

# Gambaran Harga Diri Dewasa Awal Yang Mengalami Nomophobia

*An Overview Of Early Adult Self Esteem With Nomophobia*

Muhammad Farhan Alkhairi<sup>1</sup>, Zurratul Muna<sup>2\*</sup>, Riza Musni<sup>3</sup>, Muhammad Fikri Jaka Pratama<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [zurratul.muna@unimal.ac.id](mailto:zurratul.muna@unimal.ac.id)

**Abstract:** Excessive smartphone use has affected students so that they experience nomophobia in identity development. This study aims to determine the picture of self-esteem that experiences nomophobia. This study used a descriptive quantitative approach with Non-Probability Sampling sampling techniques. The sample in this study is individuals who fall into the category of early adulthood aged 18-25 years and the value of nomophobia in the high category using the Cochran formula. This research data collection method uses questionnaires or scales compiled by researchers themselves based on aspects of nomophobia. Based on the results of the study, it was found that the level of self-esteem in early adulthood of male subjects was in the high category, while female subjects had lower levels of self-esteem.

**Keywords:** Nomophobia, Self Esteem, Early Adulthood

**Abstrak:** Penggunaan smartphone berlebihan telah mempengaruhi mahasiswa sehingga mengalami nomophobia pada perkembangan jati diri. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran harga diri yang mengalami nomophobia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik pengambilan sampel Non-Probability Sampling. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu individu yang masuk dalam kategori dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan nilai nomophobia dalam kategori tinggi dengan menggunakan rumus Cochran. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner atau skala yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek nomophobia. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa tingkat harga diri pada usia dewasa awal subjek berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi, sementara subjek berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah.

**Kata Kunci:** Nomophobia, Harga Diri, Dewasa Awal

## Pendahuluan

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh *Science Direct*, ditemukan bahwa 25% pengguna Smartphone di Asia yang mayoritas dewasa awal mengalami nomophobia (Puswati & Sari, 2021). Kelompok usia 18-25 tahun termasuk dalam kategori dewasa awal, di mana sebagian besar individu pada rentang usia tersebut sedang menempuh pendidikan tinggi sebagai mahasiswa. Mereka umumnya menggunakan smartphone sebagai alat bantu dalam mengerjakan tugas kuliah dan mencari informasi (Aguilera-Manrique et al., 2018).

Hafni (2018) menyatakan bahwa Mahasiswa yang merupakan bagian dari Masyarakat mengalami Nomophobia karena adanya perkembangan pesat Teknologi smartphone yang memberikan lebih banyak sarana dukungan, seperti chatting, sehingga memungkinkan seseorang untuk mudah berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan pengamatan, smartphone menjadi benda yang tidak dapat dipisahkan, bahkan digunakan saat makan, berjalan, dan bahkan di kamar mandi (Diri & Sosial, 2021). Dalam studi kasus ini, mahasiswa merasa kurang berharga jika tidak memiliki smartphone dan tidak aktif di media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, dan lainnya. Mereka juga menganggap bahwa individu yang tidak ada di dunia maya

dianggap kurang modern. Fakta ini juga sejalan dengan kejadian yang sedang terjadi di masyarakat saat ini yang diungkapkan dalam artikel di Kompasiana tahun 2022. Menurut artikel tersebut, sekitar 64% masyarakat Indonesia menggunakan smartphone dan mengalami dampak psikologis berupa nomophobia. Dampak ini mempengaruhi harga diri seseorang dengan membuat mereka lebih suka berinteraksi secara tidak langsung daripada secara langsung (Khoiriyah, 2022). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada 67 Mahasiswa dan Mahasiswi di Universitas Malikussaleh, terlihat bahwa dari 67 responden, sebanyak 42 orang mengalami ciri-ciri nomophobia yang tergolong pada tingkat yang tinggi.

Selain itu, Bhattacharya, Bashar, Srivastava, dan Singh (2019) juga menyatakan bahwa salah satu faktor psikologis yang berperan dalam penggunaan smartphone secara berlebihan adalah harga diri. Harga diri sendiri merupakan cara individu mengevaluasi kemampuan, keberartian, dan keberhasilannya melalui interaksi, sikap, penghargaan, dan penerimaan orang lain dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini disebut harga diri (Oktaviani, 2019). Sebuah survei awal dilakukan pada tanggal 4 Mei 2023 terhadap 42 mahasiswa dan mahasiswi di

Universitas Malikussaleh, dan diperoleh data sebagai berikut:



Gambar 1.1 Hasil Survey awal gambaran Nomophobia

Dari hasil survei pada diatas terlihat bahwa dari 42 responden, 42% merasa tidak baik, 40% merasa tidak banyak yang bisa mereka banggakan, 27% merasa tidak banyak memiliki kelebihan dalam dirinya, 29% merasa puas dengan dirinya, dan 25% merasa mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya. Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden terindikasi memiliki harga diri rendah. Harga diri merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku seseorang, seperti yang diungkapkan oleh Khoirunafik (2018). Hal ini karena harga diri dapat mempengaruhi proses berpikir, keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu.

Sementara itu, menurut Thahir (2020), dewasa awal seharusnya memiliki kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan untuk dapat berkembang secara optimal. Kesadaran diri meliputi kesadaran

emosional, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri, sedangkan manajemen diri meliputi kontrol diri, kecermatan, kemampuan beradaptasi, dorongan prestasi, dan inisiatif. Kesadaran sosial meliputi empati, orientasi melayani, kesadaran dan organisasional, sedangkan manajemen hubungan meliputi kemampuan mengembangkan orang lain, komunikasi, manajemen konflik, dan menjalin ikatan.

### Metode

Tingkat harga diri seseorang akan tinggi jika sering meraih keberhasilan, sedangkan akan rendah jika sering mengalami kegagalan, kurang dicintai, atau tidak diterima oleh lingkungan sekitar. Pada masa dewasa akhir, seringkali muncul masalah harga diri akibat adanya tantangan baru, penurunan kemampuan fisik, kehilangan perasaan, dan sebagainya (Usman, 2019). Menurut Rosenberg (2015) terdapat beberapa aspek mengenai Harga Diri, yaitu Self Competence dan Self Liking. Nomophobia merupakan keadaan dimana seseorang merasa cemas atau takut ketika tidak memiliki akses pada ponsel mereka. Istilah ini berasal dari gabungan kata "non-mobile" dan "fobia" yang diciptakan selama penelitian pada tahun 2010 oleh Kantor Pos Inggris. Penelitian tersebut melibatkan 2.163 orang untuk melihat kecemasan yang dialami oleh pengguna ponsel. Nomophobia

dianggap sebagai kekacauan pada dunia modern dan menjadi perhatian serius bagi banyak orang. Ada beberapa aspek Nomophobia menurut Yildirim and Cooreia (2014) yaitu, tidak dapat berkomunikasi, Kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Dalam penelitian ini, digunakan skala harga diri Rosenberg yang terdiri dari sepuluh pernyataan dan dinilai berdasarkan skor terhadap tingkatan harga diri individu. Skala yang digunakan berbentuk skala likert yang berguna untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2016). Skala likert berisi aitem pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari beberapa alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala yang digunakan hanya difokuskan pada aitem favorable saja untuk skala Nomophobia.

Tabel 1  
Distribusi Aitem Skala Nomophobia

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	Favorable		
Perasaan tidak bisa berkomunikasi	10, 11, 12, 13, 14, 15		6
Kehilangan konektivitas	16, 17, 18, 19, 20		5
Perasaan tidak bisa mengakses informasi	1, 2, 3, 4		4
Menyerah pada kenyamanan	5, 6, 7, 8, 9		5
Jumlah			20

Tabel 2  
Distribusi Aitem Harga Diri Rosenberg

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Self Competence	1, 3, 10	5,6,9	6
Self Liking	4, 7	2, 8	4
Jumlah			10

Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik kuantitatif dengan menggunakan SPSS. Untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden, dilakukan analisis data secara univariat. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh karakteristik responden, seperti jenis kelamin dan Dewasa Awal, serta melihat variabel tunggal yaitu harga diri.

## Hasil

Rerata dan deviasi standar yang ditentukan dari data empiris digunakan sebagai referensi dalam pendekatan ini. Sebagai alternatif, kita juga dapat menggunakan statistik dari alat ukur kita (statistik hipotetis). Berikut merupakan hasil dari kategori data hipotetis dan empiris berdasarkan jenis kelamin dari software SPSS.

Tabel 3  
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	X <sub>maks</sub>	X <sub>min</sub>	Mean	SD	X <sub>maks</sub>	X <sub>min</sub>	Mean	SD
Harga Diri	40	10	15	5	30	6	15.4479	3.74887

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan data deskripsi hasil data penelitian diatas secara hipotetik skalarendah-tinggi menunjukkan bahwa terdapat 3 aitem dengan jawaban alternatif (X<sub>min</sub>) 3, jawaban maksimal responden (X<sub>maks</sub>) 40, nilai rata-rata responden (M) 15 serta standar deviasi responden (SD) sebanyak 5. Selanjutnya hasil pada kenyataan di lapangan atau deskriptif secara empirik yang menunjukkan bahwa skala rendah tinggi terdapat aitem dengan jawaban alternatif (X<sub>min</sub>) 6, jawaban maksimal responden (X<sub>maks</sub>) 30, nilai rata-rata responden (M) 15.44 serta sandart deviasi responden (SD) sebanyak 3,74.

Tabel 4  
Norma Katagorisasi Harga Diri

No.	Rumus Katagorisasi	Katagori
1	X > M + Fluktuasi skor mean	Tinggi
2	X < M - Fluktuasi skor mean	Rendah

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh oleh subjek pada skala harga diri

M = Mean empirik

Z<sub>a</sub> =  $\frac{Z(\text{taraf signifikansi})}{2}$

Z<sub>0,05</sub><sup>0,05</sup>/<sub>2</sub> = Z<sub>0,025</sub> lihat dari tabel deviasi normal 0,025 = 1,96

SE = Standar Error

$$= \frac{\text{standar deviasi}}{\sqrt{n}} = \frac{3.74887}{\sqrt{15}} = \frac{3.74887}{3.87298} = 0.23$$

$$\begin{aligned} \text{Fluktuasi skor mean} &= \frac{Z_a}{2} SE \\ &= 1,96 (0,23) = 0,41 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari fluktuasi skor mean diatas, maka dapat ditentukan kategori tinggi dan rendah harga diri pada mahasiswa berbagai fakultas, dengan mengurangi nilai mean data empirik dengan fluktuasi skor mean yaitu 15,44 - 0,41 = 15,01 untuk menentukan batasan skor kategori rendah. Sedangkan untuk batasan skor tinggi, nilai mean data empirik ditambah dengan fluktuasi skor mean yaitu 15,44 + 0,41 = 15,85. Subjek yang memperoleh skor dari rentang 15,01 sampai 15,85 tidak diklasifikasikan karena tujuan semula pada penelitian ini adalah mengkategorisasikan subjek ke dalam dua kategori yaitu tinggi dan rendah.

Tabel 5  
Katagorisasi Hrga Diri

No.	Rumus Katagorisasi	Katagori	Jumlah	Presentase
1	X < 15,44 - 0,41	Rendah	42	17,07

Gambaran Harga Diri Dewasa Awal Yang Mengalami Nomophobia

2	$X < 15,44 + 0,41$	Tinggi	204	82,93
3	$15,03 < X < 15,83$	Fluktuasi mean	0	0
			246	100%

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan tabel kategorisasi harga diri di atas, diketahui bahwa harga diri pada mahasiswa di berbagai fakultas di Universitas Malikussaleh mayoritas berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 82,93%. Sedangkan untuk kategori rendah diperoleh presentase sebesar 17,07% dan fluktuasi skor mean tidak ada. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa di berbagai fakultas di Universitas Malikussaleh tergolong memiliki harga diri yang tinggi.

Tabel 6  
Data Xmax, Xmin, Mean, dan SD Harga Diri Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Xmax	Xmin	Mean	SD
1	Laki-laki	30	13	21,86	4,0073
2	Perempuan	29	6	17,51	4,6653

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan hasil analisis data di atas dilakukan pengkategorisasian tinggi dan rendah pada kesiapan kerja subjek berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 7  
Katagorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Katagorisasi	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	Tinggi	67	63,81%
		Rendah	31	29,52%
		Fluktuasi Mean	7	6,67%
		Total	105	100%
2	Perempuan	Tinggi	84	59,57%
		Rendah	49	35,75%
		Fluktuasi Mean	8	5,67%
		Total	141	100%

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa harga diri pada subjek dengan jenis kelamin laki-laki pada kategori tinggi berada pada presentase tertinggi yaitu 63,81%, Sedangkan harga diri pada subjek dengan jenis kelamin perempuan pada kategori rendah dengan presentase 35,75%. Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek penelitian dengan jenis kelamin laki – laki tergolong memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan subjek penelitian dengan jenis kelamin perempuan tergolong memiliki harga diri yang rendah.

Tabel 8  
Data Xmax, Xmin, Mean, dan SD Harga Diri Berdasarkan Fakultas

No.	Jenis Kelamin	Xmax	Xmin	Mean	SD
1	Kedokteran	30	13	21,9	4,19
2	Teknik	28	16	22,05	3,79
3	Hukum	28	13	20,8	3,6

4	Ekonomi dan Bisnis	28	6	15,86	5,09
5	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	29	17,25	17,25	4,95
6	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	23	11	17	2,62
7	Pertanian	27	12	20	5,04

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan hasil analisis data di atas dilakukan pengkategorisasian tinggi dan rendah pada harga diri subjek berdasarkan fakultas sebagai berikut:

**Tabel 9**  
Katagorisasi Harga Diri Berdasarkan Fakultas

No.	Jenis Kelamin	Katagorisasi	Frekuensi	Presentase
1	Kedokteran	Tinggi	67	68%
		Rendah	31	26,67%
		Fluktuasi Mean	7	5,33%
		Total	105	100%
2	Teknik	Tinggi	84	70%
		Rendah	49	20%
		Fluktuasi Mean	8	10%
		Total	141	100%
3	Hukum	Tinggi	16	64%
		Rendah	6	24%
		Fluktuasi Mean	3	12%
		Total	25	100%
4	Ekonomi dan Bisnis	Tinggi	17	47,22%
		Rendah	15	41,67%
		Fluktuasi Mean	4	11,11%
		Total	36	100%
5	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Tinggi	22	56,41%
		Rendah	14	38,46%
		Fluktuasi Mean	2	5,13%
		Total	39	100%
6	Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	Tinggi	23	67,65%
		Rendah	8	23,53%
		Fluktuasi Mean	3	8,82%
		Total	34	100%
7	Pertanian	Tinggi	8	47,06%
		Rendah	7	41,18%
		Fluktuasi Mean	2	11,76%
		Total	17	100%

Sumber: SPSS Statistic versi 22

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa harga diri berdasarkan fakultas pada kategori tinggi yaitu Fakultas Teknik dengan presentase tertinggi sebesar 70 %, Sedangkan harga diri berdasarkan fakultas pada kategori rendah yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis dengan presentase terendah sebesar 41,67 %. Maka dapat disimpulkan subjek penelitian yang berada di Fakultas Teknik tergolong memiliki harga diri yang tinggi, sedangkan subjek penelitian yang berada di Fakultas Ekonomi dan Bisnis tergolong harga diri yang rendah.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memahami sejauh mana tingkat harga diri yang tinggi pada mahasiswa yang mengalami nomophobia. Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tingkat harga diri pada mahasiswa usia dewasa awal yang mengali Dalam konteks teori nomophobia yang tinggi, Yildirim dan Correia (2015) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi terhadap kehilangan ponsel mungkin terkait dengan ketergantungan individu pada perangkat seluler untuk berkomunikasi, mencari hiburan, dan berinteraksi sosial, yang dapat mempengaruhi tingkat harga diri mereka. Ketika individu merasakan ketergantungan dan kekhawatiran terhadap ketidakterediaan ponsel, hal ini dapat mempengaruhi persepsi diri dan nilai diri mereka.ami nomophobia berada pada kategori yang tinggi.

Berdasarkan hasil analisis pengkategorisasian tinggi dan rendah pada harga diri subjek berdasarkan jenis kelamin yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tingkat harga diri pada usia dewasa awal subjek berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi, sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada dewasa awal, laki-laki di berbagai fakultas di Universitas Malikussaleh memiliki harga diri yang tinggi, meskipun mereka mungkin memiliki ketergantungan pada smartphone. Suci (2015) menyatakan bahwa individu belajar tentang peran gender dan identitas gender mereka melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Peran gender yang diberlakukan oleh masyarakat dapat mempengaruhi harga diri seseorang, dan ketidaksetaraan gender dalam masyarakat dapat menghasilkan harga diri yang lebih rendah pada individu yang merasa tidak dihargai atau dibatasi berdasarkan jenis kelamin mereka.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Gambaran Harga Diri Dewasa Awal yang Mengalami Nomophobia", dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Malikussaleh memiliki tingkat harga diri yang tinggi. Namun, dari analisis berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih tinggi

dibandingkan mahasiswa perempuan. Selain itu, Fakultas Teknik memiliki presentase harga diri tertinggi di antara fakultas lainnya, sedangkan Fakultas Ekonomi dan Bisnis memiliki presentase harga diri terendah.

### **Saran**

Bagi mahasiswa Universitas Malikussaleh yang mengalami nomophobia agar dapat menurunkan tingkat harga dirinya.



## Referensi

- Aguilera-Manrique, G., Ma´rquez-Herna´ndez, V. V., Co´rdoba, T. A., GranadosGa´mez, G., Gutie´rrez-Puertas, V., & Gutie´rrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *Journal Plos One*, 1–14.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Commentary NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 1297–1300.
- Coopersmith. (2017). *Self-Esteem Inventory (Coopersmith) (E. of personality and individual Differences (ed.))*. Springer International Publishing.
- Diri, K., & Sosial, M. (2021). On College Students: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control. *Jurnal Psikologi*, 17 Nomor 1, 47–58.
- Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern. *Jurnal ALHikmah*, 6(2), 41–50.
- Khoiriyah, L. (2022). Intervensi Tim Kepedulian Masyarakat UI dalam Fenomena Nomophobia yang Merajalela. *Kompasiana*, 1–2.
- Khoirunafik, U. (2018). Hubungan Harga Diri Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549– 556.
- Puswati, D., & Sari, N. P. (2021). Hubungan Nomophobia Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1–6.
- Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image. *Society and the Adolescent Self-Image*, 1–326.
- Suhron, M. (2017). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem* (T. K. U. Press (ed.); 1st ed.). Unmuh Ponorogo Press.
- Thahir, A. (2020). *Psikologi Perkembangan* (1st ed.). Fakultas Tarbiyah.
- Usman, G. J. P. (2019). *Konsep Diri Pada Pasien Luka Kaki Diabetik* (Ananda (ed.)). Oksana Publishing.
- Yildirim and Cooreia. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 5.