

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan zaman saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai bidang, terutama dalam bidang teknologi. Munculnya ponsel pintar, atau yang biasa dikenal dengan istilah *smartphone*, telah menjadikannya alat komunikasi dan pendukung kehidupan individu yang sangat penting. Fitur-fitur kemudahan yang ditawarkan *smartphone* menjadikannya pilihan utama bagi penggunanya (Yasan Ak & Yildirim, 2018). Kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* seperti mengakses berbagai informasi secara instan, menjalin komunikasi tanpa batas melalui media sosial, misalnya seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dll.

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah secara signifikan mempermudah manusia dalam menjalin hubungan sosial, baik dengan saudara, teman, keluarga, maupun rekan kerja, tanpa terhalang oleh jarak. McQuail (2011) menegaskan bahwa teknologi komunikasi modern memungkinkan terjadinya interaksi lintas ruang dan waktu yang sebelumnya tidak dapat dilakukan secara efisien. *Smartphone* kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga telah menjadi kebutuhan sosial yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Indonesia menduduki peringkat ke-4 dunia, setelah China, India, dan Amerika Serikat, sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* yang tinggi (Novalius, 2020). Perkembangan teknologi *Smartphone* terus meningkat demi kenyamanan pengguna, dengan

erbagai fitur dan aplikasi yang memudahkan akses informasi melalui internet, seperti Google, serta media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Twitter. Berdasarkan survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), sebanyak 89,44 persen pengguna *smartphone* di Indonesia mengakses internet melalui perangkat *smartphone* atau tablet sebesar 90,25 persen pada usia 13-18 tahun dan 86,47 persen pada usia 19-34 tahun.

Dalam era digital yang terus berkembang, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat, termasuk bagi kelompok usia *emerging adulthood*. Menurut Arnett (dalam Nugraha, 2023), *emerging adulthood* adalah periode transisi dari remaja ke dewasa, yang mencakup rentang usia 18–25 tahun (Diana, 2021). Pada masa *emerging adulthood*, individu mulai mengeksplorasi identitas, relasi sosial, dan arah hidup yang lebih mandiri menurut Arnett (dalam Nugraha, 2023). Fase ini ditandai dengan meningkatnya tekanan psikologis, termasuk kecemasan, sehingga individu cenderung bergantung pada teknologi digital seperti *smartphone* untuk mencari pengakuan sosial dan menjalin hubungan (Turkle, 2011).

Meskipun *smartphone* memiliki banyak kelebihan, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan ketagihan dan mengganggu kehidupan penggunanya (Putri dan Astuti, 2021). Pengguna sering merasa puas dan tenang ketika melakukan pemeriksaan secara terus-menerus terhadap *smartphone* mereka (Buctot dkk., 2020). Saat ini, memiliki *smartphone* adalah

hal yang umum. Namun, menelepon dan mengirim SMS tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan pengguna.

Data dari *The Royal Society for Public Health* (2017) menunjukkan bahwa 70 persen anak muda berusia 18–25 tahun cenderung mengalami *nomophobia*, karena pada usia tersebut banyak dari mereka belum memiliki pekerjaan tetap, hobi yang mapan, atau rutinitas lain yang stabil, sehingga lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* (Aguilera dkk., 2018a). Hal ini menjadikan *smartphone* sebagai sumber utama kenyamanan dan kontrol, sekaligus memicu kecemasan berlebih ketika akses terhadap perangkat tersebut terhambat.

*Nomophobia* semakin nyata terjadi pada kelompok usia *emerging adulthood*, di mana individu menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap teknologi, khususnya *smartphone*, sebagai sarana untuk membentuk identitas diri, menjalin hubungan sosial, dan memenuhi kebutuhan informasi (King et al., (2023). Menurut Yildirim (2021) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses ponsel, yang dianggap sebagai fobia modern akibat interaksi antara manusia dan teknologi informasi. Madhukumar dan Murthy (2022) menambahkan bahwa *Nomophobia* ditandai dengan perasaan tidak nyaman, gelisah, gugup, atau sedih ketika individu kehilangan koneksi dengan *smartphone* mereka.

Yildirim (2022) juga menyatakan bahwa terdapat empat dimensi yang dapat menyebabkan *nomophobia*, yaitu: *not being able to communicate*, yang mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi, *losing connectedness*, yang

mengacu pada perasaan kehilangan koneksi, *not being able to access information*, yang mengacu pada perasaan tidak nyaman saat tidak dapat mengakses informasi, dan *giving up convenience*, yang mengacu pada perasaan nyaman menggunakan *smartphone*. Dimensi-dimensi ini dapat dijadikan acuan untuk mengukur *nomophobia* pada seseorang. Individu yang mengalami *Nomophobia* akan merasa takut atau khawatir jika dalam waktu tertentu mereka tidak dapat berkomunikasi atau mengakses informasi, karena mereka merasa bahwa *smartphone* adalah satu-satunya media yang memberikan kenyamanan dan kemudahan dalam menjalin koneksi dengan orang lain (Aritonang & Aruan, 2021).

Berdasarkan hasil observasi terhadap 10 orang dengan metode observasi dan wawancara, ditemukan bahwa 75 persen membuka ponsel mereka setiap 3–5 menit, meskipun tidak ada notifikasi yang masuk. Hal ini menunjukkan dorongan kuat untuk tetap terhubung, yang berkaitan dengan aspek kehilangan konektivitas. Ketika jaringan internet terganggu, dua subjek tampak tidak nyaman dan terus mengutak-atik ponsel mereka, menunjukkan adanya indikasi ketidaknyamanan ketika tidak terkoneksi dengan *smartphone*, yang mana hasil ini sesuai dengan aspek menyerah pada kenyamanan (Yildirim dan Correia, 2021). Selain itu, saat diminta untuk menyimpan ponsel, tiga subjek menunjukkan tanda-tanda gelisah seperti sering melirik ponsel dan tampak tidak tenang secara fisik, yang juga berkaitan dengan aspek tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan konektivitas. Sementara itu, hanya dua subjek

yang tampak tenang dan mampu berinteraksi langsung tanpa tergantung pada ponsel.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap enam partisipan, diketahui bahwa mayoritas dari mereka mengalami kecemasan, kepanikan, dan kegelisahan ketika tidak dapat berkomunikasi dengan orang terdekat, yang mencerminkan aspek ketidakmampuan berkomunikasi. *Smartphone* juga dianggap sebagai sumber utama dalam memperoleh informasi secara cepat, sehingga saat akses terputus, muncul rasa khawatir, sesuai dengan aspek ketidakmampuan mengakses informasi (Yildirim & Correia, 2021). Selain itu, beberapa partisipan merasa terputus dari dunia sosial digital dan kehilangan identitas sosial saat tidak dapat mengakses media sosial, yang menunjukkan aspek kehilangan konektivitas. Ketergantungan terhadap fitur-fitur *Smartphone* dalam kehidupan sehari-hari juga menggambarkan aspek menyerah pada kenyamanan. Sementara itu, dominasi penggunaan *smartphone* dalam aktivitas akademik maupun pribadi memunculkan rasa tidak berdaya saat akses informasi terganggu, yang semakin memperkuat keterkaitan dengan gejala *nomophobia*.

*Nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecemasan sosial, kebutuhan akan koneksi, kelekatan terhadap teknologi, dan salah satunya adalah harga diri menurut Bianchi dan Philip (2022). King, Valença, dan Silva (2022) menyatakan bahwa *nomophobia* merupakan gangguan abad ke-21 yang ditandai dengan ketakutan berlebihan saat kehilangan koneksi dengan *smartphone* atau internet.

Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif atau negatif. Individu dengan harga diri tinggi akan menerima dan menghargai diri mereka apa adanya, sedangkan individu dengan harga diri rendah cenderung tidak puas dengan kondisi diri mereka dan tidak menghargai kelebihan yang dimiliki (Rosenberg, 2022). Harga diri rendah dapat menyebabkan perasaan kesepian, kecemasan, dan perasaan terasing dari kehidupan sosial. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih mudah mengatasi kecemasan dan kesepian (Sarwono & Meinarno, 2021).

Menurut Coopersmith (2022), terdapat empat aspek dari harga diri, yaitu: (1) Kekuatan individu untuk mengontrol diri sendiri dan orang lain, yang mendorong terbentuknya harga diri yang positif; (2) Keberartian, yang mengacu pada perhatian dan kasih sayang yang diterima dari lingkungan; (3) Kemampuan, yang berkaitan dengan usaha individu untuk mencapai prestasi yang baik; dan (4) Kebijakan, yang mencakup kepatuhan terhadap norma yang berlaku di masyarakat, yang dapat membuat individu diterima di lingkungan sosial.

Penelitian terdahulu mengenai *nomophobia* dengan harga diri menurut Mulyana dan Afriani (2021) menemukan bahwa harga diri berkorelasi dengan *nomophobia*. Penemuan ini sejalan dengan temuan Maryani dkk (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat harga diri rendah berkorelasi dengan tingkat *nomophobia* yang tinggi, dan sebaliknya. Hal ini berarti bahwa jika seseorang merasa tidak nyaman dengan penilaian orang lain terhadap dirinya, mereka cenderung mencari cara untuk menghindari hal tersebut dengan menggunakan

*smartphone*. Ketika *smartphone* dapat memenuhi kebutuhan mereka, individu tersebut akan merasa nyaman dan kemudian takut jika tidak bisa menggunakan *smartphone* mereka. Sejalan dengan hasil tersebut, Hutasoit dkk. (2023) juga menemukan adanya pengaruh yang signifikan antara harga diri dan *nomophobia*, serta menegaskan bahwa harga diri memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya *nomophobia*.

Harga diri yang rendah dapat memprediksi penggunaan *smartphone* yang tidak sehat. Individu dengan harga diri rendah cenderung lebih sering melakukan panggilan dan mengirim banyak pesan melalui *smartphone* (Bianchi & Phillips, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas dan fenomena yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan masalah psikologis yang mengganggu dan semakin meningkat prevalensinya, khususnya pada *emerging adulthood*. Menurut Yildirim dan Correia (2015), *nomophobia* berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, kecemasan, dan gangguan keseharian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara harga diri dan *nomophobia* pada *emerging adulthood* di Kabupaten Bekasi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh harga diri terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood* di Kabupaten Bekasi ?”

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh harga diri terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood* di Kabupaten Bekasi.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dan memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya mengenai pengaruh harga diri terhadap *nomophobia* pada *emerging adulthood*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi tingkat harga diri pada individu usia *emerging adulthood*.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Untuk *Emerging Adulthood*

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga harga diri dan keseimbangan dalam penggunaan teknologi agar tidak menimbulkan kecanduan atau kecemasan berlebihan terhadap kehilangan akses *smartphone*.

##### b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan mampu mengembangkan pemahaman dan wawasan mengenai teori harga diri dengan *nomophobia* pada *emerging adulthood* beserta proses yang terjadi di dalamnya.