

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN NOMOPHOBIA PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai
Gelar Sarjana Keperawatan

INTAN RAHAYU DELIANTY

NIM AK.1.16.025



**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN UNIVERSITAS
BHAKTI KENCANA

NAMA : INTAN RAHAYU DELIANTY

NIM : AK.1.16.025

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Skripsi
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui

Pembimbing Utama



R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Dedep Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Ketua**



Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dan diperbaiki sesuai dengan masukan dewan
penguji skripsi penelitian program studi sarjana keperawatan fakultas keperawatan
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Pada tanggal 22 Agustus 2020

Mengesahkan

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Penguji I



Tri Nur Jayanti, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



Nur Intan Hayati H.K, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Fakultas Keperawatan

Dekan



R. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Intan Rahayu Delianty

NPM : AK.1.16.025

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Antara Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.

Menyatakan bahwa :

1. Penelitian dalam skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana keperawatan (S.Kep) baik dari Universitas Bhakti Kencana Bandung maupun dari perguruan tinggi lain.
2. Penelitian dalam skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam penelitian ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudia hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Bandung, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Intan Rahayu Delianty
NPM: AK.1.16,025

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Intan Rahayu Delianty
NPM : AK116025
Fakultas : Keperawatan
Prodi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul:

Hubungan Antara Harga Diri Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya *bersedia menerima sanksi* sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 25 September 2020

Yang membuat pernyataan,



Intan Rahayu Delianty

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'R. Siti Jundiah'.

R. Siti Jundiah, S.Kp.,M.Kep

Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Dedep Nugraha'.

Dedep Nugraha, S.Kep.,Ners.,M.Ke

ABSTRAK

Nomophobia merupakan rasa takut, gelisah, serta khawatir berada jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia modern yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* yaitu harga diri. Harga diri merupakan evaluasi diri seseorang atau penilaian pribadi yang dilakukan diri sendiri. Individu yang memiliki pandangan buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana.

Jenis penelitian menggunakan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *propotional stratified random sampling* dengan sampel sebanyak 86 orang menggunakan metode *non probability*. Pengambilan data harga diri menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*, dan *nomophobia* menggunakan *Nomophobia Quisioner(NMP-Q)*. Analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dilakukan dengan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian pada analisis univariat diperoleh 94,2% mahasiswa memiliki tingkat harga diri tinggi, dan 58,1% mahasiswa memiliki tingkat *nomophobia* sedang. Pada analisis bivariat diperoleh ($p= 0,019$ dan $r = 0,252$) yang artinya terdapat hubungan antara harga diri dengan *nomophobia*. Hasil analisis didapatkan bahwa harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya jenis kelamin, perempuan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. *Nomophobia* dilihat dari Generasi Z yang banyak berhubungan sosial lewat dunia maya. Berdasarkan hasil penelitian, perlu dilakukan pemberian konseling atau pendidikan kesehatan untuk mengurangi tingkat *nomophobia* lebih berkembang.

Kata kunci : Harga diri, Mahasiswa, *Nomophobia*
Sumber : 20 Buku (2005 – 2018)
26 Jurnal (2011 – 2019)
1 Website (2015)

ABSTRACT

Nomophobia is a condition of fear, anxiety, and worry of being away from smartphones and is considered to be a modern phobia that results from individual interactions with information and communication technology. One of the factors that can affect nomophobia is self-esteem. Self-esteem is a person's self-evaluation or self-assessment. The Individual who have bad views usually have a high tendency to seek the certainty. This research aims is to determine the relationship between self-esteem and nomophobia towards the students of the Undergraduate Nursing Study Program at Bhakti Kencana University.

The type of the research used cross sectional. The sampling technique used proportional stratified random sampling with a sample of 86 people who use non-probability methods. Self-esteem data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and nomophobia using the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Univariate analysis is presented in the form of a frequency distribution table and bivariate analysis is performed by using the Spearman Rank Test.

The results of the univariate analysis obtained that 94.2% of students had a high level of self-esteem, and 58.1% of students had a moderate level of nomophobia. In the bivariate analysis obtained that ($p = 0.019$ and $r = 0.252$), which means that there is a relationship between self-esteem and nomophobia. The results of the analysis show that the self-esteem is influenced by various factors; one of the factors is a gender. Women have a high level of self-esteem compared to men. Nomophobia can be seen from Generation Z who has a lot of social relations through cyberspace. Based on the results, it is necessary to provide counseling or health education to reduce the development level of nomophobia.

Keywords : Self-esteem, Students, Nomophobia
Source : 20 Books (2005 - 2018)
26 Journals (2011 - 2019)
1 Website (2015)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Harga Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana”**.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. H. Mulyana, S.Pd., S.H., M.Pd., MH.Kes., selaku ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. Dr. Entris Sutrisno, MH.Kes., Apt. selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana Bandung.
3. Rd. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dan selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, saran, dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Lia Nurlianawati, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
5. Dedep Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran, dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen, Staf dan karyawan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan ilmu dan segala bantuan.
7. Kepada Ibu (Titin wartini), Bapak (Agus Tono), adik-adik (Raisya Nazila Berliana, Dzikri Diyaul Khautsar) yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa yang tiada henti-hentinya.
8. Kepada sahabat, Lisna Widiyanti, Fitri Suhaebah, Suci Hardianti, Siska Komariah, Eliana Nurliyanti, Arieap Padilah, Resti Rahmawati, Aaz Miraj yang

selalu memberikan nasehat, dukukungan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada semua teman-teman Angkatan 2016, kelas A (Sedecim Infermiera), teman-teman Badan Eksekutif Mahasiswa, serta adik-adik tingkat yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang konstruktif diperlukan untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua yang berkepentingan.

Bandung, Agustus, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.3.1 Tujuan Umum.....	10
1.3.2 Tujuan Khusus.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Mahasiswa	13
2.1.1 Pengertian	13
2.1.2 Tugas mahasiswa.....	14
2.1.3 Karakteristik perkembangan mahasiswa	14
2.2 <i>Nomophobia</i>	15
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Karakteristik <i>Nomophobia</i>	17
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	17
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	18

2.2.5	Dampak-dampak kecenderungan <i>nomophobia</i>	20
2.2.6	Pengukuran <i>Nomophobia</i>	22
2.3	Harga Diri	24
2.3.1	Pengertian Harga diri.....	24
2.3.2	Aspek-Aspek harga diri.....	25
2.3.3	Tanda-tanda harga diri.....	26
2.3.4	Pembentukan harga diri	27
2.3.5	Perilaku yang berhubungan dengan harga diri rendah	27
2.3.6	Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri.....	29
2.3.7	Karakteristik individu dengan harga diri tinggi dan rendah	31
2.3.8	Pentingnya Harga Diri Bagi Remaja	31
2.3.9	Pengukuran Self-esteem	32
2.4	Hubungan Harga Diri dengan <i>Nomophobia</i>	33
2.5	Jurnal atau penelitian yang terkait	35
2.6	Kerangka Konsep Penelitian	37
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1	Rancangan Penelitian	38
3.2	Paradigma penelitian	39
3.3	Hipotesis Penelitian	42
3.4	Variabel Penelitian	42
3.4.1	Variabel Independen (Bebas)	42
3.4.2	Variabel Dependen (Terikat)	42
3.5	Definisi Konseptual dan Definisi Oprasional	43
3.5.1	Definisi Konseptual	43
3.5.2	Definisi Operasional	44
3.6	Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.6.1	Populasi	45
3.6.2	Sampel	45

3.7	Pengumpulan Data.....	47
3.7.1	Instrumen Penelitian.....	47
3.7.2	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	49
3.7.3	Tekhnik Pengumpulan data	51
3.8	Langkah-langkah Penelitian	52
3.9	Pengolahan dan Analisis Data	53
3.9.1	Pengolahan Data.....	53
3.9.2	Analisis Data	55
3.10	Etika Penelitian.....	59
3.11	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	60
	BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1	Hasil Penelitian.....	61
4.1.1	Analisis Univariat.....	61
4.1.2	Analisis Bivariat	63
4.2	Pembahasan	65
4.2.1	Gambaran Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	65
4.2.2	Gambaran Harga Diri pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	70
4.2.3	Hubungan antara Harga Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	74
	BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	79
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran	79
5.2.1	Bagi tempat penelitian	79
5.2.2	Bagi institusi pendidikan	80
5.2.3	Bagi peneliti selanjutnya	80
	DAFTAR PUSTAKA.....	81

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	44
Tabel 3.3 Sample mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan	47
Tabel 4.1 Nomophobia Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana BandungError! Bookmark not defined.	
Tabel 4.2 Harga Diri Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana BandungError! Bookmark not defined.	
Tabel 4.3 Hubungan antara Harga Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Bukti Menjadi Oponen
- Lampiran 3 Surat Permohonan Pengajuan Etik Penelitian
- Lampiran 4 Surat Layak Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian Dan Pengambilan Data
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Lembar Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11 Catatan Bimbingan
- Lampiran 12 Cek Plagiarism
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang yang sedang mencari ilmu, sedang belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk pendidikan tinggi yang terdiri dari Akademi, Politeknik, Sekolah tinggi, Institut dan Universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa masih dalam tahap remaja, tahap pencarian jati diri. Pada akhirnya para remaja akan mengabaikan peran dan kepribadian yang kurang sesuai dengan identitas diri mereka maka penggunaan media sosial dilihat dari remaja sebagai salah satu wadah yang dapat membantu penemuan identitas dirinya. Melalui *smartphone* remaja memiliki komunitas online yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dibandingkan dengan tatap muka secara langsung (Guzzetti, 2006 dalam Felita, 2016). Aktivitas pelajar (mahasiswa) dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada kegiatan proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitasnya. Proses akademis belajar mengajar melalui penggunaan fasilitas media internet merupakan bagian tetap yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu sarana media internet saat ini telah

dipermudah melalui proses penggunaannya yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012).

Pendidikan merupakan hal universal yang berlangsung terus menerus dari generasi ke generasi. Pada era generasi milenial kondisi pendidikan sudah baik dan mudah diperoleh, bahkan pemerintah telah mengalokasikan khusus 20 persen dari APBN untuk dunia pendidikan. Pendidikan masa kini berbeda dengan era generasi X atau Generasi Baby Boom+Veteran, teknologi yang semakin pesat mempermudah masyarakat dalam melakukan aktivitas. Perkembangan teknologi dan informasi masa kini, menawarkan banyak kemudahan. Pendidikan bukan lagi kegiatan yang harus dilakukan secara konvensional (tatap muka), tetapi dapat dilakukan dan dipelajari secara *online* dimana saja. Disamping generasi milenial, ada generasi setelah generasi milenial disebut Generasi Z yang lahir rentang tahun 2001 sampai dengan 2010. Generasi Z ini merupakan peralihan dari Generasi Y atau generasi milenial yang banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email dan *instans messanging*, Pola pikir Generasi Z cenderung serba instan. (Budiati *et.al* 2018). Generasi Z ini biasanya disebut generasi internet atau *Igeneration*, generasi Z lebih banyak berhubungan sosial lewat dunia maya, sejak kecil generasi ini sudah dikenalkan oleh teknologi dan sangat akrab dengan *smartphone* dan dikategorikan sebagai generasi yang kreatif (Kupperschmidt, 2000 dalam Putra, 2016).

Menurut survey yang dilakukan (APJII, 2018) menyatakan bahwa pengguna telepon seluler untuk mengakses internet di seluruh indonesia pada tahun 2018

sekitar 64,8% orang dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Menurut badan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ini di Indonesia kepemilikan perangkat berdasar karakter kota atau kabupaten yang menggunakan tablet dan *smartphone* yaitu sebesar 74,1% untuk masyarakat urban dan 61,06% untuk masyarakat rural. Selain itu juga perangkat yang digunakan untuk mengakses internet sebesar 93,09% menggunakan *smartphone* atau tablet pribadi. Sedangkan untuk pengguna komputer atau laptop hanya sekitar 17,2% dan untuk waktu penggunaan akses internet rata-rata lebih dari 3-4 jam perhari. Selain itu juga pengguna internet terbanyak adalah kisaran umur 15-24 tahun dan mahasiswa berada pada 92,01% pengguna internet berdasarkan pekerjaan. Survey diatas mengalami kenaikan dari tahun 2017 untuk pengguna internet yang sebelumnya hanya (54,68%) dari total penduduk di Indonesia. (APJII,2018). Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Dongre, Inamdar, & Gattani, 2017 dalam Nadya,2019) *smartphone* lebih banyak di konsumsi oleh kalangan pelajar/mahasiswa yang melakukan penelitian pada 650 sampel warga, yang didominasi oleh kalangan siswa/mahasiswa sebanyak 359 orang, dan rentan usia terbanyak sekitar umur 16-20 tahun sebanyak 337 orang, juga diikuti umur 21-25 orang sebanyak 190 orang.

Menurut sebagian orang ada beberapa yang menjadi bagian yang sangat penting dalam hidupnya menjadikan *smartphone* teman dekat nya. Ponsel sudah menjadikan kebutuhan utama apapun yang dilakukan dapat melalui ponsel, mulai dari berkirip pesan, melakukan percakapan, merekam atau merekam atau menonton

video, foto-foto, *browsing* dan update status tentang hal kecil sekalipun di jejaring sosial, dengan menggunakan ponsel, hal tersebut lambat laun akhirnya mengikat, orang tidak bisa jauh dan tergantung terhadap ponsel, apalagi saat ini istilah *smartpone* atau gadget sudah banyak menyebar dan hampir semua orang memiliki mulai dari usia 5 tahun (Yildirim, 2014).

Segala pasilitas yang di berikan *smartphone* dalam memenuhi segala kebutuhan manusia, membuat semua orang banyak menghabiskan waktunya untuk menatap layar *smartphone*. Begitu berharganya *smartphone* bagi mahasiswa sehingga banyak memberikan dampak negative yang prilaku seseorang ke perilaku adiktif dan implusive sehingga membuatnya lebih memilih dompet yang tertinggal dibandingkan *smartphone*, hal tersebut merupakan salah satu contoh seseorang mengalami kecenderungan *Nomophobia*. Kecenderungan *Nomophobia* yang dapat mengganggu kehidupan akademis dan mengganggu relasi sosial, orang akan lebih disibukkan dengan *smartphonenya* dibandingkan harus berbicara langsung tatap muka dengan lawan bicaranya (Hanika, 2015 dalam Yildirim dan Correia, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim pada tahun (2014) menemukan bahwa orang dewasa muda berusia 18-24 tahun lebih terkena rentan terhadap *nomophobia* sebanyak 77% di banding usia 25-34 tahun sebanyak 68% dan selebihnya yang berusia 55 tahun. Penelitian yang dilakukan Yildirim (2014) menyebutkan bahwa sebanyak 49% penderita *nomophobia* merasa marah dan terganggu apabila pesannya dilihat oleh pasangannya sehingga mereka mengatur

pengaman untuk perangkat telepon selulrnya, diantaranya 46% tidak menggunakan pengaman, 41 % menggunakan kode akses pengaman dan 10% mengganti perangkat mereka.

Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) menyebutkan ada enam ciri-ciri dan karakteristik orang mengidap *nomophobia* sebagai berikut: Menghabiskan waktu dengan menggunakan telepon genggam, merasa cemas dan gugup saat telepon genggam tidak berada dekatnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk, tidak mematikan telepon genggam dan selalu aktif dalam 24 jam dan handphone disimpan di kasur, dan tidak nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka serta lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone*. *Nomophobia* merupakan rasa akan takut berada jauh dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. *Nomophobia* secara harfiah adalah “*no mobile phone*” yang merupakan ketakutan berada jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014; King, 2014).

Penelitian dilakukan oleh Rosifa pada tahun 2019 di fakultas keperawatan stikes bhakti kencana bandung menemukan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (57,%) mengalami tidak ketergantungan pada *smartphone addiction* dan (64%) mengalami kecenderungan *nomophobia* pada tingkat sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mittal, Rajasekar & Krishnagopal pada tahun (2015). Mahasiswa gelisah ketika mereka tidak bisa menghubungi orang yang mereka

inginkan dan lupa tidak membawa smartphone. 54% mahasiswa marah ketika ada masalah dengan software (29,3%), tidak adanya jaringan (23,4%), dan 25% mahasiswa menerima panggilan saat mengemudi.

Nomophobia dapat terjadi karena beberapa faktor Menurut Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014). Mengemukakan faktor yang mempengaruhi nomophobia ada lima faktor yaitu jenis kelamin, harga diri, usia, ekstraversi, dan neurotisme berikut untuk penjelasannya : Pertama jenis kelamin, laki-laki dimana yang memiliki kecenderungan nomophobia yaitu laki-laki cenderung menyukai barang elektronik seperti salah satunya yaitu smartphone. kedua yaitu harga diri dimana dibagi dua yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah, harga diri rendah merasa dirinya kurang berarti. Yang memiliki harga diri rendah cenderung tidak percaya diri diantara orang-orang sekitarnya yang memegang handphone. tiga yaitu ekstraversi dimana ekstraversi lebih rentan terhadap masalah penggunaan telepon genggam dengan menghabiskan banyak waktu untuk menelpon dan mengirim pesan teks. empat yaitu neurotisme manusia yang memiliki emosi yang negative seperti kekhawatiran dan tidak aman pada umumnya perempuan lebih berfikir dengan perasaan di bandingkan dengan laki-laki. Neurotisme ini akan muncul ketika sudah mengalami harga diri rendah dan kemungkinan akan mengalami neurotisme. Lima faktor nomophobia yaitu usia dimana umur yang 18-24 tahun lebih rentan terhadap nomophobia pada masa remaja akhir dan dewasa awal memiliki pikiran kritis.

Menurut Hong, Chiu & Huang (2012) telepon genggam dalam memberikan akses untuk berhubungan dengan orang lain, harga diri dapat mempengaruhi perilaku gangguan telepon genggam dengan adanya relasi, alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* dapat dikaitkan dengan identitas diri, maka frekuensi penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan status seseorang diantara teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interpersonal. Menurut Yildirim (2014) mahasiswa yang merasa dirinya kurang berarti karena tidak disukai, tidak diterima oleh lingkungannya, cenderung terlihat diam dan tidak berani mengungkapkan pendapat. Hal tersebut akan menyalurkan dengan cara sendirinya, salah satu cara yang mungkin dilakukan yaitu menggunakan *smartphone* dengan menggunakan *smartphone* dan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan dalam *smartphone* tersebut. maka hal tersebut membuat hidup terasa mudah. Menurut Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014) mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi maka dapat mengontrol perilaku penggunaan *smartphone*. Individu dengan harga diri rendah dapat memprediksi penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Orang-orang dengan pandangan buruk atau negative memiliki kecenderungan besar untuk memiliki kepastian, *smartphone* memberikan kesempatan untuk setiap orang untuk bisa di hubungi dari sinilah tidak mengherankan jika orang-orang dalam menggunakan *smartphone* secara tidak tepat atau berlebihan yang menambah perasaan cemas dan takut apabila tidak memegang *smartphone*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lita (2019) pada siswa kelas X SMAN 2 Mojokerto menunjukkan bahwa dari 135 (100%) responden yang memiliki harga diri cukup hampir seluruhnya yaitu 122 (90%) responden mengalami *nomophobia* sedang dan 13 (10%) responden sisanya mengalami *nomophobia* ringan. Sedangkan dari 46 (100%) responden yang memiliki harga diri tinggi hampir seluruhnya yaitu 41(89%) responden mengalami *nomophobia* ringan, 3 (7%) reponden mengalami *nomophobia* sedang dan sisanya 2 (4%) responden tidak mengalami *nomophobia*.

Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering memainkan smartphone dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan tatap muka untuk berkomunikasi langsung (Hong,Chiu & Huang, 2012). Harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap sesuatu yang ada dalam hidupnya baik itu menggunakan cara positif maupun negatif (Rosenberg, 2015). Menurut (Baron, Byrne, & Kristiaji, 2005) seseorang yang memiliki harga diri yang cukup atau tinggi jika merasa senang terhadap sesuatu hal yang dianggapnya penting bagi harga dirinya sendiri (Myers, 2012).

Berdasarkan observasi Di Universitas Bhakti Kencana program studi sarjana keperawatan pada tanggal 13 januari 2020 di dapatkan hasil mahasiswa terlihat diam dan tidak berani mengungkapkan pendapat, pemurung dan cenderung tidak bergaul dengan orang lain. Terlihat semua mahasiswa menggunakan smartphone android,

mahasiswa tersebut mengeluarkan *smartphone* dari tas hanya untuk memainkan handphone nya meskipun tidak ada notifikasi sebelumnya. Sebagian mahasiswa menggunakan handphone di saat pembelajaran berlangsung tanpa memperhatikan orang-orang yang berada di sekitarnya sehingga mahasiswa tersebut tidak memperdulikan teman dan pelajarannya yang sedang berlangsung sehingga lebih asik membuka *smartphone*.

Setelah dilakukan studi pendahuluan di Universitas Bhakti Kencana program studi sarjana keperawatan yang dilakukan pada tanggal 13 maret 2020 didapatkan hasil wawancara dari 10 mahasiswa/i , 7 mahasiswa/i mengatakan bahwa mahasiswa tersebut ketika tidak memegang handphone atau ketika handphone nya hilang mahasiswa tersebut merasa dirinya tidak di terima oleh lingkungan serta merasa dirinya kurang berarti dan merasa hampa tanpa handphone, kemudian mahasiswa tersebut merasa kecewa saat handphonenya hilang atau tidak dibawa, bahkan 7 mahasiswa tersebut mengatakan lebih baik ketinggalan dompet dari pada harus ketinggalan handphone karena handphone sudah menjadi sebagian dalam hidupnya dan handphone tersebut selalu di bawa-bawa kemanapun sekalipun ke kamar mandi, mahasiswa tersebut mengatakan di dalam *smarthphone* terdapat aplikasi-aplikasi yang menarik sehingga membuat yang memakai membuat nyaman, dan ketika tidak ada jaringan mahasiswa tersebut mengatakan sangat resah, sedih, dan bingung karena setiap hari nya selalu menggunakan *smartphone* hingga terhitung dalam waktu 24 jam bersama *smartphone*, 3 mahasiswa mengatakan jika handphone tertinggal di

rumah mahasiswa tersebut lebih baik nanti saja ketika sudah waktunya pulang dari kampus, dan mahasiswa tersebut lebih suka untuk berbicara bertatap muka langsung kemudian 3 mahasiswa tersebut ketika handphone nya tidak ada sinyal lebih memilih menunggu hingga sinyal tersebut stabil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang “hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah akan diambil dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran harga diri pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana.

2. Mengetahui gambaran *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana.
3. Menganalisa hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Instansi Pendidikan

Hasil Penelitian ini di harapkan menambah pengetahuan bagi mahasiswa mengenai harga diri dengan *nomophobia* sebagai bahan informasi untuk upaya pencegahan kejadian harga diri dengan *nomophobia* pada masiswa dengan melakukan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan harga dirinya berdasarkan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di universitas bhakti kencana.

2. Perkembangan ilmu

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk bahan dan masukan dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan jiwa khususnya dengan tema hubungan harga diri dengan *nomophobia* berdasarkan penggunaan *smartphone*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian

Menambah informasi tentang harga diri dengan *nomophobia* sebagai sumbangan ilmiah dan masukan untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya harga diri dan *nomophobia*, sehingga mencegah resiko gangguan harga diri rendah dengan cara meningkatkan pendidikan kesehatan mengenai harga diri agar meningkatkan harga dirinya serta menjadikan adanya kebijakan konseling untuk mahasiswa dilakukannya untuk pengembangan metode pembelajaran berbasis *smartphone* dan dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan untuk pendidikan selanjutnya dan kemajuan ilmu pengetahuan dimasa mendatang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi bahan pembelajaran untuk sumber referensi mengenai harga diri dengan *nomophobia* berdasarkan penggunaan *smartphone* pada mahasiswa universitas bhakti kencana dan sebagai bahan bacaan di perpustakaan.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman tersendiri dalam penerapan ilmu yang diperoleh selama menjadi mahasiswa keperawatan, sebagai bahan dasar untuk peneliti selanjutnya sehingga penelitian bisa lebih baik lagi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Pengertian

Mahasiswa yaitu orang yang sedang mencari ilmu yang sedang belajar dan terdaftar menjalani pendidikan pada salah satu bentuk pendidikan tinggi yang terdiri dari pendidikan akademi, pendidikan politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa dikelompokkan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Pada Tahapan ini dikelompokkan pada usia 19 tahun pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari berbagai perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini yaitu pematangan mandiri pada kehidupan (Yusuf, 2012).

Dalam penelitian yang di lakukan oleh Kandell, dalam (Rakhmawati, 2017) Mahasiswa yaitu kelompok atau individu yang berada pada fase *emerging adulthood* yang dimana masa ini masa transisi dari remaja akhir menuju ke tahap perkembangan dewasa awal yang mengalami dinamika psikologis. Karena pada tahap ini, mahasiswa sedang dibentuknya identitas diri, mencari makna hidup, berusaha mandiri karena tidak ingin bergantung dengan orang tua, serta menjalin hubungan interpersonal yang lebih intim secara emosional. *Emerging adulthood* yaitu seseorang yang mempunyai

beberapa karakter yang kurang stabil seperti hubungan antar interpersonal, pengelolaan dalam kebutuhan hidup, serta pengembangan emosional dan kognitif.

2.1.2 Tugas mahasiswa

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan dirinya sebagai harapan bangsa, yaitu menjadi orang yang setia mencarikan solusi berbagai problem yang sedang mereka hadapi.

2.1.3 Karakteristik perkembangan mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang memasuki rentang perkembangan dewasa muda dimana dalam tahap yang dikatakan masa transisi dari remaja ke dewasa individu berusaha mencari identitas diri. Mendapatkan pendidikan di perguruan tinggi membuat perubahan mendasar dalam cara berfikir untuk menemukan berbagai kecerdasan dan pertumbuhan individu, terutama dalam keterampilan verbal dan kuantitatif, berfikir kritis serta penalaran moral. Mahasiswa memberikan respon baru dalam menghadapi kurikulum dengan kesadaran, penggunaan nilai-nilai dan cara berfikir yang

baru dari adanya perbedaan budaya dilingkungan sosial dan sivitas akademis (Papalia dan Feldman, 2014).

Dalam proses perkembangannya mahasiswa mengalami kemajuan dalam cara berfikir yaitu menjadi lebih fleksibel mengenai kebenaran dan pilihan bebas ke komite, ide-ide baru yang muncul dan sudut pandang yang meluas menjadikan mahasiswa belajar melihat semua pengetahuan yang didapatnya dengan nilai-nilai menjadi saling berhubungan (Papalia dan Feldman, 2014).

2.2 *Nomophobia*

2.2.1 Pengertian

Nomophobia yaitu singkatan dari *no mobile phone phobia*, terdapat dua istilah yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* yang diartikan kata benda dan menunjukkan individu yang mengalami *nmophobia*. Sedangkan, makna dari *nomophobic* merupakan kata sifat, yang mana kata sifat ini menggambarkan karakteristik dari kata benda atau *nomophobe*. *Nomophobic* juga merupakan perilaku yang berkaitan dengan *nomophobia*. *Nomophobia* merupakan rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone*. *Nomophobia* secara harfiah adalah “*no mobile phone*” yang merupakan ketakutan berada jauh dari *smartphone* (Yildirim, 2014; King, 2014).

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah penggunaan *mobile phone* secara berlebih oleh penggunanya. *Nomophobia* juga diartikan sebagai istilah yang mengacu pada kebiasaan individu yang berhubungan dengan penggunaan pada *smartphone* (King, dkk, 2014). Lee, Cho, Kim, dan Noh (2015) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* pada individu dikarenakan adanya kecenderungan dalam menggunakan aplikasi dan mengikuti perkembangan yang semakin canggih pada *smartphone* secara berlebihan. Pavitra *et al* (2015) menyatakan bahwa *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan serta kekhawatiran pada individu apabila tidak berhubungan dengan *smartphone*. Dalam hal ini diartikan individu berada pada batas wajar yang mengarah pada perilaku *addiction* atau ketergantungan.

Seseorang dengan *Nomophobia* akan merasa tenang dan nyaman jika dapat menggunakan fitur yang ada di *smartphone* mereka. Tingkat kepercayaan diri mereka akan meningkat jika fitur yang ada di *smartphone* lengkap, hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Umi Dasiroh, dkk bahwa mahasiswa akan merasa rendah diri apabila tidak memiliki *smartphone* (Dasiroh, Miswatun, Ilahi, & Nurjannah, 2017) dan hasil penelitian Mayangsari “jika individu memiliki harga diri yang tinggi maka kecenderungan untuk *nomophobia* rendah, begitu pula sebaliknya

ketika individu memiliki harga diri yang rendah maka kecenderungan untuk *nomophobia* tinggi” Harga diri merupakan salah satu penyebab *nomophobia*.

2.2.2 Karakteristik *Nomophobia*

Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani (2016) berikut merupakan ciri-ciri individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia*

1. Menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan *smartphone*, memiliki tidak hanya satu *smartphone* bahkan sampai dua *smartphone*, charger tidak akan ketinggalan untuk dibawa kemana-mana.
2. Merasakan kecemasan saat *smartphone* berada jauh dari penggunanya, individu juga akan merasakan kecemasan yang berlebih ketika *smartphone* tidak terdapat jangkauan maupun ketika baterai lemah.
3. Sering melihat *smartphone* untuk melihat apakah ada pesan atau panggilan yang masuk atau biasa disebut dengan *ringxiety*. *Ringxiety* adalah perasaan seseorang yang beranggapan bahwa *smartphone* yang dimilikinya berbunyi.
4. Selalu mengaktifkan *smartphone* dalam 24 jam.
5. Merasakan kenyamanan dalam berkomunikasi melalui *smartphone* daripada berkomunikasi dengan bertatap muka.
6. Membeli *smartphone* dengan harga tinggi.

2.2.3 Aspek-Aspek *Nomophobia*

Adapun aspek dari *nomophobia* menurut Yildirim (2014) yaitu

1. Perasaan tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*). Aspek ini mengacu pada perasaan cemas ketika kehilangan komunikasi secara instan dengan orang-orang dan ketika tidak bisa menggunakan layanan yang memungkinkan untuk komunikasi secara intens.
2. Kehilangan konektivitas (*Losing connectednes*). Aspek kedua ini, mengacu pada perasaan cemas individu ketika *smartphone* tidak memiliki konektivitas dan terputus dari kegiatan online seseorang (terutama pada sosial media).
3. Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*). Aspek ketiga ini, mencerminkan ketidaknyamanan individu karena kehilangan akses untuk mendapatkan atau mencari informasi melalui *smartphone*.
4. Menyerah pada kenyamanan (*Giving up convenience*). Aspek keempat ini, berhubungan dengan perasaan menyerah pada *smartphone* karena *smartphone* telah memberikan kenyamanan dan keinginan untuk terus memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* sehingga ketika individu tidak bisa menggunakan *smartphone*, ia akan merasa tidak nyaman.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

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

1. *Gender* (Jenis Kelamin)

Seperti penelitian sebelumnya bahwa laki-laki lebih rentan terhadap penggunaan teknologi. Perbedaan gender juga merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi.

2. Harga diri

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

3. Usia

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

4. Ekstraversi

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

lebih rentan dipengaruhi oleh teman sebaya. Sehingga tidak dilakukan penelitian lagi karna sudah dilakukan penelitian oleh dua peneliti yaitu Husni pada tahun 2019 dan Argumossa- Villar 2017 dengan hasil dimana hanya ekstraversi yang berpengaruh secara signifikan terhadap *nomophobia*.

5. Neurotisme

Individu dalam mengatasi suatu tekanan stress, misalnya kecemasan. Individu pada neurotisme lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan. Neurotisme ini akan muncul ketika sudah mengalami harga diri rendah dan kemungkinan akan mengalami neurotisme. Sehingga tidak dilakukan penelitian lagi karna sudah dilakukan penelitian oleh dua peneliti yaitu Husni pada tahun 2019 dan Argumossa 2017 dihasilkan neurotisme memiliki pengaruh yang signifikan dan menghasilkan koefisien secara positif terhadap *nomophobia*. Artinya semakin tinggi neurotisme maka semakin tinggi juga perilaku *nomophobia*.

2.2.5 Dampak-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 Yildirim (2014), yaitu;

1. Stress

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

2. Kurang focus

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.

3. 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.

4. Susah tidur atau insomnia

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

5. Produktivitas menurun

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

2.2.6 Pengukuran *Nomophobia*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur *nomophobia* yaitu menggunakan skala pada *Nomophobia Questioner* (NMP-Q) tahun 2015 yang disusun dan dirancang oleh Yildirim dan Correia. Skala *nomophobia* ini menggunakan 4 aspek yaitu *not being able to communicate*, *losing connectedness*, *not being able to access information*, dan *giving up convenience*. Peneliti telah mengadaptasi skala *nomophobia* ke dalam Bahasa Indonesia. Skala tersebut berbentuk skala *likert* dengan 6 pilihan jawaban yaitu “Paling Sesuai”, “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Sangat Tidak Sesuai”, “Paling Tidak Sesuai” dengan skor 1-6 dan jumlah item sebanyak 19 item.

NMP-Q ditunjukkan untuk menghasilkan skor yang valid dan dapat diandalkan, dan dengan demikian, dapat digunakan untuk menilai tingkat keparahan *nomophobia*. Skor total di dapatkan dengan cara menjumlahkan

respon setiap item, sehingga menghasilkan skor *nomophobia* mulai dari 20-140. Skor yang lebih tinggi menyatakan bahwa keparahan *nomophobia* terjadi lebih berat. Kategori skor tersebut terurai sebagai berikut : skor NMP-Q sama dengan 20 menunjukkan tidak ada *nomophobia* jika lebih dari 20 sampai kurang dari 60 masuk kategori *nomophobia* ringan, nilai 60 sampai kurang dari 100 masuk kategori sedang dan lebih besar sama dengan 100 masuk dalam kategori berat.

Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti dari Yildirim (2014) dimodifikasi oleh Ma'arif (2017) dan sudah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas dengan hasil uji validitas kuesioner *nomophobia* yang berisi 19 item dengan 2 kali percobaan, hasil uji validitas pada tahap pertama dengan hasil * = Item yang gugur Pada uji validitas tahap 1 didapatkan 1 item yang gugur yaitu item nomor 1, kemudian dilakukan kembali dengan uji validitas ke 2 dengan hasil seluruh item valid, sehingga menghasilkan 19 item skala *nomophobia*. Dan untuk uji reabilitas pada kuesioner *nomophobia* menggunakan 2 kali uji reabilitas dimana yang pertama dengan hasil uji reabilitas tahap ke 1 dengan hasil berdasarkan 20 item diperoleh reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) sebesar 0.896, dan untuk uji reabilitas tahap ke 2 dengan hasil berdasarkan 19 item diperoleh reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) sebesar 0.909.

2.3 Harga Diri

2.3.1 Pengertian Harga diri

Menurut Keliat 1998 (dalam Yosep 2016) harga diri rendah yaitu perasaan tidak berharga, tidak berarti dan harga diri rendah yang berkepanjangan akibat evaluasi yang negative terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Adanya perasaan tidak percaya diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri. Menurut Antai otong 1995 (dalam Yosep 2016) harga diri yaitu berpengaruh oleh pengalaman diri sendiri dalam perkembangan fungsi ego, dimana beradaptasi terhadap lingkungan internal dan eksternal biasanya memiliki perasaan aman terhadap lingkungan dan menunjukkan harga diri yang positif. Sedangkan individu yang memiliki harga diri rendah cenderung untuk mempersepsikan lingkungan negative dan sangat mengancam.

Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering memainkan handphone dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong, Chiu & Huang, 2012). Harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap sesuatu yang ada dalam hidupnya baik itu menggunakan cara positif maupun negatif (Rosenberg, 2015). Menurut (Baron, Byrne, & Kristiaji, 2005) seseorang yang memiliki harga diri yang cukup atau tinggi jika merasa senang terhadap

sesuatu hal yang dianggapnya penting bagi harga dirinya sendiri (Myers, 2012).

2.3.2 Aspek-Aspek harga diri

Menurut Coopersmith 1967 (dalam Suhron 2016) aspek-aspek yang terkandung dalam harga diri ada tiga yaitu :

1. Perasaan berharga

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika individu tersebut merasa dirinya berharga dan dapat menghargai orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakan-tindakannya terhadap dunia diluar dirinya. Selain itu individu tersebut juga dapat mengekspresikan dirinya dengan baik dan dapat menerima kritik dengan baik.

2. Perasaan mampu

Perasaan mampu merupakan perasaan yang dimiliki oleh individu pada saat dia merasa mampu mencapai suatu hasil yang diharapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu umumnya memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis. Individu ini menyukai tugas baru yang menantang, aktif dan tidak cepat bingung bila segala sesuatu berjalan di luar rencana. Mereka tidak menganggap dirinya sempurna tetapi sadar akan keterbatasan diri dan berusaha agar ada

perubahan dalam dirinya. Bila individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka individu akan menilai dirinya secara tinggi.

3. Perasaan diterima

Perasaan diterima merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika ia dapat diterima sebagai dirinya sendiri oleh suatu kelompok. Ketika seseorang berada pada suatu kelompok dan diperlakukan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka ia akan merasa dirinya diterima serta dihargai oleh anggota kelompok itu.

2.3.3 Tanda-tanda harga diri

Menurut Iyus Yosep (2016) tanda- tanda harga diri diantaranya yaitu :

1. mengejek dan mengkritik diri
2. Merasa bersalah dan khawatir, menghukum atau menolak diri sendiri
3. Mengalami gejala fisik, misalnya : tekanan darah tinggi, gangguan penggunaa zat
4. Menunda keputusan
5. Sulit bergaul
6. Menghindari kesenangan yang dapat memberikan rasa puas
7. Menarik diri dari realitas, cemas, panic, cemburu, curiga, halusinasi
8. Tidak menerima pujian
9. Berpakaian tidak rapih
10. Berkurang selera makan

11. Tidak berani menatap lawan bicara
12. Lebih banyak menunduk
13. Bicara lambat dan nada suara lemah

2.3.4 Pembentukan harga diri

Pembentukan harga diri terjadi sejak usia pertengahan kanak-kanak dan terus berkembang sampai remaja akhir. Harga diri tumbuh dari interaksi sosial dan pengalaman seseorang baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan yang akan membentuk harga diri menjadi harga diri positif atau negatif (Papalia, 1995) dalam Suhron (2016). Harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih baik fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda (Steinberg, 1999) dalam Suhron (2016).

2.3.5 Perilaku yang berhubungan dengan harga diri rendah

Menurut Stuart (2016) harga diri rendah merupakan masalah bagi banyak orang dan dapat dinyatakan dalam tingkat ansietas sedang dan berat. Harga diri rendah melibatkan evaluasi diri yang negatif dan berhubungan dengan perasaan yang lemah, tak berdaya, putus asa, ketakutan, rentan, rapuh, tidak lengkap, tidak berharga, dan tidak memadai. Harga diri rendah juga memainkan peran besar terjadinya depresi. Respon depresi mungkin menunjukkan penolakan dan kebencian diri yang dinyatakan dengan cara-

cara langsung atau tidak langsung. Perilaku langsung ekspresi langsung dari harga diri rendah mungkin termasuk dari salah satu area berikut :

1. Mengkritik diri

Klien memiliki pikiran negative dan percaya bahwa mereka ditakdirkan untuk gagal. Meskipun tujuan mengungkapkan kritik mungkin untuk perbaikan diri, tidak ada nilai konstruktif di dalamnya, dan tujuan yang mendasarinya adalah menghilangkan semangat diri.

2. Pengecilan diri

Pengecilan diri meliputi meminimalkan kemampuan diri dengan menghindari, mengabaikan, atau menolak untuk mengakui aset dan kekuatan yang nyata.

3. Rasa bersalah dan khawatir

Rasa bersalah dan khawatir adalah kegiatan yang merusak dimana seseorang menghukum dirinya sendiri. Rasa bersalah dan khawatir mungkin di ungkapkan melalui mimpi buruk, fobia, obsesi atau menghidupkan kembali kenangan menyakitkan dan kecerobohnya, seseorang akan menunjukkan penolakan diri.

4. Menyangkal kesenangan diri

Seseorang yang menolak diri merasa perlu untuk menghukum diri sendiri dan mengungkapkan hal ini dengan menolak keinginan dan kesenangan yang mereka temukan dalam dirinya. Hal ini dapat berupa

pelung karir, objek material, atau hubungan personal yang menyenangkan.

2.3.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri

Menurut McLoed & Owens, Powell, (2004) dalam Suhron (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender (jenis kelamin). Berikut akan dijelaskan lebih rinci tentang faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu:

1. Usia

Perkembangan harga diri ketika seseorang memasuki masa anak-anak dan remaja seseorang akan memperoleh harga diri mereka dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

2. Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi harga dirinya untuk menjunjung tinggi rasnya.

3. Etnis

Dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat terdapat etnis tertentu yang menilai bahwa sukunya lebih tinggi derajatnya sehingga dapat mempengaruhi harga dirinya.

4. Pubertas

Merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi harga dirinya.

5. Berat badan

Rangkaian perubahan berat badan yang paling jelas yang tampak pada masa remaja adalah perubahan fisik. Hormon-hormon baru diproduksi oleh kelenjar endokrin, dan membawa perubahan dalam ciri-ciri seks primer dan memunculkan ciri-ciri seks sekunder. Seorang individu lalu mulai terlihat berbeda dan sebagai konsekuensi dari hormon yang baru dalam penambahan atau penurunan berat badan, dia sendiri mulai merasa adanya perbedaan.

6. Jenis kelamin

Menunjukkan bahwa remaja pria akan menjaga harga dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari remaja putri khususnya dalam mencapai prestasi belajar dikelas sehingga dapat mempengaruhi harga diri remaja tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja putri tingkat kepercayaannya tinggi dibandingkan dengan remaja putra. Secara khusus tingkat kesadaran diri mereka tinggi dengan remaja putra.

2.3.7 Karakteristik individu dengan harga diri tinggi dan rendah

Menurut Rosenberg (dalam Murk, 2006) di modifikasi oleh Suhron (2016) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri tinggi :

1. Merasa dirinya berharga, Menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya.
2. Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain.
3. Cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri Sedangkan

individu dengan harga diri rendah memiliki ciri-ciri :

- 1) Fokus untuk melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan.
- 2) Kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, Mengalami kecemasan sosial.
- 3) Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya.
- 4) Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibe

2.3.8 Pentingnya Harga Diri Bagi Remaja

Rosenberg dalam Frey & Carlock (1987) di modifikasi oleh suhron (2016) mengemukakan tiga alasan utama pentingnya perkembangan harga diri pada masa remaja.

1. Masa remaja akhir adalah masa pengambilan keputusan yang penting dalam hidup seseorang, seperti keputusan berkarier, mencari pasangan hidup, menikah, dan membantuk keluarga.
2. Masa remaja adalah masa status yang ambigu (membingungkan) karena sering diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi kadang-kadang dituntut sebagai orang dewasa.
3. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan yang cepat, baik perubahan fisik (seperti tinggi badan, berat badan) maupun perubahan dalam pertumbuhan karakteristik seksual. Secord dan Journad dalam Frey & Carlock (1987) menemukan bahwa perasaan dan penilaian seseorang tentang tubuh secara utuh sangat berpengaruh pada perasaan dan penilaiannya tentang dirinya. Pada saat citra tubuh mengalami perubahan, harga diri seseorang juga ikut berubah, karena karakteristik fisik yang berubah juga mempengaruhi persepsi seseorang terhadap dirinya. Hal tersebut terjadi sewaktu masa remaja.

2.3.9 Pengukuran Self-esteem

Pengukuran *self-esteem* dapat menggunakan beberapa alat ukur salah satunya *Self-Esteem Inventory* yang dikembangkan oleh Minchinton (1995). Tetapi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala yang dikembangkan oleh Rosenberg (1995) yaitu *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Menurut Rosenberg et.al (1995) mengungkapkan *self-esteem* adalah penilaian individu

positif atau negatif secara keseluruhan terhadap diri sendiri. RSES adalah instrument unidimensional hanya terdiri dari satu dimensi yaitu *self-esteem* itu sendiri dengan menangkap persepsi global subyek dari nilai mereka sendiri dengan menggunakan skala berjumlah 10 item, 5 item pernyataan positif dan 5 item pernyataan negatif (Rosenberg et.al, 1995). Adapun skala ini menggunakan 4 poin jawaban dengan model skala likert, mulai dari 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju).

Instrumen yang akan digunakan oleh peneliti dari Rosenberg dimodifikasi oleh Lita 2019 dan sudah dilakukan uji validitas dan uji reabilitas dengan hasil uji validitas kuesioner harga diri Kuesioner yang berisi 10 item soal diujikan kepada 10 responden dengan taraf *signifikan 5%* yang nilainya 632 dan dinyatakan valid karena r hitung > 632 . Kemudian untuk uji reabilitas dengan hasil Hasil uji reabilitas pada kuesioner harga diri yaitu berdasarkan 10 item diperoleh reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) 0.767.

2.4 Hubungan Harga Diri dengan *Nomophobia*

nomophobia adalah penggunaan *mobile phone* secara berlebih oleh penggunanya. *Nomophobia* juga diartikan sebagai istilah yang mengacu pada kebiasaan individu yang berhubungan dengan penggunaan pada *smartphone*. Kecanduan menggunakan *smartphone* pada individu dikarenakan adanya kecenderungan dalam menggunakan aplikasi dan mengikuti perkembangan yang semakin canggih pada *smartphone* secara berlebihan. *Nomophobia* mengacu pada

ketidaknyamanan, kegelisahan serta kekhawatiran pada individu apabila tidak berhubungan dengan *smartphone*. Dalam hal ini diartikan individu berada pada batas wajar yang mengarah pada perilaku *addiction* atau ketergantungan. Terdapat beberapa faktor individu, dimana dalam faktor individu terdapat harga diri yang layak diteliti hubungannya dengan *nomophobia*.

Harga diri rendah adalah perasaan yang tidak berharga, tidak berarti akibat evaluasi yang negative terhadap diri sendiri atau kemampuan diri. Adanya perasaan tidak percaya diri, merasa gagal karena tidak mampu mencapai keinginan sesuai ideal diri. Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering memainkan handphone dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung.

Hasil penelitian Mayangsari (2015) “jika individu memiliki harga diri yang tinggi maka kecenderungan untuk *nomophobia* rendah, begitu pula sebaliknya ketika individu memiliki harga diri yang rendah maka kecenderungan untuk *nomophobia* tinggi” Harga diri merupakan penyebab *nomophobia*. Hasil penelitian novitasari (2018) mengatakan individu yang mengalami harga diri rendah cenderung tidak percaya diri sehingga dengan menggunakan *smartphone* mengakibatkan individu memiliki perasaan yang bahagia dan nyaman.

2.5 Jurnal atau penelitian yang terkait

1. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lita (2019) pada siswa kelas X SMAN 2 Mojokerto menunjukkan bahwa dari 135 (100%) responden yang memiliki harga diri cukup hampir seluruhnya yaitu 122 (90%) responden mengalami nomophobia sedang dan 13 (10%) responden sisanya mengalami nomophobia ringan. Sedangkan dari 46 (100%) responden yang memiliki harga diri tinggi hampir seluruhnya yaitu 41(89%) responden mengalami nomophobia ringan, 3 (7%) reponden mengalami nomophobia sedang dan sisanya 2 (4%) responden tidak mengalami nomophobia.
2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mittal, Rajasekar & Krishnagopal (2016). Mahasiswa gelisah ketika mereka tidak dapat menghubungi orang yang diinginkan dan ketika mereka lupa membawa ponsel (kegelisahan diamati secara signifikan di kalangan pengguna yang sering menggunakan *ponsel*). 54% mahasiswa marah karena masalah software (29,3%), tidak tersedianya jaringan (23,4%), dan 25% mahasiswa menerima panggilan saat mengemudi.
3. Penelitian dilakukan oleh Rosifa pada tahun (2019) di fakultas keperawatan stikes bhakti kencana bandung menemukan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (57,%) mengalami tidak ketergantungan pada smartphone addiction dan (64%) mengalami kecenderungan nomophobia pada tingkat sedang.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) menemukan bahwa orang dewasa muda berusia 18-24 tahun lebih rentan terhadap nomophobia sebanyak 77% di banding usia 25-34 tahun sebanyak 68% dan selebihnya yang berusia 55 tahun. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa sebanyak 49% penderita nomophobia merasa marah dan terganggu apabila pesannya dilihat oleh pasangannya sehingga mereka mengatur pengaman untuk perangkat telepon selulrnya, diantaranya 46% tidak menggunakan pengaman, 41 % menggunakan kode akses pengaman dan 10% mengganti perangkat mereka .

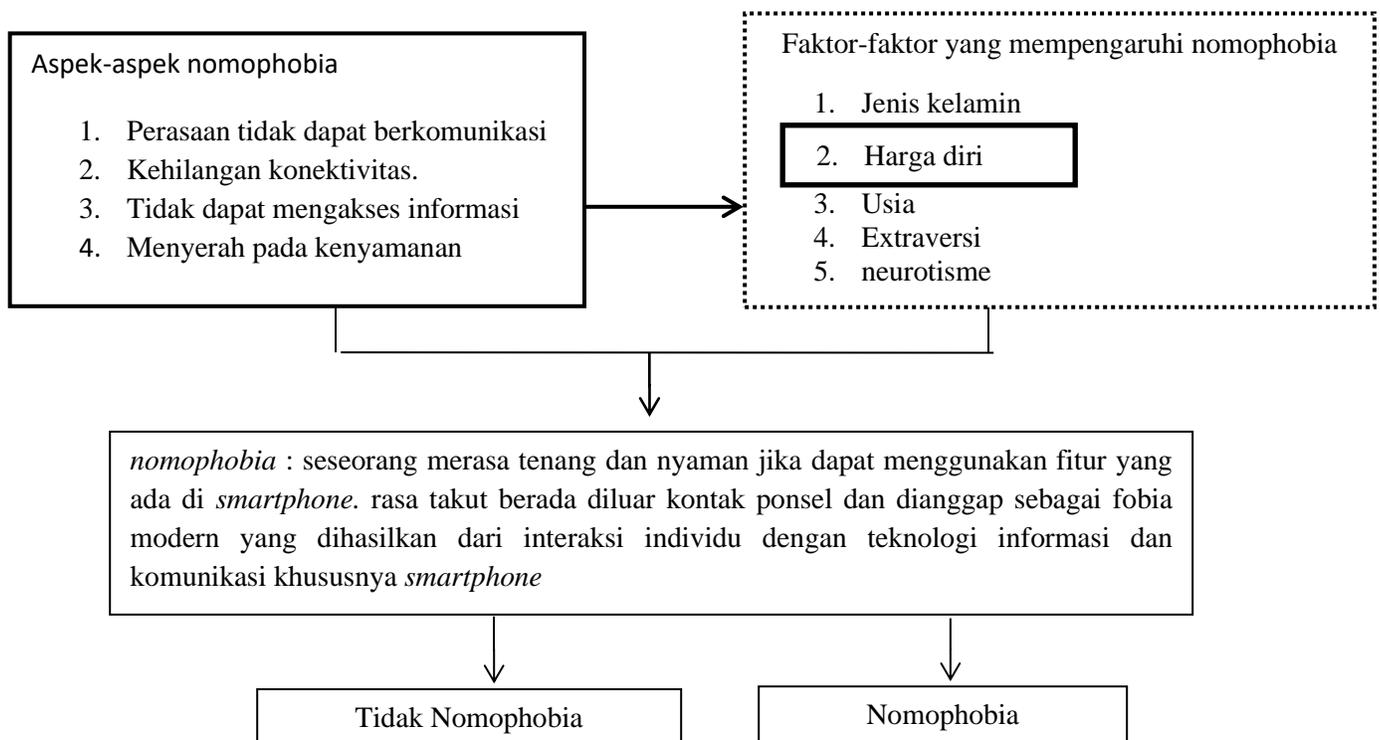
2.6 Kerangka Konsep Penelitian

Bagan 2.1

Kerangka Konsep

Hubungan Harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa

Fakultas keperawatan universitas bhakti kencana



Sumber : Yildirim (2014), Bianchi dan Philip (dalam Yildirim, 2014), (Yildirim, 2014; King, 2014).