

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini sangatlah pesat, bahkan sampai menimbulkan efek yang begitu besar bagi seluruh kalangan penduduk di dunia. *Smartphone* adalah telepon genggam yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, mengakses informasi, sarana hiburan, pengalihan *life stress*, sarana berinteraksi dengan teman, keluarga dan kerabat dekat serta dapat membantu proses belajar mengajar antara dosen, guru, mahasiswa, dan pelajar (Kurniawati, 2024).

Smartphone merupakan pembaharuan dari telepon genggam biasa (*handphone*) menjadi ponsel pintar yang semakin dapat memudahkan individu dalam berkomunikasi (Putri, 2019). Komunikasi dengan menggunakan media elektronik pada saat ini menjadi kebutuhan utama bagi seluruh lapisan masyarakat, terutama komunikasi yang bersifat instan dan mudah dijangkau seperti penggunaan *smartphone* (Patrisia, 2022).

Pengguna *smartphone* di dunia diperkirakan mencapai 5,61 miliar orang pada tahun 2024. Jumlah tersebut meningkat 2,5% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 5,48 miliar orang (Rizki, 2024). Menurut data badan Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna *smartphone* pada tahun 2022 sebanyak 77,02% dan tahun 2024 sebanyak

79,50%. Berdasarkan data tersebut pengguna *smartphone* mengalami kenaikan sebesar 2,48% dengan waktu penggunaan *smartphone* lebih dari 4 jam per hari (Mufti, 2024).

Badan Pusat Statistik (BPS) mempublikasikan bahwa proporsi individu yang memiliki *smartphone* di Sumatera Barat pada tahun 2021 adalah 65,34%, dan tahun 2023 yaitu 67,78%. Data ini menunjukkan peningkatan dibandingkan sebelumnya. Kelompok umur yang paling banyak menggunakan *smartphone* adalah umur 15-24 tahun sebanyak 92,14% (BPS, 2024).

Smartphone memiliki efek positif dan negatif bagi para penggunanya. Efek positif dari pemakaian *smartphone* adalah dapat digunakan sebagai media informasi, alat komunikasi, dapat digunakan sebagai media pembelajaran, mencari tugas-tugas sekolah, memperoleh kawan baru di jejaring sosial, dan untuk membuang kejenuhan (Zulkifli *et al.*, 2022). Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan insomnia, kurangnya aktivitas fisik, stres, penurunan kinerja akademik, dan menimbulkan kecemasan jika tidak bisa mengakses *smartphone*. Kecemasan karena tidak bisa mengakses *smartphone* ini dikenal dengan *nomophobia* (Horwood & Anglim, 2019).

Nomophobia disebabkan oleh kecanduan *smartphone*, perasaan takut kesepian, atau kehilangan ponsel di masa lalu yang traumatis. Orang yang mengalami *nomophobia* memiliki ciri-ciri seperti dapat merasa gelisah, cemas, dan bahkan panik ketika terpisah dari ponselnya (Gennaro

Catone, Vincenzo *et al.* 2020). *Nomophobia* bukan hanya rasa takut atau cemas ketika tidak berada di dekat *smartphone*, tetapi ketakutan dan kecemasan yang bisa muncul karena berbagai situasi, seperti tidak ada jaringan internet, kehabisan baterai, tidak ada kuota, dan lain-lain (Riyanti *et al.*, 2021).

Karakteristik *nomophobia* biasanya berupa kecemasan dan kegelisahan seseorang ketika tidak bisa mengakses *smartphone*. Seseorang yang mempunyai kecenderungan *nomophobia* biasanya merasa cemas ketika baterai *smartphone* habis atau tidak bisa menggunakannya (Dongre, dkk 2017). Bahkan seseorang dengan *nomophobia* ini akan merasakan detak jantung yang meningkat disaat *smartphone* tertinggal atau tidak berada dalam jangkauannya, karena merasa bahwa *smartphone* merupakan bagian terpenting dalam hidup (Novita *et al.*, 2021).

Prevalensi penderita *nomophobia* antara negara maju dan negara berkembang, keduanya menunjukkan prevalensi antara 77% dan 99% dan tertinggi berada dikalangan usia 15-24 tahun (Tuco, 2018). Sebuah penelitian yang dilakukan di Oman (2020) didapatkan prevalensi *nomophobia* dalam penelitian ini mencapai 99,33% (Qutishat *et al.* 2020).

Kejadian *nomophobia* di Indonesia, dari 540 remaja menunjukkan bahwa sekitar 71% remaja mengalami *nomophobia* dengan tingkatan yang berbeda-beda (Alini, 2022). Di Sumatera Barat, dari 50 responden sebanyak 16% responden *nomophobia* ringan, 66% responden *nomophobia* sedang, dan 18% responden *nomophobia* berat (Ramaita *et al.*, 2019).

Dampak yang terjadi akibat *nomophobia* ini bisa menyebabkan sakit kepala, dan penurunan akademis (Rodríguez-García *et al.*, 2020). Serta bisa menyebabkan stres, stres yang tinggi bisa menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurang fokus karena fokus berpusat pada *smartphone* walaupun sedang melakukan suatu kegiatan, dan *insomnia* karena tidak ingin lepas dari *smartphone* (Hafni, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *nomophobia* pada remaja diantaranya adalah jenis kelamin, usia, *self-esteem*, *extraversi* dan *neurotisme* (Yildirim, 2014). Selain itu *nomophobia* juga dipengaruhi oleh tingkat *self-esteem*. Aspek-aspek dari *self-esteem* yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia* meliputi kesulitan dalam berinteraksi, dengan kebutuhan *self-esteem* yang terpenuhi akan mempengaruhi keyakinan seseorang dalam menghadapi kehidupan, serta merasa dihargai, mampu, dan bermanfaat di dunia sehingga akan berpengaruh pada perasaan dan sikap percaya diri (Farhan & Rosyidah, 2021).

Self-esteem merujuk pada penilaian individu terhadap diri mereka sendiri dalam mengubah atau mengembangkan keterampilan sosial, fisik, dan akademik (Dyah, 2023). Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* maka peneliti lebih memfokuskan kepada kajian terhadap *self-esteem*. Hal ini dikarenakan dari data yang peneliti dapatkan bahwa seseorang dengan *self-esteem* rendah lebih cenderung untuk mengalami *nomophobia* berat (Putri, 2021).

Self-esteem menurut Maslow merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat perlu, *self-esteem* ini sangat berpengaruh akan kehidupan seseorang. Kepuasan kebutuhan *self-esteem* menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan *self-esteem* tak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul (Rahmi, 2022).

Remaja harus mengembangkan kemampuan psikososial untuk menemukan ciri khas individu masing-masing dan mencegah terjadinya kebingungan peran yang akan berdampak pada gangguan konsep diri (Saputra *et al.*, 2020). Gambaran *self-esteem* remaja saat ini menunjukkan data bahwa 68,7% remaja yang memiliki *self-esteem* rendah dan mengalami penurunan dalam prestasi akademiknya. Bahkan remaja sekarang lebih tertarik mengakses *smartphone* dibandingkan untuk berinteraksi secara langsung (Vagka *et al.*, 2023).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Hamdi (2024) bahwa adanya fenomena *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Lembah Gumanti, dari penelitian ini didapatkan bahwa siswa yang mengalami *nomophobia* memiliki kebiasaan untuk mengakses *smartphone* lebih dari 8 jam dalam sehari, dan memiliki kecemasan yang tinggi apabila tidak bisa mengakses *smartphone*, bahkan mereka akan mengusahakan untuk menjemput *smartphone* mereka pulang jika ketinggalan dirumah karena tidak bisa fokus

untuk belajar jika tidak membawa *smartphonenya*, dan mereka merasa bahwa *smartphone* itu sangat penting dan tidak bisa ditinggalkan.

Hasil study awal yang telah dilakukan peneliti kepada 13 siswa yang dipilih secara acak dengan melakukan wawancara. Didapatkan 10 dari 13 siswa mengatakan merasa gelisah jika kehabisan kuota bulanan mereka. 8 dari 13 siswa mengatakan mereka merasa cemas jika tidak memeriksa pemberitahuan di *smartphone*. 9 dari 13 siswa mengatakan tidak nyaman jika mereka jika tidak dapat mengakses *smartphonenya*. Mereka mengatakan bahwa mereka susah untuk fokus pada saat belajar di kelas jika tidak mengakses *smartphone*. Mereka akan mencuri waktu untuk melihat *smartphone* walaupun ada guru, dan saat diberikan tugas mereka lebih memilih untuk memainkan *smartphone* dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu.

Didapatkan 6 dari 13 siswa mengatakan bahwa mereka merasa kurang puas dengan diri mereka, dan merasa tidak memiliki keistimewaan yang bisa dibanggakan. 4 dari 13 siswa mengatakan mereka terkadang merasa bahwa diri mereka tidak berguna dibandingkan temannya yang lain karena mereka masih tertinggal karena masih menggunakan *smartphone* dengan jenis *android*. Pada saat dilakukan wawancara ditemukan bahwa mereka terlalu tertutup dan pemalu pada saat dilakukan wawancara, dan kebanyakan dari mereka lebih memilih untuk mengikuti bagaimana jawaban dari temannya.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil penelitian yang ditemukan bahwa seseorang dengan *self-esteem* rendah lebih cenderung untuk mengalami *nomophobia* berat, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Self-Esteem* dengan *Nomophobia* pada Remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah “bagaimana hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti?”.

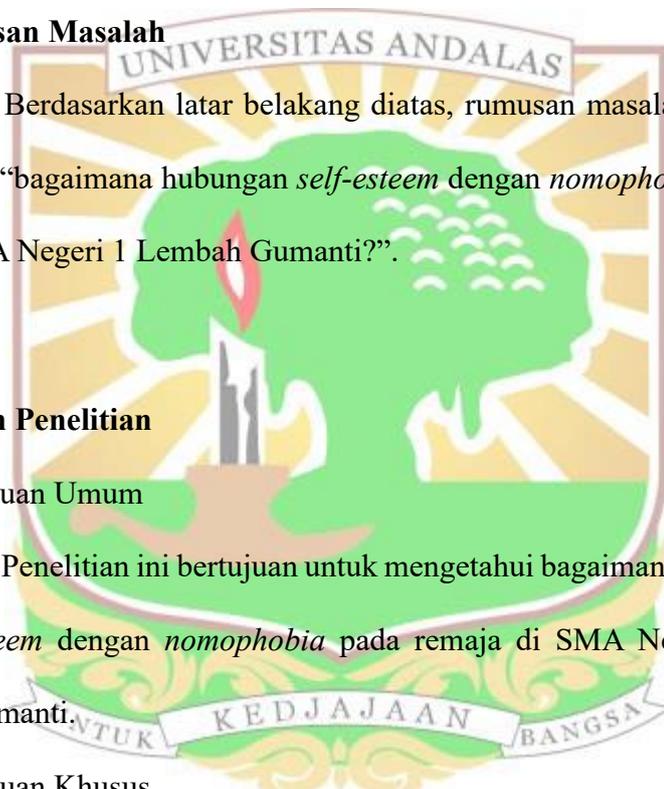
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata *self-esteem* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti.
- b. Mengetahui rerata *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti.
- c. Mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada remaja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi untuk pembelajaran tentang meningkatkan *self-esteem* pada remaja dalam fenomena *nomophobia*.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi data/informasi bagi sekolah tentang *smartphone addiction/nomophobia*, diharapkan dapat membantu guru ataupun orang tua remaja agar lebih memperhatikan masalah ini, dan dapat melihat bahwa penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat di kalangan remaja berkaitan dengan kondisi psikologis dirinya.

