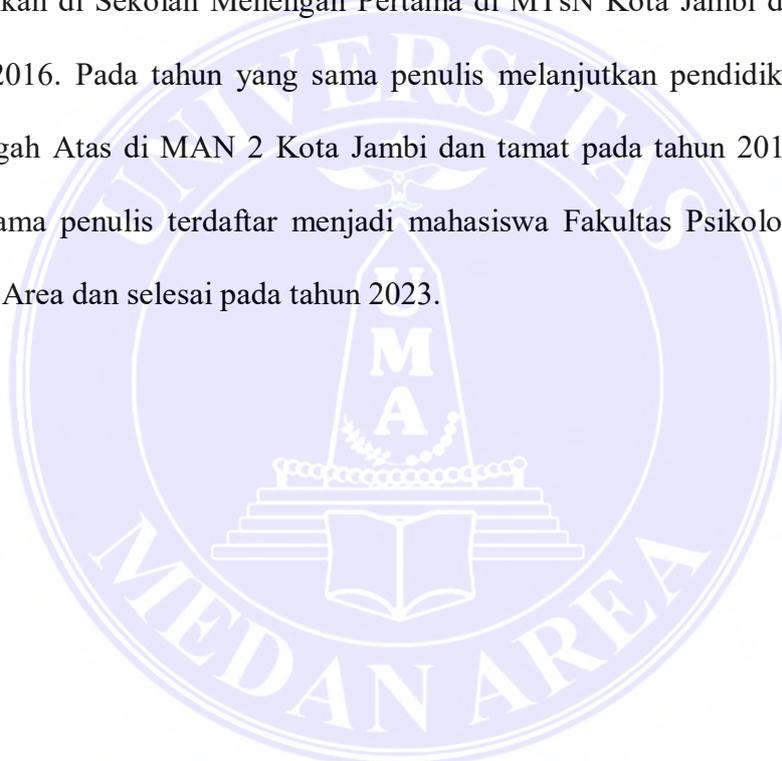
This study aims to determine correlation between self-esteem and the tendency of nomophobia among students of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training Faculty at the State Islamic University of North Sumatra. The method used in this research is a quantitative method. The population in this study amounted to 6,190 people who were students of the Tarbiyah and Teacher Training Faculty of the State Islamic University of North Sumatra. The samples obtained after screening were 93 students of the Faculty of Tarbiyah and Teaching Sciences at the State Islamic University of North Sumatra. The sampling technique in this study was purposive sampling. The hypothesis put forward in this study is that there is a negative relationship between self-esteem and nomophobia in students. Assuming that the lower the level of self-esteem, the higher the level of nomophobia tendency, and vice versa, the higher the level of self-esteem, the lower the level of nomophobia tendency. Collection of scale using a Likert scale. In testing the hypothesis proposed using the correlation coefficient $r_{xy} = -0.552$; $p = 0.002 < 0.05$. Self-esteem variables contribute to the tendency of nomophobia by 30,4%. The self-esteem variable is stated to be low, with an empirical average value = 42.10 < hypothetical average = 50 and the difference does not exceed one SD. Conversely, the nomophobia tendency variable is stated to be high because the empirical average value = 53.51 > hypothetical average = 45 and the difference is not more than one SD. Thus, there is a negative correlation between self-esteem and nomophobia tendencies. From the results obtained, it can be stated that the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: *student, nomophobia, self-esteem*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Afifah Hanan Siswanto dilahirkan di Kota Jambi pada tanggal 11 September 2001. Penulis merupakan anak terakhir, dari pasangan Bapak Masiswanto dan Ibu Rosmawati.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di MIN Kota Jambi dan tamat pada tahun 2013. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama di MTsN Kota Jambi dan tamat pada tahun 2016. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Menengah Atas di MAN 2 Kota Jambi dan tamat pada tahun 2019. Pada tahun yang sama penulis terdaftar menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan selesai pada tahun 2023.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Psikologi Perkembangan dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”.

Terima kasih penulis sampaikan kepada bapak Prof. Hasanuddin, Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran. Disamping itu penulis sampaikan terima kasih kepada bapak Dr. Mardianto, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta seluruh keluarga atas segala doa dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir/skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir/skripsi ini. Penulis berharap tugas akhir/skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Penulis



Afifah Hanan Siswanto
NIM. 198600227

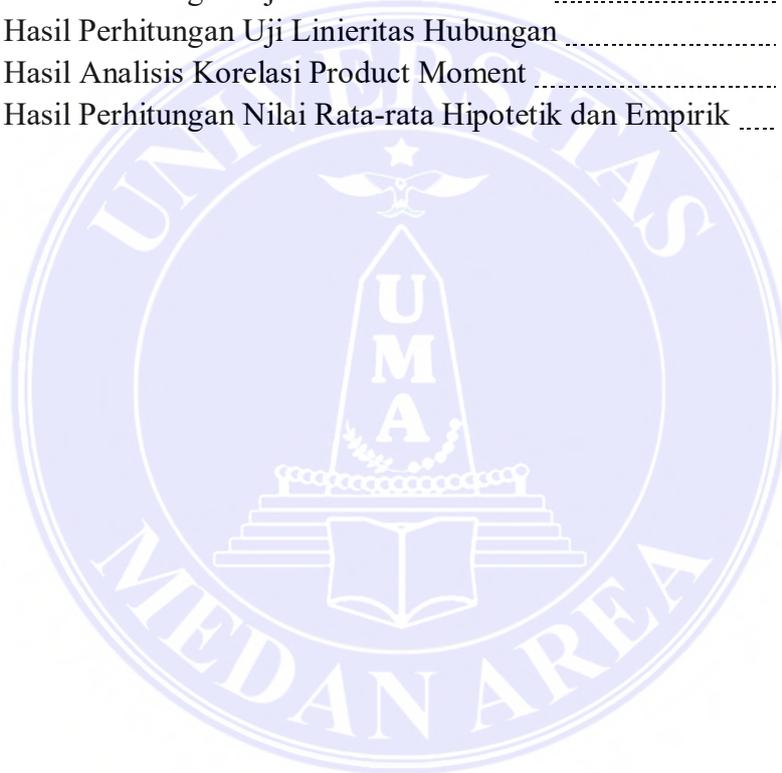
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Hipotesis Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	12
2.1.1 Definisi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	12
2.1.2 Karakteristik Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	14
2.1.3 Dimensi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	15
2.1.4 Faktor-Faktor Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	16
2.1.5 Dampak Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	19
2.2 Harga Diri.....	21
2.2.1 Definisi Harga Diri.....	21
2.2.2 Karakteristik Harga Diri.....	23
2.2.3 Aspek Harga Diri.....	26
2.2.4 Faktor-Faktor Harga Diri.....	29
2.2.5 Dampak Harga Diri.....	33
2.3 Mahasiswa.....	35
2.4 Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa.....	36
2.5 Kerangka Konseptual.....	39
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
3.2 Bahan dan Alat.....	40
3.2.1 Bahan.....	40
3.2.2 Alat.....	40
3.3 Tipe Penelitian.....	41
3.4 Identifikasi Variable Penelitian.....	41

3.5 Definisi Operasional Variable Penelitian.....	42
3.6 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	43
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	45
3.8 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur.....	46
3.8.1 Validitas.....	46
3.8.2 Reabilitas.....	47
3.9 Metode Analisis Data.....	47
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.1.1 Uji Skala Harga Diri.....	49
4.1.2 Uji Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	51
4.1.3 Uji Asumsi.....	53
4.1.4 Hasil Perhitungan Analisis Product Moment.....	54
4.1.5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	55
4.2 Pembahasan.....	57
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Skala Likert	45
2. Skala Harga Diri Sebelum di Uji Coba	49
3. Skala Harga Diri Setelah di Uji Coba	50
4. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Harga Diri.....	50
5. Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Sebelum di Uji Coba ...	51
6. Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i> Setelah di Uji Coba	52
7. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	53
8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	53
9. Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	54
10. Hasil Analisis Korelasi Product Moment	54
11. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik	56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Diagram Distribusi Kategorisasi Harga Diri	55
2. Diagram Distribusi Kategorisasi Kecenderungan Nomophobia.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Penelitian Variabel Kecenderungan Nomophobia	67
2. Data Penelitian Variabel Harga Diri	71
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	75
4. Uji Normalitas	81
5. Uji Linieritas	83
6. Uji Korelasi	85
7. Aitem Screening	87
8. Skala Penelitian	89
9. Surat Keterangan Penelitian	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Memiliki *smartphone* merupakan hal yang biasa saat ini. Menelepon dan SMS tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan pengguna *smartphone*. Perkembangan *smartphone* pada kemajuan teknologi semakin meningkat demi kenyamanan para penggunanya. Kemajuan teknologi tersebut telah menciptakan berbagai fitur dan aplikasi yang dapat memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam menggunakannya. Adapun fitur dan aplikasi *smartphone* yang bisa dinikmati yaitu bisa mendapatkan informasi dengan mudah menggunakan internet seperti google, komunikasi jarak jauh selain memanfaatkan telepon dan SMS bisa juga melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Twitter dan lainnya. Media sosial merupakan wadah informasi yang biasa digunakan para pengguna *smartphone* selain google. *Smartphone* dapat memenuhi kebutuhan individu dalam belajar, kemampuan pribadi, keamanan, dan hubungan interpersonal (Kang & Jung, 2014).

Smartphone sangat bermanfaat dan berguna untuk memenuhi kebutuhan penggunanya (Kang & Jung, 2014). tetapi sulit untuk menggunakannya dengan benar dan tepat. Seperti yang dinyatakan oleh Oulasvirta, Rattenbury, MA, & Raita (2012), *smartphone* bisa menyebabkan kecenderungan untuk memeriksanya secara tidak wajar atau berlebihan. Menurut Lee, Chang, Lin, & Cheng (2014) dan Matusik, Mickel (2011) obsesi, kecemasan, dan ketergantungan dapat menjadi

penyebab karena terlalu sering memeriksa *smartphone*. Bivin (2013) menemukan beberapa pola dari pengguna *smartphone* yang memiliki kecenderungan *nomophobia*, salah satunya ialah intensitas mengecek *smartphone* lebih dari 35 kali dalam sehari. Sependapat dengan pola penggunaan *smartphone* milik Bivin, (Bragazzi, 2014) menemukan beberapa ciri dari *nomophobia* salah satunya ialah intensitas dalam melihat layar *smartphone*, dan selalu bersama *smartphone* selama 24 jam dalam sehari. Ardianto (dalam Gifary, 2013) berpendapat intensitas penggunaan *smartphone* dapat diukur dari frekuensi, durasi, isi

Menurut Ezoë, (2009) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat dikatakan dengan keinginan untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus. Penggunaan dalam jangka panjang dapat menyebabkan perilaku adiktif dan ketergantungan, yang dimana keduanya merupakan gejala *nomophobia* (Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, 2015). *Nomophobia* memiliki arti yaitu suatu kecemasan yang muncul saat individu berjauhan dari *smartphonanya*. Dimisalkan seperti seorang individu yang berada di luar area *no connected*, kehabisan daya baterai *smartphone*, atau tidak bisa memakainya sama sekali, individu akan mulai merasa cemas, yang berdampak buruk pada tingkat konsentrasinya (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan studi yang telah dilakukan di Mesir, Pakistan, Oman, Portugal, Iran, Malaysia, India, Turki, Arab Saudi, Spanyol, dan Amerika dengan partisipan sebanyak 1500 orang, sebagian besar mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun menjadi partisipan. Hasil dari studi tersebut ditemukan bahwa pada usia *emerging adult* lebih rentan terhadap *nomophobia*. Dibuktikan pula

berdasarkan laporan yang ditemukan bahwa *nomophobia* lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria. Partisipan yang menghabiskan lebih banyak waktu berbicara di *smartphone* dan telah memiliki *smartphone* selama beberapa tahun menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Dan terlihat bahwa prestasi akademik, dan kebiasaan tidur dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat *nomophobia* yang tinggi. Kecemasan terbesar pada individu *nomophobia* yaitu terkait dengan kurangnya komunikasi, tidak dapat mengakses informasi, dan takut kehilangan koneksi.

Dalam sebuah studi, Yildirim dan Correia, (2015) menemukan bahwa yang paling rentan dengan *nomophobia* adalah 77% orang yang berada di usia 18 hingga 24 tahun, 68% orang di usia 25 hingga 34 dan 3% orang di kelompok usia 55 tahun. Menurut Soliha, (2015), ketergantungan *smartphone* dikalangan usia 18 hingga 25 tahun dikarenakan ketergantungan mereka pada media sosial dengan menepatkannya sebagai alat interaktif. Dengan menggunakan *smartphone* sebagai kebutuhan sehari-hari, 93% orang mengakses internet setiap harinya, hal tersebut berdasarkan hasil survei asosiasi penyedia layanan internet pada tahun 2018. Ini tersebut telah membuktikan bahwa tingkat *nomophobia* berhubungan positif dengan kecanduan internet (Gezgin et al., 2018).

Yildirim (2014) juga menyatakan bahwa terdapat empat dimensi yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate* mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi, *losing connectedness* mengacu pada perasaan kehilangan koneksi, *not being able to access information* mengacu pada perasaan tidak nyaman saat tidak dapat

mengakses informasi, dan *giving up convenience* yang mengacu pada perasaan nyaman menggunakan *smartphone*. Dari dimensi ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* pada seseorang

Umumnya remaja saat ini yang tidak bisa lepas dari *smartphonanya*, karena mereka percaya bahwa *smartphone* merupakan bagian penting dalam kehidupan mereka. Banyak hal yang bisa dilakukan secara bersamaan saat menggunakan *smartphone*, seperti makan, berbicara secara tatap muka atau nyata, maupun saat dit toilet. Hal tersebut didukung oleh penelitian Rakhmawati (2017) tentang kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa UMM. Salam penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa UMM menunjukkan indikasi kecenderungan *nomophobia* tidak berada di kategori rendah melainkan kategori yang cukup tinggi yaitu dengan 3 dari 4 dimensi, yang diantaranya yaitu dimensi *not being able to communicate, not being able to access information dan giving up convenience* (Rakhmawati, 2017).

Menurut Bragazzi dan Puente (2014), *nomophobia* disebut juga sebagai fobia sosial, yaitu ketika kecemasan muncul dalam situasi sosial yang melibatkan kontak antar individu dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Menatap ponsel tampak lebih menarik daripada berinteraksi dengan orang lain. Kehidupan sosial pengguna dipengaruhi oleh ketergantungan *smartphone*.

Peneliti mewawancarai 5 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terkait kecenderungan *nomophobia* untuk mengumpulkan data awal. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 dari 5 responden merasa tidak nyaman jika tidak dapat menggunakan

smartphone selama satu hari, menyatakan pula bahwa tidak bisa berpergian keman-mana tanpa membawa *smartphone* karena takut ketinggalan informasi, takut tidak dapat mengakses media sosial, merasa nyaman saat menggunakan *smartphone*, dan akan menggunakan *smartphone* mereka pada saat mereka merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekitar. Sedangkan 2 dari 5 responden menyatakan bahwa, menggunakan *smartphone* seperlunya saja untuk berkomunikasi ataupun lainnya.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa rata-rata responden tidak bisa berjauhan dari *smartphonena*, terutama saat mereka berada dalam situasi yang tidak nyaman dan tanpa memiliki kegiatan apapun. Hal ini berkaitan dengan aspek dari *nomophobia* dan harga diri. Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*, yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, extraversi, dan neurotisme. Oleh karena itu peneliti memilih faktor harga diri sebagai yang dikaitkan dengan kecenderungan *nomophobia*, dengan alasan selain berkaitan dengan hasil wawancara, harga diri juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, yaitu bagaimana individu menilai dirinya berdasarkan respon individu lain kepadanya.

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif (rendah atau tinggi). Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Penilaian yang tinggi

terhadap diri sendiri adalah penilaian terhadap kondisi diri, menghargai kelebihan dan potensi diri, serta menerima kekurangan yang ada, sedangkan yang dimaksud penilaian rendah terhadap diri sendiri adalah penilaian tidak suka atau tidak puas dengan kondisi diri sendiri, tidak menghargai kelebihan diri dengan melihat diri sebagai sesuatu yang selalu kurang (Santrock, 2007)

Harga diri menurut Baron & Byrne (2012) merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif sampai negatif. Individu dengan harga diri rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan terfokus pada kelemahan dirinya. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan yang dimiliki sehingga hanya fokus pada kelebihan-kelebihan tersebut daripada kelemahannya (Polham & Shaw dalam Aditomo, 2004).

Harga diri termasuk salah satu bagian yang bisa mempengaruhi perilaku seorang individu. Harga diri rendah dapat menyebabkan perasaan kesepian, kecemasan dan merasa diasingkan dari kehidupan sosial. Berbanding terbalik dengan tingkat harga diri tinggi, individu ini akan membuat rasa kecemasan dan kesepian teratasi dengan mudah (Sarwono & Meinarno, 2015).

Ciri-ciri individu yang memiliki harga diri rendah yaitu, menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Kemudian sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar serta kurang dapat menerima saran dan kritik dari orang lain. Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit

untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas abagi individu tersebut. Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik. Menganggap dirinya kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya. Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta memiliki cara berpikir yang realistis. Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tututan dari lingkungan (Coopersmith, dalam Sapsuha, 2022)).

Studi oleh Mulyana dan Afriani (2018) menemukan bahwa harga diri berkorelasi dengan kecenderungan nomophobia. Penemuan ini sejalan dengan temuan Maryani dkk, (2021) tentang hubungan antara harga diri dan nomophobia pada mahasiswa, di mana ditemukan tingkat harga diri rendah berkorelasi dengan tingkat nomophobia yang tinggi, dan sebaliknya. Yang berarti bahwa jika seseorang merasa tidak nyaman melihat orang lain terhadap dirinya, mereka cenderung mencari cara untuk menghindari hal itu dengan menggunakan smartphone. Ketika smartphone dapat memenuhi kebutuhannya, orang tersebut akan merasanyaman dan kemudian akan takut jika tidak bisa menggunakan smartphonanya.

Hurlock (2003) juga menyatakan bahwa seorang individu dapat memiliki harga diri yang tinggi jika diterima oleh lingkungannya, hal tersebut membuat individu tersebut merasa bangga dan percaya diri. Berbeda dengan individu mendapatkan penolakan dilingkungan sekitarnya, yang menyebabkan depresi,

kecewa dan berakhir menarik diri dari lingkungan dan hal tersebut me nurunkan tingkat harga dirinya. Didukung oleh penelitian Prawesti dan Dewi, (2016) dengan kesimpulan yang didapatkan yaitu individu dengan harga diri rendah cenderung akan merasa terasingkan, tidak dihargai, dan tidak dapat mengekspresikan diri, yang mendorong mereka untuk menggunakan smartphone sebagai media yang digunakan untuk peralihan.

Menurut Maslow (dalam Putri Mayangsari et al., 2015), kebutuhan harga diri sangat penting karena memiliki persepsi diri dan orang lain. Penghargaan orang lain meliputi jabatan, nama besar, pengakuan, pertimbangan, penerimaan, dan juga penghargaan, sedangkan kebutuhan harga diri meliputi prestasi, kepercayaan diri, kesempatan, kemampuan, dan kebebasan. Burn (dalam Putri Mayangsari et al., 2015) juga menjelaskan bahwa harga diri dibangun sejak kecil, dan melalui interaksi dengan lingkungan sekitar. Menerima peran individu lain dan menyadarinya tergantung pada interaksi yang diperlukan untuk harga diri yang tinggi. Persepsi individu terhadap dirinya yang berharga dapat dibentuk. Selain itu, interaksi memungkinkan penerimaan identitas sendiri.

Menurut Delamater dan Myers (2011), individu dengan harga diri rendah sering mengalami kecemasan sosial yang parah akibat kecenderungan mereka untuk memandangi hubungan antarpribadi sebagai ancaman, selalu menganggap orang lain negatif, dan mudah mengungkapkan kritik. Smartphone dapat membantu orang dengan harga diri yang rendah keluar dari dunianya di mana mereka merasa canggung dan menghindari efek negatif dari interaksi tatap muka.

Akibatnya, orang sering menggunakan smartphone tanpa menyadari efek negatifnya.

Menurut Coopersmith terdapat 4 aspek dari harga diri yaitu, Kekuatan individu yang dapat mengontrol dirinya sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi dan demikian juga sebaliknya. Keberartian yaitu ketika individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian terhadap dirinya dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang didapatkan dari lingkungannya. Kemampuan disini yaitu individu yang memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, dan sesuai dengan tahapan usianya, apabila usaha individu tersebut sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka hal tersebut berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantunya dalam membentuk harga diri yang tinggi. Kebijakan disini yaitu taat akan norma yang berlaku di masyarakat yang dapat membuat individu dapat diterima di lingkungan masyarakat,

Terdapat 4 faktor harga diri yang kemukakan oleh Coopersmith (dalam Sapsuha, 2022) yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, dan sosial ekonomi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wijyaningrum (2021) mengenai hubungan pengalaman terpapar cyberbullying dengan harga diri mahasiswa dimasa pandemi covid-19 didapatkan hubungan negatif yang signifikan antara pengalaman terpapar cyberbullying dengan harga diri mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Masrusoh (2016) mengenai pengaruh pola asuh dan harga diri terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru UIN Maliki Malang didapatkan hasil

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola asuh dan harga diri terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru. Penelitian yang dilakukan oleh Musma Muis (2019) mengenai hubungan harga diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Tidore di Kota Makassar mendapatkan hasil bahwa lingkungan dan sosial ekonomi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap harga diri mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas dan fenomena yang telah terjadi, dapat diketahui bahwa kecenderungan nomophobia adalah salah satu masalah yang sangat mengganggu saat ini, selain berdampak buruk pada kesehatan dan mental seseorang, kecenderungan nomophobia juga dapat mengganggu aktivitas individu tanpa mereka sadari. Studi sebelumnya juga menunjukkan harga diri memiliki korelasi dengan kecenderungan nomophobia baik pada remaja maupun mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada korelasi antara harga diri dan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Artinya, semakin rendah harga diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya semakin tinggi harga diri mahasiswa maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa didapatkan dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa memperluas ilmu pengetahuan psikologi perkembangan tentang hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dapat dijadikan data dasar bagi penelitian selanjutnya dan tambahan informasi yang berhubungan dengan

penggunaan media sosial yang berdampak pada harga diri dan kecenderungan *nomophobia*.

- b. Bagi dosen, dapat memberikan masukan mengenai adanya hubungan harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecenderungan *Nomophobia*

2.1.1 Definisi Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia* yaitu kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang jika berada di luar jangkauan atau jauh dari *smartphone* menyebabkan ketergantungan dan kurangnya interaksi sosial antar manusia. Menurut King, dkk (2010) *Nomophobia* di definisikan sebagai ketidaknyamanan atau kecemasan ketika jauh dari ponsel dan ketakutan tidak dapat berkomunikasi secara online. Yildirim (2014) menyatakan *nomophobia* dapat dievaluasi sebagai gangguan dunia modern.

Menurut Bragazzi & Puente (2014) *nomophobia* sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer, mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan, atau kesedihan yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan *smartphone*. Menurut King dkk (2014) *nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone*. Istilah *nomophobia* pertama kali diciptakan pada sebuah studi di tahun 2008 oleh *UK Post Office* di Inggris menyelidiki tentang kecemasan yang terjadi pada pengguna *smartphone* (Securevoy, 2012). Terdapat dua istilah untuk orang-orang yang memiliki kecenderungan *Nomophobia* yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* yaitu kata benda yang mengacu pada penderita

nomophobia, sedangkan *nomophobic* merupakan kata sifat yang mendeskripsikan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim, 2014).

Menurut Senador (2020) istilah “*nomophobia*” berasal dari kontraksi ungkapan bahasa Inggris “*no mobile*” yang berhubungan dengan kata “*phobos*”, dari bahasa Yunani, yang berarti fobia atau ketakutan. Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* mungkin lebih tepat untuk diklasifikasikan sebagai fobia pada umumnya dan fobia situasional pada khususnya. Menurut Choy, Fyer dan Lipsitz (2007) fobia situasional adalah salah satu dari empat jenis fobia spesifik yang diakui oleh DSM-IV dan DSM-V. Menurutnya fobia spesifik ditandai oleh ketakutan irasional yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu, dapat dialami ketika situasi tertentu membangkitkan rasa takut yang intens dan irasional, mengarah pada reaksi yang dapat bersifat fisik dan emosional. Misalnya, takut terbang atau *aviophobia* yang merupakan salah satu fobia situasional paling umum (Skolnick et al., 2012). Penderita *aviophobia* akan menghindari untuk bepergian menggunakan pesawat terbang. Demikian juga dengan *nomophobia*, orang dengan *nomophobia* atau *nomophobes* akan memiliki ketakutan irasional jika tidak bisa menggunakan *smartphone* dan akan menghindari tempat-tempat yang akan membuat tidak bisa menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *nomophobia* merupakan phobia modern yang dimana individu memiliki ketakutan atau kecemasan irasional, menyebabkan terjadinya ketergantungan terhadap

smartphone, tidak bisa lepas ataupun berjauhan bahkan timbul ketidaknyamanan jika berada diluar jangkauan *smartphone*.

2.1.2 Karakteristik Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Puente (2014) karakteristik seseorang yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, sebagai berikut :

- a. Menggunakan ponsel secara teratur dan menghabiskan banyak waktu menggunakannya, memiliki satu atau lebih ponsel, dan selalu membawa pengisi daya jika bepergian.
- b. Merasa cemas dan gugup saat memikirkan headset yang hilang atau ketika ponsel tidak memiliki jaringan, kehabisan baterai atau kekurangan pulsa, dan mencoba untuk menghindari tempat dan situasi yang dimana tidak diperkenankan menggunakan ponsel (seperti angkutan umum, bioskop, teater, dan bandara)
- c. Melihat layar ponsel untuk memastikan adanya pesan atau panggilan yang telah diterima (kebiasaan ini disebut oleh David Laramie sebagai “ringxiety” dering dan kecemasan)
- d. Menjaga ponsel selalu menyala 24 jam sehari, tidur dengan ponsel ditempat tidur
- e. Saat berinteraksi dengan individu lain secara tatap muka (secara langsung) akan menyebabkan kecemasan dan stres, lebih suka berkomunikasi secara online menggunakan ponsel
- f. Berhutang atau pengeluaran yang besar untuk penggunaan ponsel (seperti pembelian pulsa, paket data, dan ponsel baru yang canggih)

Menurut Dixie, dkk (2005) karakteristik seseorang yang mengalami kecenderungan *nomophobia*, sebagai berikut :

- a. Selalu membawa ponsel bahkan ketika pergi tidur
- b. Kehilangan konsentrasi dan stres ketika tidak membawa ponsel atau kehabisan baterai ponsel
- c. Selalu memeriksa ponsel untuk pesan masuk ataupun panggilan telepon
- d. Menyimpan ponsel didekat tubuh (seperti didalam saku baju atau celana) sehingga dapat merasakan sentuhan konstan dengan ponsel

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecenderungan *nomophobia* yaitu selalu membawa ponsel kemanapun dan menggunakan secara teratur menghabiskan waktu menggunakannya, serta merasa stres, cemas dan kehilangan konsentrasi jika tidak membawa ponsel atau kehabisan baterai atau pula kehilangan jaringan seluler, adapun penderitanya selalu memeriksa ponsel tiap ada pesan maupun panggilan masuk.

2.1.3 Dimensi Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) dimensi dari kecenderungan *nomophobia*, yaitu:

- a. *not being able to communicate*

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi dengan orang lain tiba-tiba dan tidak dapat menggunakan layanan untuk berkomunikasi secara instan. yang dimana individu cemas ketika tidak mampu menghubungi orang lain atau dihubungi oleh orang lain.

- b. *losing connectedness*

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan konektivitas pada *smartphone* dan tidak terhubung dengan orang lain secara online, terutama pada media sosial.

c. *not being able to access information*

Hal ini mengacu pada perasaan ketidaknyamanan individu saat kehilangan akses menerima dan mencari informasi melalui *smartphone*. *Smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses berbagai informasi. Ketika akses informasi tidak didapatkan melalui *smartphone*, sebagian individu menjadi panik dan cemas.

d. *giving up convenience*.

Hal ini mengacu pada perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan tersebut. Ketika semua bisa dilakukan hanya dengan menatap layar *smartphone*, maka hal tersebut membuat hidup terasa lebih nyaman bagi individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat dimensi kecenderungan *nomophobia*, yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Dari dimensi ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* pada seseorang.

2.1.4 Faktor-Faktor kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Philip (2005) yang merupakan faktor-faktor kecenderungan *nomophobia* adalah sebagai berikut,

a. Gender (Jenis Kelamin)

Secara historis, terdapat perbedaan gender yang berkaitan dengan penggunaan teknologi. Seperti penelitian sebelumnya, laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi dibandingkan perempuan. Perbedaan gender juga merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap teknologi.

b. Harga Diri

Harga diri merupakan evaluasi yang relatif stabil sehingga membuat individu mampu mempertahankan dan mengontrol dirinya. Harga diri juga berkaitan dengan pandangan dan identitas diri. Individu yang mempunyai pandangan buruk memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa menghubungi kapanpun. Hal ini yang menjadi penyebab *smartphone* secara berlebih

c. Usia

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

d. Extraversi

Merupakan suatu kepribadian pada individu yang berkaitan dengan fenomena sosial. Extraversi umumnya suka mengambil resiko, impulsive, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan alasan untuk

mencari situasi sosial. Ekstraversi juga lebih rentan dipengaruhi oleh teman sebaya.

e. Neurotisme

Neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan sering depresi. Individu neurotik terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan, dan merasa sulit untuk rileks setelah pengalaman yang membangkitkan emosi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh YouGov (2010) terdapat dua faktor utama yang menjadi penyebab kecenderungan *nomophobia* yaitu:

- a. *Game Addicted* yang artinya ketergantungan individu terhadap games. Menurut Dixit (2010), *game addicted* dapat dilihat dari komponen kecanduan yakni *excessive use* yang mana individu akan melupakan seluruh aktivitasnya yang mendominasi pikiran, perasaan dan tingkah laku. Price (2011) juga menyatakan ketergantungan game menyebabkan individu tidak bisa mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial dengan yang lainnya.
- b. Sindrom FOMO (*fear of missing out*) yang artinya ketergantungan pada media sosial. Sindrom FOMO yang telah masuk dalam kehidupan individu menjadi penyebab kecanduan *smartphone* dan menghabiskan waktu untuk bermedia sosial karena ketakutan tidak mampu mengikuti perkembangan media sosial sehingga individu selalu online di media sosial (Dossey, 2014). Dalam penelitian terbaru Sindrom FOMO menjadi prediktor kecanduan *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia* yaitu gender, harga diri, usia, extraversi, neurotisme. Adapula faktor lainnya yaitu *game addicted* dan sindrom FOMO.

2.1.5 Dampak Kecenderungan *Nomophobia*

Pada zaman modern ini *smartphone* bisa disebut sebagai ekstensi bagi individu yang menumbuhkan rasa ketergantungan terhadap *smartphone* dalam setiap harinya. Ada banyak dari para pengguna *smartphone* yang berlebihan tidak beranggapan terhadap dampak yang akan mengenai pada individu tersebut, diantara dampak tersebut menurut Dwi K (2017), 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 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.

Wilantika (2015) mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menyebabkan radiasi elektromagnetik yang bisa mempengaruhi tubuh dan mengakibatkan vertigo, insomnia, leukimia hingga kanker payudara. Dalam penelitian tersebut dibuat sebuah percobaan bahwa radiasi ponsel juga bisa mematangkan sebuah telur dengan cara meletakkan telur diantara dua ponsel kemudian dua ponsel tersebut melakukan panggilan selama kurang lebih 65 menit, dalam percobaan tersebut 15 menit pertama ponsel tidak terjadi apa-apa setelah itu 25 menit kemudian telur mulai hangat dan setelah 1 jam telur bisa matang dengan hanya menggunakan dua ponsel yang saling berkomunikasi.

Wilantika juga mengatakan bahwa para pengguna *smartphone* tidak memperhatikan kebersihan dari *smartphone* yang dimilikinya. *Smartphone*

biasanya digunakan disegala kegiatan, misalnya digunakan untuk keperluan kuliah, kerja, *chatting*, mengerjakan tugas/kantor, dan lain-lain. Keringat dari tangan biasanya menempel pada *smartphone*, kemudian debu akan menempel pada *smartphone* yang lembab karena keringat tadi. Hal itu terjadi dari waktu ke waktu tanpa kita sadari sehingga kuman dan virus yang menempel pada *smartphone* semakin banyak. Jika *smartphone* tidak dibersihkan maka kuman yang ada pada *smartphone* akan melekat pada tangan dan tubuh. Hal itu akan berdampak bagi kesehatan tubuh apalagi tangan yang sudah terinfeksi kuman dan virus dikarenakan *smartphone* biasanya digunakan untuk makan makanan ringan seperti cemilan dan lain-lain tanpa dibersihkan terlebih dahulu sehingga kuman yang menempel ditangan juga ikut masuk ke mulut melalui tangan (Wilatika, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat dijelaskan bahwa dampak yang muncul dari kecenderungan *nomophobia* yaitu stress, kurang fokus, kurang bersosialisai, insomnia, dan produktivitas menurun. Selain dampak tersebut ada pula dampak yang timbul dan menyerang pada kesehatan seperti vertigo, leukimia hingga kanker payudara, dan juga jika para pengguna *smartphone* tidak memperhatikan kebersihan *smartphonanya*, hal tersebut dapat mengakibatkan virus dan kuman masuk ke tubuh.

2.2 Harga Diri

2.2.1 Definisi Harga Diri

Menurut Santrock (2011) harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif (rendah atau tinggi). Harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa

seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Melalui interaksi individu dengan orang lain, maka individu akan meyakini bagaimana anggota kelompok harus mencari harga diri. Smartphone dalam hal ini dapat memberikan peran penting pada kelompok dalam bentuk harga diri (Bianchi et al., 2005).

Baron (2006) mengatakan harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Evaluasi positif ini sebagian berdasarkan opini orang lain dan sebagian lagi berdasarkan dari pengalaman spesifik. Sedangkan Coopersmith (dalam Lestari & Koentjoro, 2002) mengatakan harga diri merupakan hasil evaluasi terhadap diri sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri.

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

Harga diri 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 harga diri merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya (Srisayekti & Setiady, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, dijelaskan bahwa harga diri adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan negatif serta menjadikan indikasi tingkat kepercayaan individu pada dirinya sendiri akan keberartian, kompetensi, dan kemampuan yang terekspresikan pada perilaku dan karakteristik. Individu dengan tingkat harga diri tinggi akan menghargai dan menerima diri mereka apa adanya. Di sisi lain, individu dengan tingkat harga diri yang rendah tidak bisa menghargai serta menerima segala yang dimilikinya.

2.2.2 Karakteristik Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Sapsuha, 2022) karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi dan rendah, sebagai berikut :

- a. Individu dengan harga diri tinggi aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, sedangkan individu dengan harga diri rendah memiliki perasaan interior.
- b. Individu dengan harga diri tinggi berhasil dalam bidang akademis terlebih dalam mengadakan hubungan sosial, sedangkan individu dengan harga diri rendah takut gagal dalam membina hubungan sosial.
- c. Individu dengan harga diri tinggi dapat menerima kritik dengan baik, sedangkan individu dengan harga diri rendah terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi.
- d. Individu dengan harga diri tinggi percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri, sedangkan individu dengan harga diri rendah merasa diri diasingkan.

- e. Individu dengan harga diri tinggi tak terpaku pada dirinya sendiri, sedangkan individu dengan harga diri rendah kurang dapat mengekspresikan diri.
- f. Individu dengan harga diri tinggi keyakinan dirinya tidak didasarkan atas fantasi, karena memang punya kemampuan dan kecakapan, sedangkan individu dengan harga diri rendah sangat bergantung pada lingkungan.
- g. Individu dengan harga diri tinggi tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadiannya baik itu yang positif ataupun yang negatif, sedangkan individu dengan harga diri rendah akan terpengaruh pada penilaian orang lain tentang dirinya.
- h. Individu dengan harga diri tinggi lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang belum jelas, sedangkan individu dengan harga diri rendah secara pasif akan mengikuti apa yang ada di lingkungan.
- i. Individu dengan harga diri tinggi banyak menghasilkan suasana yang berhubungan dengan kesukaran sehingga tercipta tingkat kecemasan yang rendah dan memiliki daya pertahanan yang seimbang, sedangkan individu dengan harga diri rendah bisa dikatakan mudah mengakui suatu kesalahan.

Ciri-ciri harga diri menurut Crites (2001) yaitu, pada harga diri tinggi :

- a. Bangga dengan hasil kerjanya
- b. Bertindak mandiri
- c. Mudah menerima tanggung jawab
- d. Mengatasi masalah dengan baik

- e. Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f. Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas

Sedangkan pada harga diri rendah, sebagai berikut:

- a. Menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan.
- b. Merendahkan bakat dirinya.
- c. Merasa tak seorangpun menghargainya.
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahan dirinya.
- e. Mudah dipengaruhi orang lain.
- f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi.
- g. Merasa tidak berdaya.
- h. Menunjukkan sikap emosi yang sempit.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri dari harga diri 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 harga diri yang rendah adalah seseorang yang takut gagal dalam membina hubungan sosial, terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, merasa diri ditinggalkan, kurang dapat mengekspresikan diri dan tidak konsisten.

2.2.3 Aspek-Aspek Harga Diri

Aspek-aspek dalam harga diri menurut Coopersmith (dalam Sapsuha, 2022) diantaranya:

a. Kekuatan (*power*)

Kekuatan yang dimaksud disini yaitu berupa kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, selain dari mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol dirinya sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuk harga diri yang positif atau tinggi dan demikian juga sebaliknya. Selain itu kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif, yang dimana individu yang memiliki kekuatan yang tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi dan begitu juga sebaliknya. Dalam situasi tertentu, kekuatan tersebut muncul melalui pengakuan dan penghargaan yang diterima oleh individu dari orang lain melalui kualitas penilaian terhadap pendapat-pendapat dan hak-haknya. Efek dari pengakuan tersebut akan menumbuhkan perasaan penghargaan atau perasaan berharga terhadap pandangannya sendiri dan mampu melawan tekanan untuk melakukan konformitas tanpa mempertimbangkan kebutuhan-kebutuhan dan pendapat-pendapatnya sendiri.

b. Keberartian (*significance*)

Dalam aspek ini menjelaskan bagaimana keberartian dapat membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian terhadap dirinya dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang

ditunjukkan oleh lingkungannya. Ekspresi dari penghargaan dan minat terhadap individu termasuk dalam pengertian penerimaan dan popularitas yang merupakan kebalikan dari penolakan dan isolasi. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, *responsifitas*, dan minat. Dampak utama dari masing masing perlakuan dan kasih sayang tersebut adalah menumbuhkan perasaan berarti (*tense of importance*) dalam diri individu itu sendiri. Semakin banyak orang menunjukkan kasih sayang, maka makin besar pula kemungkinan seseorang memiliki penilaian diri yang baik.

c. Kemampuan (*competence*)

Kemampuan atau kompetensi disini yaitu individu yang memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, dan sesuai dengan tahapan usianya. Apabila usaha individu tersebut sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka hal tersebut berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantunya dalam membentuk harga diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut akan merasa tidak kompeten dan hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah.

d. Kebijakan (*virtue*)

Kebijakan atau ketaatan yaitu kebijakan atau ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat sehingga tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat yang akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh

masyarakat. Demikian juga bila individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, maka akan diterima dengan baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu dalam memberikan contoh bagi masyarakat dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut, dan penerimaan lingkungan yang tinggi tersebut dapat mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi pula.

Sedangkan Menurut Maslow (dalam Boeree, 2006) ada dua aspek utama yang mempengaruhi harga diri individu, yaitu :

a. Penghargaan dari diri sendiri

Penghargaan dari sendiri adalah berupa keyakinan bahwa individu merasa aman dengan keadaan dirinya, merasa berharga dan adekuat. Ketidakmampuan merasakan diri berharga membuat individu merasa rendah diri, kecil hati, tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan. Perasaan berharga terhadap diri dapat ditumbuhkan melalui pengetahuan yang baik tentang diri serta mampu menilai secara obyektif kelebihan-kelebihan maupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki. Jadi, individu dapat menghargai dirinya bila individu mengetahui siapa dirinya.

b. Penghargaan dari orang lain

Keberartian ini dikaitkan dengan penerimaan, perhatian, dan afeksi yang ditunjukkan oleh lingkungan. Bila lingkungan memandang individu memiliki arti, nilai, serta dapat menerima individu apa adanya

maka hal itu memungkinkan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri, yang pada akhirnya mendorong individu memiliki harga diri tinggi atau yang positif. Sebaliknya bila lingkungan menolak dan memandang individu tidak berarti maka individu akan mengembangkan penolakan dan mengisolasi diri. Sulit untuk mengetahui apakah orang lain sebenarnya menghargai atau tidak, oleh sebab itu individu perlu merasa yakin bahwa orang lain berpikir baik tentang dirinya. Ada banyak cara supaya orang lain menghargai individu, antara lain melalui reputasi, status sosial, popularitas, prestasi, atau keberhasilan lainnya di dalam lingkungan masyarakat, kerja, sekolah, dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek harga diri menurut Coopersmith (Sapsuha, 2022) yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*).

2.2.4 Faktor-Faktor Harga Diri

Coopersmith (dalam Sapsuha, 2022) mengemukakan faktor-faktor dari harga diri yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan dapat meninggalkan kesan dalam hidup individu. Pengalaman juga sebagai suatu proses pembelajaran dan penambahan perkembangan potensi bertingkah laku baik dari pendidikan formal maupun non formal

atau bisa diartikan sebagai suatu proses yang membawa seseorang kepada suatu pola tingkah laku yang lebih tinggi. Suatu pembelajaran juga mencakup perubahan yang relatif tepat dari perilaku yang diakibatkan oleh pengalaman, pemahaman dan praktek (Knoers & Haditono, dalam Asih., 2006). Pengalaman juga sangat berharga bagi setiap manusia, dan pengalaman juga dapat diberikan kepada siapa saja untuk digunakan dan menjadi pedoman serta pembelajaran manusia. Pengalaman sebagai suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan, dan kejadian yang pernah dialami individu yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.

b. Pola asuh

Pola asuh yang dimaksud disini yaitu sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi bagaimana cara orang tua memberikan aturan-aturan, hukuman, maupun hadiah kepada anaknya, bagaimana cara orang tua menunjukkan otoritasnya, dan bagaimana cara orang tua memberikan perhatian serta tanggapannya terhadap anak. Karena hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap harga diri seorang anak. Nora (2015) menyatakan bahwa orang tua merupakan orang yang dianggap paling mampu dalam memberikan pendidikan kepada anaknya, dan peran orang tua pun sangat penting dalam pembentukan pribadi anak karena orang tua merupakan orang yang paling pertama berinteraksi dengan anak. Perlakuan orang tua yang salah kepada anak dengan menggunakan kekerasan dapat membuat perilaku anak menyimpang dari aturan-aturan yang ada dan

memberikan dampak pada kehidupan sosial anak tersebut, yang dimana anak akan merasa terbatas dalam kehidupannya dan cenderung akan menarik diri dari lingkungan sekitar. Orang tua juga harus dapat membangun kelekatan dengan anaknya agar anak tersebut merasa nyaman, aman, dan terlindungi. Kelekatan yang terjadi antara anak dan orang tuanya akan memberikan dampak positif yang cukup besar di kemudian hari. Anak yang tumbuh dengan kelekatan yang baik dengan orang tuanya akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, disiplin, bertanggung jawab, dan mempunyai harga diri yang tinggi.

c. Lingkungan

Coopersmith mengatakan bahwa harga diri dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Seorang individu akan mengevaluasi dirinya melalui respon yang diberikan oleh orang lain. Adanya penerimaan dari kelompok terhadap seseorang akan memberikan perasaan bangga yang dapat meningkatkan harga dirinya (Hurlock, 2003). Sedangkan penolakan bisa membuat seseorang merasa frustrasi, kecewa, yang akhirnya menunjukkan perilaku pengunduran atau penarikan diri maupun agresif. Penarikan diri menunjukkan adanya perasaan rendah diri dan tidak percaya diri. Hal tersebut dapat menurunkan tingkat harga diri seseorang. Lingkungan sosial juga sebagai sebuah interaksi atau hubungan kemasyarakatan yang memiliki keterkaitan yang erat dengan kehidupan sehari-hari. Lingkungan sosial adalah semua orang atau manusia lain yang mempengaruhi satu sama lain. Pengaruh secara langsung yaitu seperti dalam pergaulan sehari-hari dengan orang lain,

dengan keluarga, teman-teman, atau yang sepekerjaan. Sedangkan pengaruh yang tidak langsung dapat melalui radio, televisi, membaca buku-buku, majalah, surat kabar, dan lain sebagainya.

d. Sosial ekonomi

Coopersmith menyatakan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan status sosial. Individu dengan harga diri tinggi lebih banyak ditemukan dalam kalangan sosial ekonomi yang tinggi. Hal ini disebabkan karena status sosial ekonomi yang dimiliki seseorang akan memberikan prestise tertentu dalam masyarakat yang akan mempengaruhi harga diri individu tersebut. Kondisi sosial ekonomi yaitu suatu posisi, kedudukan, jabatan, kepemilikan yang dimiliki seorang individu ataupun kelompok yang berkaitan dengan tingkat pendidikan, pendapatan, kepemilikan aset rumah tangga, dan pemenuhan kebutuhan keluarga serta pekerjaan yang dimiliki yang akan sangat mempengaruhi status sosial seseorang, kelompok ataupun keluarga di lingkungan masyarakat.

Sarwono (2011) harga diri memiliki Empat faktor yang mempengaruhi harga diri adalah :

a. Dukungan lingkungan keluarga.

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang mengasuh dan mendidik remaja serta menjadi tempat sosialisasi bagi remaja perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan pendidikan yang di dapat pada remaja yang memiliki harga diri yang tinggi.

b. Dukungan lingkungan sosial

Lingkungan sosial tempat individu mempengaruhi bagi pembentukan harga diri. Individu mulai menyadari bahwa dirinya berharap sebagai individu dengan lingkungannya kehilangan kasih sayang, penghinaan, dan dijauhi teman sebaya akan menurunkan harga diri. Sebaliknya pengalaman, keberhasilan, persahabatan, dan kemasyuran akan meningkatkan harga diri.

c. Faktor psikologis

Penerimaan diri remaja akan mengarahkan remaja mampu menentukan arah lainnya pada saat mulai memasuki hidup bermasyarakat sebagai masyarakat yang akan menuju dewasa.

d. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin mengakibatkan terjadinya perbedaan dalam pola pikir, cara berpikir, dan bertindak antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari harga diri yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, dan sosial ekonomi.

2.2.5 Dampak dari Harga Diri Rendah

a. Interaksi sosial yang rendah

Soejono soekanto (2004) menyatakan bahwa interaksi sosial ialah bentuk umum dari proses sosial, yang membantu individu untuk menolong dirinya sendiri dalam menjalani kehidupannya, dengan tujuan untuk mempertahankan hidup dan untuk melestarikan perkembangan individu itu sendiri, karena tanpa interaksi sosial maka tidak akan ada kehidupan bersama. Itulah mengapa interaksi sosial ini cukup penting dalam kehidupan seorang individu. Dengan melalui

interaksi sosial, kehidupan dalam suatu masyarakat akan tampak dinamis dan kelompok individu dalam suatu masyarakat akan saling mempengaruhi satu sama lain secara langsung maupun tidak langsung, melalui sikap, perilaku, maupun pemikiran-pemikirannya. Dan dari proses interaksi tersebutlah yang akan memunculkan pengaruh yang positif maupun negatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widodo dan Pratitis (2013) didapatkan bahwa harga diri merupakan suatu aspek yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Cara bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu tersebut melakukan penyesuaian sosial akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan pada dirinya akan merasa puas atas kemampuan dirinya dan merasa bahwa dirinya menerima penghargaan positif dari lingkungannya. Jadi semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin tinggi pula interaksi sosialnya, dan begitu pula sebaliknya. Itulah mengapa interaksi sosial memiliki dampak yang cukup besar dalam penilaian diri seorang individu.

b. Mengalami kecenderungan *nomophobia*

Yildirim (2014) mengungkapkan bahwa kecenderungan *nomophobia* adalah perasaan cemas atau khawatir yang dirasakan seseorang ketika tidak dapat mengakses *smartphonenya*. Sedangkan harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif. Hal tersebutlah yang akan dapat diketahui apakah individu tersebut

memiliki harga diri yang tinggi atau rendah. Individu yang memiliki harga diri yang rendah atau memandang dirinya buruk atau negatif akan cenderung lebih besar untuk mencari kepastian dan hal tersebut membuat orang-orang akan menggunakan *smatrphone* secara tidak tepat. Satriya (2016) mengungkapkan bahwa tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari tentunya akan mempengaruhi perilaku seseorang. Orang yang sering menggunakan *smartphone* secara berlebihan yaitu dalam kurun waktu lebih dari 7 jam akan berdampak pada kesehatan dan menjadi ketergantungan terhadap *smartphone* itu sendiri sehingga akan membuat seseorang cenderung mengalami *nomophobia*.

2.3 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 pemantapan 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 menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

2.4 Hubungan Harga Diri 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*.

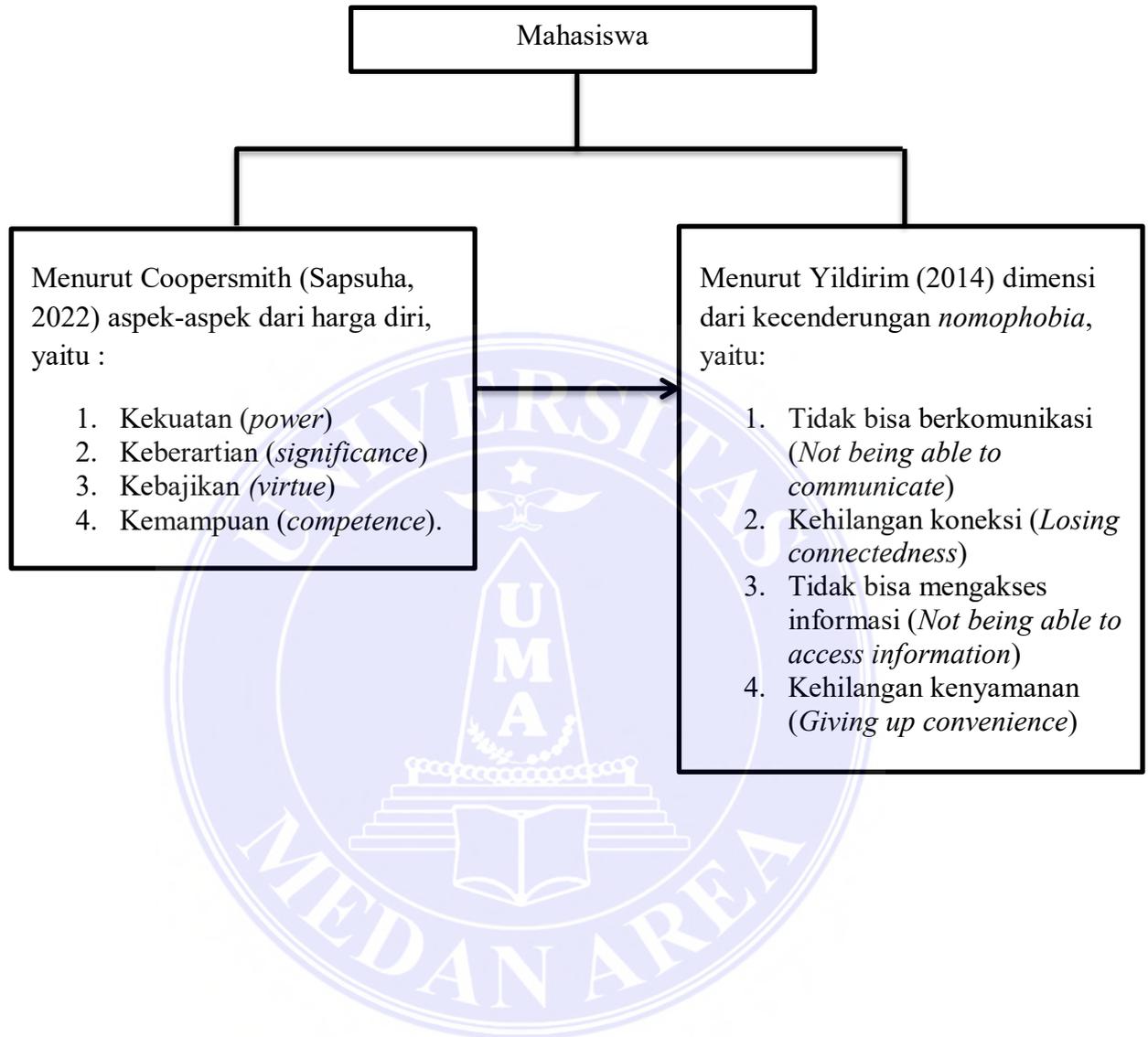
Kecenderungan *nomophobia* merupakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan individu tidak bisa jauh dari *smartphone*, jika individu tersebut jauh dari *smartphone* maka akan muncul perasaan cemas, gelisah atau gugup bahkan khawatir (Yildirim, 2014). Hal tersebut terjadi karena penggunaannya 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 harga diri. Menurut Bianchi dan Philip dalam Yildirim (2014), Harga diri 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*.

Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yaitu masa remaja akhir menuju masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup atau pencarian jati diri, harga diri berkaitan dengan identitas diri, jika harga diri mahasiswa rendah maka 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 harga diri rendah lebih sering melakukan panggilan dan mengirim banyak pesan teks dan menunjukkan peningkatan penggunaan internet (Yildirim & Cooreia, 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ehrenberg, dkk (2008) yang menyebutkan bahwa harga diri menjadi prediktor yang kuat bagi individu untuk kecanduan telepon genggam, dengan hasil bahwa individu yang memiliki harga diri 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 harga diri dan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Menurut Rosenberg (dalam Srisayekti & Setiady, 2015) mahasiswa yang memiliki harga diri 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*.

2.5 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara merupakan hasil dari peralihan status “Institut” yaitu Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara terdiri dari sebelas program studi yang berbeda yaitu Pendidikan Agama Islam, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Matematika, Manajemen Pendidikan Islam, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Tadris IPA, Tadris Biologi, dan Tadris Bahasa Indonesia. Adapun letak lokasi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan berada di Jalan Williem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Sumatera Utara.

3.2 Bahan dan Alat

3.3.1 Bahan

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, kertas, pulpen, laptop, dan jaringan internet.

3.3.2 Alat

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala NMP-Q dan skala Harga Diri.

3.3 Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dalam metode penelitian kuantitatif, umumnya masalah yang diteliti memiliki cakupan yang lebih luas serta variasi yang lebih kompleks dibandingkan dengan penelitian kualitatif (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian kuantitatif lebih sistematis, terencana, terstruktur, jelas dari awal hingga akhir penelitian dan tidak dipengaruhi oleh keadaan yang ada pada lapangan. Penyajian hasil dalam bentuk gambar, tabel, grafik atau tampilan lain yang representative akan meningkatkan serapan pembaca serta mempermudah penyampain informasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Penggunaan deskriptif korelasional bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variable bebas (kecenderungan nomophobia) dengan variable terikat (harga diri).

3.4 Identifikasi Variable Penelitian

Menurut Sugiono (2017) variable bebas merupakan variable yang mempengaruhi atau timbulnya variable dependen (terikat). Variable ini biasanya disimbolkan dengan (X), sedangkan variable terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi sebab akibat, karena adanya variable bebas. Variable ini biasanya disimbolkan dengan (Y).

Adapun variable penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini, yaitu variable bebas dan terikat.

1. Variable Independent : Harga Diri (X)
2. Variabel Dependent : Kecenderungan Nomophobia (Y)

3.5 Definisi Operasional Variable Penelitian

1. Kecenderungan *Nomophobia* adalah suatu perilaku kecanduan *smartphone* dimana nantinya akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan apabila individu berjauhan dari *smartphone* dan tidak dapat mengakses internet serta tidak dapat berkomunikasi menggunakan *smartphone*. Hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa khawatir saat *smartphone* kehabisan daya dan memunculkan perilaku untuk selalu mengecek *smartphone*. Variable kecenderungan *nomophobia* dapat diukur berdasarkan 4 dimensi, yaitu, *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*.
2. Harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi sikap, interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu tersebut baik itu penilaian positif atau negatif terhadap perilaku individu, menganalisa seberapa jauh individu menghormati dirinya dan menganalisa seberapa jauh suatu perilaku memenuhi ideal yang ingin dicapai. Harga diri dalam penelitian ini diukur dengan skala yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Nurfadila Sapsuha dengan penelitian yang berjudul Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar, dikembangkan berdasarkan aspek-aspek harga diri yang dikemukakan oleh Coopersmith (Sapsuha, 2022) yaitu, kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kemampuan (*competence*).

3.6 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiono, 2017). Suatu populasi dengan jumlah subjek yang tetap dan baku disebut dengan populasi terbatas atau populasi *finit*, sedangkan jika jumlah subjek yang tidak tetap atau tidak pasti dalam kelompok tersebut atau jumlahnya tidak terbatas, maka dikatakan populasi *infinite* atau populasi tak terhingga (Nazir, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, adapun jumlah populasi dalam penelitian ini yaitu 6.190 orang.

Sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyoni, 2017). Adapun penentuan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan melakukan *screening*. Isi dari *screening* adalah beberapa pernyataan yang berhubungan dengan karakteristik kecenderungan *nomophobia*, seperti berapa lama waktu penggunaan dalam satu hari, seberapa sering mengecek *smartphone*, apakah selalu mengaktifkan *smartphone* walaupun sedang melakukan pengisian daya dan membiarkan *smartphone* tetap aktif selama tidur, aplikasi apa saja yang sering digunakan di *smartphone*, dan seberapa penting *smartphone* itu. Dari hasil *screening* yang dilakukan maka terdapat 226 mahasiswa

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik *sampling* yang dapat digunakan. Teknik *sampling*

dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu, *probability sampling* dan *non-probability sampling*. *Probability sampling* meliputi *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random*, dan *area (cluster) sampling*. *Non-probability sampling* meliputi sistematis sampling, kuota sampling, insidental sampling, purposive sampling, sampling jenuh dan *snowballing* (Sugiono, 2018). Teknik sampling dalam penelitian ini *Non-probability sampling*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling yaitu sampel yang karakteristiknya telah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu, berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Sugiyono, 2016).

Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

- i. Mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan jenjang pendidikan S1
- ii. Rentang usia antara 18-24 tahun
- iii. Memiliki smartphone
- iv. Bersedia menjadi responden

Menurut Arkunto (dalam Pinem, 2020) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Sedangkan jika lebih dari 100 dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan hasil screening dan karakteristik yang telah ditentukan, maka digunakan 15% dari total sampel sehingga didapatkan sampel 93 orang.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala yang disebarakan kepada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Skala merupakan instrumen penelitian yang berisi pernyataan ataupun pertanyaan yang dapat memunculkan respon secara tidak langsung dan mengungkapkan indikator perilaku berdasarkan atribut yang akan diukur. Jenis skala penelitian ini adalah menggunakan skala likert dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skala Likert

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	Skor 4	Skor 1
S (Setuju)	Skor 3	Skor 2
TS (Tidak Setuju)	Skor 2	Skor 3
STS (Sangat Tidak Setuju)	Skor 1	Skor 4

Adapun penelitian ini terdiri dari dua skala pengukuran, yaitu skala kecenderungan *nomophobia* dan skala harga diri.

1. Skala kecenderungan *nomophobia*

Skala yang digunakan untuk mengukur kecenderungan *nomophobia* merupakan adaptasi dari NMP-Q (*No Mobilephone Phobia Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Yildirim (2014). Peneliti mengadaptasi skala tersebut dengan menggunakan keseluruhan dimensi yang diungkapkan dalam skala ini, yaitu:

- a. *Not being able to communicate*
- b. *Losing connectedness*
- c. *Not being able to access information*
- d. *Giving up convenience*

2. Skala Harga Diri

Skala harga diri ini menggunakan adaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Nurfadila Sapsuha dengan penelitian yang berjudul Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Usia Dewasa Awal di Kota Makassar dengan 4 aspek yang dikembangkan oleh Coopersmith (Sapsuha, 2022) sebagai panduan yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*) dan kemampuan (*competence*).

3.8 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

3.8.1 Validitas

Validitas alat ukur merupakan sejauh mana instrumen penelitian benar-benar mengukur apa yang akan diukur. Makin tinggi validitas tersebut, instrumen tersebut makin bisa dipercaya untuk digunakan dalam penelitian (Yusuf, 2014).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan *korelasi product moment*, dengan rumus sebagai berikut :

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r : koefisien korelasi Pearson

N : banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y

$\sum X$: jumlah nilai X

$\sum Y$: jumlah nilai Y

$\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

3.8.2 Reabilitas

Reabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang mengundang makna kecermatan pengukuran. Sebuah alat ukur dinyatakan *reliable* apabila data yang diperoleh dari alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang sama meskipun diukur pada kondisi atau waktu yang berbeda (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini skala diuji reabilitasnya dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien reabilitas yang angkanya berada antara rentang 0 sampai 1,00. Reabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reabilitasnya (Azwar, 2014).

3.9 Metode Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis statistik. Penggunaan analisis statistik disebabkan dapat menguatkan suatu kesimpulan penelitian. Penelitian ini ingin menguji hipotesis yang sudah dirumuskan dengan analisis data. Teknik yang digunakan adalah *product moment pearson* untuk mengetahui hubungan kedua variable. *Product moment pearson* digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variable yang berskala interval atau rasio, dimana dengan teknik tersebut akan mengembalikan nilai

koefisien korelasi yang nilainya berkisar antara -1, 0, dan 1. Nilai -1 artinya terdapat korelasi negatif yang sempurna, 0 artinya tidak ada korelasi, dan nilai 1 artinya ada korelasi positif yang sempurna. Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis *product moment pearson*, maka terlebih dulu dilakukan uji asumsi yaitu :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi dengan normal atau tidak. Dengan uji normalitas juga akan diketahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Jika pengujian data sampel normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan pada populasinya.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linier atau tidak hubungan antar variable bebas dan variable terikat, serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan linieritas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan tersebut tidak signifikan maka hubungan antara kedua variable dinyatakan linier.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kecenderungan *nomophobia*. Dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,552$; $p = 0,002 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* meningkat dengan harga diri yang lebih rendah, dan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis "diterima".
2. Secara keseluruhan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa variable harga diri dinyatakan rendah, dengan nilai rata-rata empirik = 42,10 < rata-rata hipotetik = 50 dan selisihnya tidak melebihi satu SD. Sebaliknya, variable kecenderungan *nomophobia* dinyatakan tinggi karena nilai rata-rata empirik = 53,51 > rata-rata hipotetik = 45 dan selisihnya tidak lebih dari satu SD.
3. Diketahui bahwa variable harga diri memberikan pengaruh sebesar 30,4% untuk kecenderungan *nomophobia*, yang berarti masih ada 69,6% pengaruh dari faktor lain kecenderungan *nomophobia* yaitu faktor jenis kelamin, faktor usia, faktor ekstraversi, dan faktor neurotisme.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti menyarankan hal-hal berikut

1. Bagi Para Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, menggunakannya secara positif dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan khusus bagi diri sendiri. Mahasiswa diharapkan melakukan kegiatan secara nyata yang lebih bermanfaat agar dapat mengurangi ketergantungan akan penggunaan *smartphone* yang akan menyebabkan kecenderungan *nomophobia*. Contoh kegiatan nyata yang bisa dilakukan yaitu seperti mengikuti organisasi kampus ataupun diluar kampus, ikut forum diskusi mahasiswa, dan juga bersosialisasi dengan teman-teman di kampus.

2. Bagi Fakultas dan Universitas

Dilihat dari penelitian ini, disarankan fakultas dan universitas untuk mengadakan suatu kegiatan nyata yang bermanfaat dan kreatif agar mahasiswa dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebih dan dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia* timbul. Contoh kegiatan nyata yang bisa dibuat oleh fakultas dan universitas yaitu seperti forum diskusi mahasiswa, organisasi, ekstrakurikuler, dan lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak jumlah subjek penelitian dan memilih karakteristik subjek dengan baik, serta diharapkan untuk meneliti lebih dalam kecenderungan *nomophobia* dengan variable lain seperti jenis kelamin, usia, ekstraversi, neurotisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Dwi Ananing Tyas. 2006. Pengaruh Pengalaman Terhadap Peningkatan Keahlian Auditor Dalam Bidang Audit. Fakultas Ekonomi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Skripsi. 2006.
- Azwar, S. (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). Social psychology, 11th ed. In *Social psychology, 11th ed.*
- Bianchi, A., Phillips, J. G., & Ph, D. (2005). *Prediktor Psikologis Masalah Penggunaan Ponsel*. 8, 39–52.
- Boeree, C. G. (2006). Personality Theories - Abraham Maslow. *Personality Theories*.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014). Psychology Research and Behavior Management Dovepress A proposal for including nomophobia in the new DsM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Choy, Y., Fyer, A. J., & Lipsitz, J. D. (2007). Treatment of specific phobia in adults. In *Clinical Psychology Review* (Vol. 27, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.10.002>
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339–341. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.66878>
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. In *Explore: The Journal of Science and Healing* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people’s technology use.

- Cyberpsychology and Behavior*, 11(6). <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
- Ezoe, S., Toda, M., Yoshimura, K., Naritomi, A., Den, R., & Morimoto, K. (2009). Relationships of personality and lifestyle with mobile phone dependence among female nursing students. *Social Behavior and Personality*, 37(2). <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.231>
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–179. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2). <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Hurlock, E.B. (2003). *Development Psychology A LifeSpan Approach*, Fifth Edition. Jakarta : Erlangga.
- Hartaji, R. D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. *Hartaji, Damar Adi*.
- 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 phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.020>
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A comparison of smartphone use between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.024>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1). <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university

- students and its implication for learning. *Lecture Notes in Educational Technology*, 9783662441879. https://doi.org/10.1007/978-3-662-44188-6_40
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31(1). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lestari, R., & Koentjoro, . (2002). Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri Pelacur yang Tinggal di Panti dan Luar Panti Sosial. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 6(2), 134–146.
- Masruroh, L. (2016). *Pengaruh pola asuh dan harga diri terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru UIN Maliki Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/2822/>
- Matusik, S. F., & Mickel, A. E. (2011). Embracing or embattled by converged mobile devices? users' experiences with a contemporary connectivity technology. *Human Relations*, 64(8). <https://doi.org/10.1177/0018726711405552>
- Maulana Galileo Budi Cendikia. (2022). *ESTEEM DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA EMERGING ADULT PENGGUNA TWITTER*.
- Muis, M., & Taibe, P. (2019). HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN GAYA HIDUP HEDONIS PADA MAHASISWA TIDORE DI KOTA MAKASSAR 1. *JURNAL PSIKOLOGI SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1).
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1). <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>
- Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, M. M. (2015). a Study on Nomophobia - Mobile Phone Dependence , Among Students of a Medical. *National Journal of Community Medicine*, 6(2), 340–344.
- Prince, H.O. 2011. *Internet Addiction: Psychology of Emotions. Motivations and Actions*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Putri Mayangsari, A., Dian Ariana, A., & Putri Mayangsari Atika Dian Ariana, A. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. In *Jl. Airlangga (Issue Surabaya)*.

- Rakhmawati, S. 2017. Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2011). (2011). Santrock. *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga, 66(2008).*
- Sapsuha, N. (2022). Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Usia Dewasa Awal Di Kota Makassar. *Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.*
- Sarwono, S.W. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Skolnick, R. B., Schare, M. L., Wyatt, K. P., & Tillman, M. A. (2012). Aviophobia assessment: Validating the Flight Anxiety Situations Questionnaire as a clinical identification measure. *Journal of Anxiety Disorders, 26(8)*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.07.006>
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial dan Kecemasan Sosial. *Interaksi : Jurnal Komunikasi, 4(1)*.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi, 42(2)*. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Wijayaningrum, W. I. (2021). Hubungan Pengalaman Terpapar Cyberbullying Dengan Harga Diri Mahasiswa DiMasa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <http://eprints.ums.ac.id/93833/>
- Wilatika, cacan firman. (2015). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan dan perilaku remaja. *Jurnal Obstretika Scientia, 3(2)*.
- Wulandari, R. (2017). Hubungan Antara Harga Diri Dan Kecanduan Internet dengan Nomophobia Pada Remaja. *Repository Uin-Suska, 1–10*.
- Yildirim and Cooreia. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia. *Computers in Human Behavior, 5(2), 3–20*.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49, 130–137*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

LAMPIRAN





No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	2	1	1	1	2	2	1
2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	4	4	4	1	4
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3
4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3
5	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
6	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
7	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
8	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3
9	4	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2
10	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3
11	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
12	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
13	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
14	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
15	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
16	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3
17	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
18	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
22	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
23	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2
24	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
25	3	3	3	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1
26	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
27	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2
30	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
32	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
33	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4
36	3	1	2	3	1	3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3
37	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
38	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
39	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
41	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4
42	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2

43	1	1	3	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
44	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4
45	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	3	2	3	4	4	4	4	1	1	3	3	1	3	2	1	1	1	1
48	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3
49	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	1	1	2	3
50	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
51	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3
52	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3
53	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
54	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3
55	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
56	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
57	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	1
58	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
61	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2
62	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
63	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
64	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3
65	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
66	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
67	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4
68	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
69	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3
71	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3
72	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4
73	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
74	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	1	3
75	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
76	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
77	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
78	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
79	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3
80	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
82	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
83	4	2	4	2	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
84	2	2	2	1	2	1	4	3	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1
85	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4

86	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
88	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
89	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	4
90	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
93	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3





No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	2	2	1	1	3	2	2	3	4	4	2	3	3	1	1	4	3	2	3
2	4	3	3	1	3	4	3	4	2	2	1	3	1	4	3	4	2	2	2	3
3	1	4	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	2
4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3
5	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4
6	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3
7	3	3	3	3	1	2	3	1	1	4	3	3	2	2	3	4	1	3	2	2
8	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2
9	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	1	2	4	4	2	3	2	3
10	2	2	3	1	1	2	1	2	1	3	3	4	1	1	2	4	1	1	1	1
11	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
12	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	4
13	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	1	1	2
14	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
15	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3
16	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1
17	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3
18	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3
21	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	4	3	3	3	2	2	4
22	2	2	3	2	2	1	3	1	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	1
23	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	2	4
24	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3
25	4	3	4	1	2	2	4	4	1	4	4	4	1	1	3	4	2	4	1	1
26	3	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	3	1	1	3	3	2	2	1	1
27	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
28	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
29	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	3
30	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	2	3	3
31	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3
32	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
33	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3
34	4	2	3	1	2	3	1	2	4	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	1
35	3	3	2	1	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2
36	3	2	1	2	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	1	3	2	1	4	3
37	4	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3
38	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
40	4	2	3	1	2	4	1	1	3	4	1	3	2	1	3	3	1	1	1	1
41	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
42	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	3	4

43	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3
44	4	4	4	1	2	3	3	4	3	4	4	4	1	2	4	4	3	3	4	1
45	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3
46	4	3	3	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2
47	2	3	2	1	2	4	3	3	1	3	1	4	1	3	4	2	3	2	2	3
48	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	4	1	3	4	4	3	2	3	4
49	3	4	3	1	3	4	4	4	3	2	2	4	1	2	4	4	3	1	2	3
50	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
51	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	2
52	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3
53	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3
54	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
55	3	4	4	1	2	4	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	2	4	2	4
56	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
57	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2
58	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3
59	4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	4	3	2	2	3
60	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	2	3	3	2	2	2
61	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
62	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2
63	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3
64	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4
65	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	2	4
66	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	4	1	3	4	3	2	3	1	2
67	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	1	2	1	1
68	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3
69	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
70	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1
71	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
72	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	4
73	3	3	2	1	1	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4
74	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	2	2	3	4	4	3	2	3
75	4	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	4	1	3	3	4	3	3	3	3
76	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3
77	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3
78	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2
79	4	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3
80	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
81	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
82	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	2	3	4	3	2	4
83	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	3	1	3	3
84	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4
85	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3

86	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4
87	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
88	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2
89	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2
90	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	3	3	4	4	1	1	1
91	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	1	2	4	3	2	2	3
92	3	2	4	1	1	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	3	2	1	1	1
93	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	2	2	2	3





Reliability**Scale: KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	93	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	93	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
NP1	2.75	.692	93
NP2	2.91	.696	93
NP3	2.65	.786	93
NP4	2.95	.670	93
NP5	2.72	.809	93
NP6	2.81	.849	93
NP7	2.70	.823	93
NP8	2.99	.798	93
NP9	2.87	.729	93
NP10	2.87	.823	93
NP11	3.06	.759	93
NP12	2.82	.741	93
NP13	2.98	.767	93
NP14	2.92	.779	93
NP15	2.83	.830	93
NP16	2.63	.818	93
NP17	2.38	.830	93
NP18	2.39	.832	93

NP19	2.30	.783	93
NP20	2.76	.846	93

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NP1	52.55	103.572	.230	.905
NP2	52.39	102.095	.535	.903
NP3	52.66	100.582	.565	.903
NP4	52.35	101.811	.580	.903
NP5	52.58	100.567	.547	.903
NP6	52.50	98.591	.640	.901
NP7	52.60	98.790	.650	.901
NP8	52.31	100.442	.564	.903
NP9	52.43	102.102	.507	.904
NP10	52.43	98.360	.678	.901
NP11	52.24	100.652	.282	.902
NP12	52.48	99.235	.699	.900
NP13	52.33	98.254	.740	.900
NP14	52.38	97.932	.750	.909
NP15	52.47	96.993	.759	.909
NP16	52.67	97.303	.751	.909
NP17	52.93	98.132	.686	.900
NP18	52.91	97.952	.696	.900
NP19	53.01	100.976	.541	.903
NP20	52.54	99.782	.568	.903

Reliability

Scale: HARGA DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	93	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	93	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
HD1	3.10	.660	30
HD2	3.49	.544	30
HD3	2.90	.644	30
HD4	2.87	.629	30
HD5	1.87	.726	30
HD6	2.54	.760	30
HD7	3.26	.624	30
HD8	2.87	.646	30
HD9	2.81	.664	30
HD10	2.97	.840	30
HD11	2.60	.709	30
HD12	3.52	.601	30
HD13	2.97	.616	30
HD14	2.26	.765	30
HD15	2.47	.701	30
HD16	3.33	.518	30
HD17	1.90	.644	30

HD18	2.61	.752	30
HD19	3.00	.676	30
HD20	3.47	.618	30
HD21	2.69	.766	30
HD22	2.55	.828	30
HD23	2.69	.675	30
HD24	2.45	.801	30
HD25	2.73	.911	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
HD1	66.83	60.448	.374	.840
HD2	66.43	63.922	-.059	.849
HD3	67.02	59.608	.370	.837
HD4	67.05	60.138	.324	.839
HD5	68.05	58.073	.461	.834
HD6	67.39	57.979	.445	.834
HD7	66.67	62.094	.124	.845
HD8	67.05	60.312	.396	.840
HD9	67.12	58.714	.447	.834
HD10	66.96	55.302	.616	.826
HD11	67.32	57.373	.542	.831
HD12	66.41	60.940	.256	.841
HD13	66.96	61.063	.335	.841
HD14	67.67	60.290	.238	.842
HD15	67.45	59.881	.307	.839
HD16	66.59	61.549	.332	.841
HD17	68.02	59.282	.404	.836
HD18	67.31	57.782	.468	.833
HD19	66.92	58.853	.424	.835
HD20	66.45	59.989	.348	.838
HD21	67.24	56.965	.532	.831
HD22	67.38	55.759	.587	.828

HD23	67.24	59.378	.272	.837
HD24	67.47	56.035	.586	.828
HD25	67.19	55.593	.536	.830

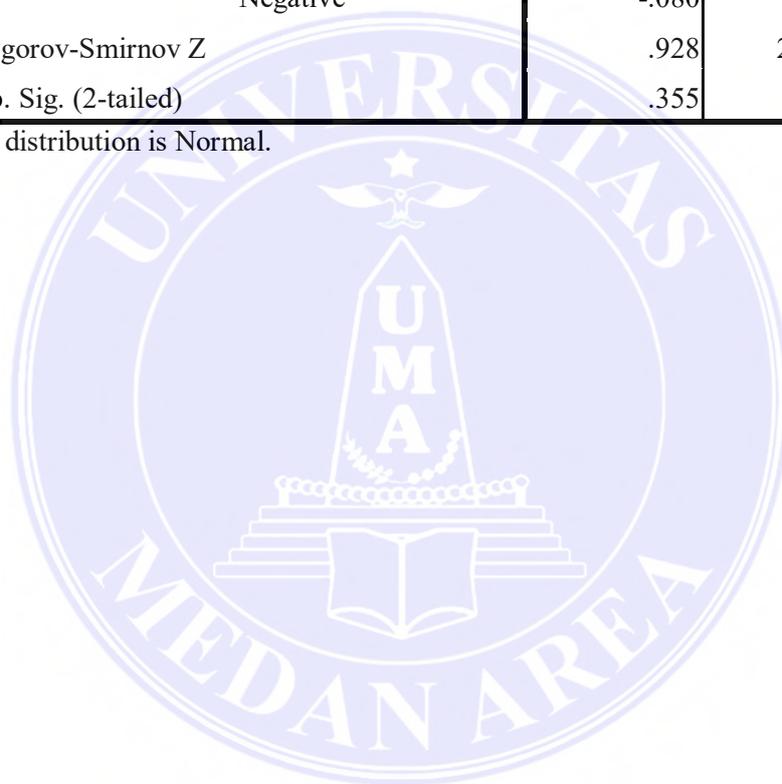




NPar Tests**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		nomophobia	harga diri
N		93	93
Normal Parameters ^a	Mean	53.51	42.10
	Std. Deviation	8.087	6.533
Most Extreme Differences	Absolute	.083	.194
	Positive	.083	.194
	Negative	-.080	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.928	2.170
Asymp. Sig. (2-tailed)		.355	.642

a. Test distribution is Normal.





Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Harga diri * Nomophobia	93	100.0%	0	.0%	93	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Harga diri * Nomophobia	Between Groups	(Combined)	14681.975	23	444.908	2.107	.003
		Linearity	2364.823	1	2364.823	11.201	.001
		Deviation from Linearity	12317.151	22	384.911	1.823	.114
Within Groups			19212.873	69	211.130		
Total			33894.848	92			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Harga diri * Nomophobia	-.552	.304	.916	.839

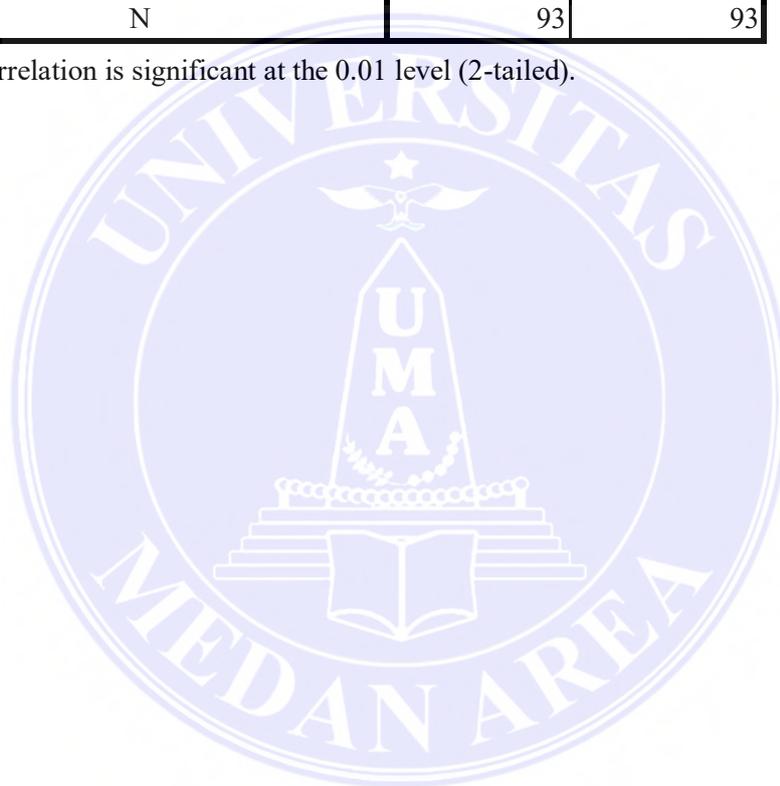


LAMPIRAN VI
UJI KORELASI

Correlations

		Correlations	
		nomophobia	
nomophobia	Pearson Correlation	1	-.552**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	93	93
harga diri	Pearson Correlation	-.552**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	93	93

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





IDENTITAS

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan/Stambuk :

Program Studi :

1. Berapa lama atau seberapa sering anda menggunakan smartphone dalam satu hari? Dan apa saja yang anda lakukan di smartphone anda?

.....

2. Apakah anda selalu membawa pengisi daya cadangan smartphone ketika keluar rumah?

.....

3. Ketika berada di tempat yang tidak diperbolehkan menggunakan smartphone seperti di bioskop, teater, pesawat atau pom bensin, apakah anda merasa cemas dan gugup, atau melanggar peraturan tersebut dengan tetap menggunakan smartphone?

.....

4. Apakah anda selalu mengaktifkan smartphone anda walaupun sedang melakukan pengisian daya dan membiarkan smartphone anda aktif selama anda tidur? Jika iya mengapa?

.....

5. Ketika berinteraksi dengan individu lain apakah anda lebih nyaman melakukannya secara tatap muka atau secara online? Mengapa?

.....

6. Apakah anda memiliki hutang atau pinjaman terkait penggunaan smartphone seperti pulsa, paket data, ataupun smartphone terbaru yang canggih?

.....

7. Seberapa penting smartphone bagi anda?

.....

.....



SKALA KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA

IDENTITAS

Nama/Inisial :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Angkatan/Stambuk :
 Program Studi :

PETUNJUK PENGISIAN

Skala ini terdiri atas 18 butir pernyataan

- Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian berikan jawaban anda pada pilihan yang sudah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah tersedia, yaitu:
STS : Sangat Tidak Sesuai
TS : Tidak Sesuai
S : Sesuai
SS : Sangat Sesuai
- Dimohon mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda namun semua jawaban dianggap **BENAR** dan tidak ada jawaban yang **SALAH**. Jawaban yang paling benar adalah yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya akan merasa kesal apabila saya tidak dapat melihat informasi di <i>smartphone</i> saat saya menginginkannya				

2	Saya akan merasa kesal apabila saya tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> dan/atau fiturnya saat saya menginginkannya.				
3	Saya akan merasa kesal apabila saya tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> dan/atau fiturnya saat saya menginginkannya.				
4	Saya takut ketika <i>smartphone</i> saya kehabisan baterai.				
5	Saya akan panik apabila kuota internet saya akan habis.				
6	Saat tidak ada sinyal atau tidak tersambung <i>WI-FI</i> , maka saya akan mengecek <i>smartphone</i> terus-menerus untuk melihat apakah saya bisa mendapatkan sinyal atau dapat mencari jaringan <i>WI-FI</i> .				
7	Saya takut terlantar di suatu tempat, apabila saya tidak dapat menggunakan <i>smartphone</i> .				
8	Apabila dalam sementara waktu saya tidak dapat mengecek <i>smartphone</i> saya, maka saya akan memiliki keinginan untuk mengeceknya.				
9	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, maka saya akan merasa cemas karena tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga dan/atau teman.				
10	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa gelisah karena tidak dapat menerima pesan dan telepon.				
11	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa gelisah karena tidak dapat terhubung dengan keluarga dan/atau teman.				
12	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa gelisah karena saya tidak tau apabila seseorang menghubungi saya.				
13	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa cemas karena koneksi saya terhadap				

	keluarga dan/atau teman akan terputus.				
14	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa gelisah karena tidak dapat tersambung pada sosial media yang saya miliki.				
15	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa tidak nyaman karena tidak dapat selalu <i>up-to-date</i> dengan sosial media dan jejaring <i>online</i> saya.				
16	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa canggung karena tidak dapat mengecek notifikasi dari kenalan dan media sosial saya.				
17	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasa cemas karena tidak dapat mengecek <i>e-mail</i> .				
18	Ketika <i>smartphone</i> saya tidak di sekitar saya, saya akan merasakan keanehan karena saya tidak tau apa yang harus dilakukan.				

SKALA HARGA DIRI

IDENTITAS

Nama/Inisial :
 Jenis Kelamin :
 Usia :
 Angkatan/Stambuk :
 Program Studi :

PETUNJUK PENGISIAN

Skala ini terdiri atas 18 butir pernyataan

- Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Kemudian berikan jawaban anda pada pilihan yang sudah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang sudah tersedia, yaitu:
STS : Sangat Tidak Sesuai
TS : Tidak Sesuai
S : Sesuai
SS : Sangat Sesuai
- Dimohon mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Setiap orang memiliki jawaban yang berbeda namun semua jawaban dianggap **BENAR** dan tidak ada jawaban yang **SALAH**. Jawaban yang paling benar adalah yang sesuai dengan diri anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu berpikir positif terhadap diri sendiri				
2	Saya sering berpikir bahwa yang saya lakukan				

	selama ini tidak ada yang berguna.				
3	Saya mampu mengendalikan diri saya saat sedang mengalami emosi negatif.				
4	Saya sering merasa ragu ketika ingin menyampaikan pendapat saya.				
5	Saya jarang diminta untuk bergabung dalam kegiatan-kegiatan dilingkungan sosial.				
6	Teman-teman selalu memberikan dukungan penuh pada keputusan yang saya ambil.				
7	Teman-teman tidak suka bercerita tentang masalah mereka kepada saya.				
8	Saya merasa sebagai orang yang tidak berguna di lingkungan sosial.				
9	Saya selalu aktif dalam kegiatan dilingkungan sosial.				
10	Saya tidak pernah meninggalkan ibadah				
11	Saya sering menunda-nunda ibadah.				
12	Saya selalu menghargai pendapat orang lain.				
13	Saya merasa kurang percaya diri ketika menghadapi hal-hal baru.				
14	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas saya.				
15	Orang-orang di sekeliling saya menerima saya apa adanya.				
16	Saya selalu mensyukuri apa yang telah di berikan oleh Tuhan kepada saya saat ini.				
17	Saya jarang diajak untuk berdiskusi pada kegiatan-kegiatan sosial.				
18	Saya sering berpikir negatif tethadap diri saya.				
19	Saya tidak yakin dengan kemampuan yang saya				

	miliki sekarang.				
20	Saat berkumpul dengan teman, saya seperti sedang sendirian.				







UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 950/FPSI/01.10/IV/2023
 Lampiran : -
 Hal : Penelitian

17 April 2023

Yth. Bapak/Ibu Dekan
 Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera
 Utara
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Affiah hanan Siswanto**
 NPM : **198600227**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps V Medan Estate Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumut** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 Pengabdian Kepada Masyarakat



Laili Aifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
FAKULTAS ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20731 Telp. 6615683 – 6622925 Fax. 6615683
 Email: fitk@uinsu.ac.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR: B-7601/ITK/PP.00.9/03/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Mardianto, M.Pd
 NIP : 196712121994031004
 Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda / (IV/c)
 Jabatan : Lektor Kepala/Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Berdasarkan surat wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor: 950/FPSI/01.10/IV/2023 Tanggal 17 April 2023 hal Izin Penelitian atas nama:

Nama : Afifah Hanan Siswanto
 NIM : 198600227
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi
 Judul : Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan
 Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan
 Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

dengan ini menerangkan bahwa nama di atas benar telah melaksanakan penelitian di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang telah dilaksanakan dari tanggal 18 April s.d 06 Juni 2023.

Demikian Surat Keterangan ini untuk dipergunakan seperlunya.



Dr. Mardianto, M.Pd
 NIP. 196712121994031004

Tembusan
 Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.