



**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN  
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA  
FUAD**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Penyelesaian Studi pada  
Program Studi Psikologi Islam*

**Oleh:**

**Rahmia Ummatul Hasanah**  
**NIM:2030306046**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR**

**2025**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-  
ESTEEM AND NOMOPHOBIA TENDENCY IN  
STUDENTS**

**THESIS**

**Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin,  
Adab, and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For  
Obtaining Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic  
University Batusangkar**

**Rahmia Ummatul Hasanah  
NIM:2030306046**

**Islamic Psychology Department  
Ushuluddin, Adab, and Da'wah  
Faculty Mahmud Yunus State  
Islamic University  
2025 M/1445 H**



قولاعلاب ريدق، تاذلا لبلاو لبافونا نم مدع مادختسا تننزلإا بدل بل اظلا

ةلاسر ةبملع

ةمدقم لبامسق ملع سننلا يملاسلا ةبلك لوصأ نيدلا و بادلاآ و ةوعدلا  
لوصحلل يلع ةجرد ةزاجلا ةيمالا دوامح سنوي ةيملاسلا ةبموكما  
وتبا لطرش رانكس

لضنا ةنسما لها

حزر: 2030306046

مسق ملع سننلا يملاسلا

ةبلك لوصأ نيدلا و بادلاآ و ةوعدلا

2025 م/1444 ةعماج ٥ دوامح سنوي ةيملاسلا ةبموكما وتبا رانكس

## ABSTRAK

**Rahmia Ummatul Hasanah, NIM: 2030306046, Judul Skripsi: “Hubungan antara Harga Diri dengan kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa FUAD”.** Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam skripsi ini adalah terdapat fenomena meningkatnya ketergantungan terhadap ponsel, yang dikenal sebagai *nomophobia*, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan *nomophobia* adalah harga diri, yaitu penilaian individu terhadap nilai dan kemampuan dirinya sendiri. Namun, masih terdapat perdebatan mengenai apakah terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri seseorang dengan tingkat *nomophobia* yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada mahasiswa aktif Angkatan 2020 Semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan Teknik korelasi *pearson spearman* untuk mencari hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 96 orang dengan sampel 96 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Skala Likert dengan menggunakan instrument penelitian skala harga diri dan *nomophobia* kepada mahasiswa aktif Angkatan 2020 semester 9 FUAD. Pengolahan data dilakukan secara statistik dengan bantuan *software SPSS v.20*.

Hasil penelitian memperoleh nilai korelasi sebesar -0,008 yang berarti kuat dan signifikansinya sebesar 0,305 ( $0,305 < 0.05$ ). hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa aktif Angkatan 2020 semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima, artinya Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat harga diri seseorang tidak memengaruhi atau berhubungan dengan tingkat kecemasan berlebihan terhadap ponsel (*nomophobia*) mahasiswa aktif angkatan 2020 semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Maka dalam penelitian ini variabel harga diri berada pada kategori sedang dan variabel *nomophobia* juga berada pada kategori sedang.

*Kata Kunci: Harga Diri, Nomophobia, Mahasiswa*

## ABSTRACT

Rahmia Ummatul Hasanah, NIM: 2030306046, Thesis Title: "The Relationship between Self-Esteem and Nomophobia in College Students". Department of Islamic Psychology, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, State Islamic University (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.

The main problem in this thesis is the phenomenon of increasing dependence on mobile phones, known as nomophobia, which can have an impact on an individual's psychological well-being. One of the psychological factors that is thought to be related to nomophobia is self-esteem, namely an individual's assessment of their own values and abilities. However, there is still debate about whether there is a significant relationship between a person's self-esteem and the level of nomophobia they experience. This study aims to determine the correlation between Self-Esteem and Nomophobia in active students of the 2020 Semester 9 Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah.

The type of research used is a quantitative correlational research type with the Pearson Spearman correlation technique to find the relationship between variable X and variable Y. The population in this study amounted to 96 people with a sample of 96 people. The sampling technique is using total sampling. The data collection technique used is the Likert Scale using a research instrument of self-esteem and nomophobia scales for active students of the 2020 Class of Semester 9 FUAD. Data processing is carried out statistically with the help of SPSS v.20 software.

The results of the study obtained a correlation value of -0.008 which means strong and its significance is 0.305 ( $0.305 < 0.05$ ). This shows that there is no relationship between self-esteem and the tendency of nomophobia in active students of the 2020 Class of Semester 9 of the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Based on the results of the hypothesis test, it shows that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is rejected and the null hypothesis ( $H_o$ ) is accepted, meaning that these results indicate that a person's level of self-esteem does not affect or relate to the level of excessive anxiety about cellphones (nomophobia) of active students of the 2020 Class of Semester 9 of the Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah. So in this study the self-esteem variable is in the moderate category and the nomophobia variable is also in the moderate category.

Keywords: Self-Esteem, Nomophobia, Students

## خلاصة

العلاقة بين احترام الذات ورهاب " : عنوان الرسالة NIM: 2030306046رحمة أمة الحسنة، قسم علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والأدب . "عدم استخدام الإنترنت لدى طلاب الجامعات باتوسانكار (UIN) والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية

المشكلة الرئيسية في هذه الأطروحة هي وجود ظاهرة الاعتماد المتزايد على الهواتف المحمولة، أحد العوامل النفسية .، والتي يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة النفسية للفرد "نوموفوبيا" والمعروفة باسم ومع . التي يُعتقد أنها مرتبطة برهاب عدم استخدام الهاتف هو تقدير الذات، وهو تقييم الفرد لقيمته وقدراته ذلك، لا يزال هناك جدل حول ما إذا كانت هناك علاقة كبيرة بين احترام الشخص لذاته ومستوى الخوف من تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين احترام الذات ورهاب عدم . عدم استخدام الإنترنت الذي يعاني منه بكلية أصول الدين والأدب 2020الاتصال بالإنترنت لدى الطلاب النشطين في الفصل الدراسي التاسع لعام والدعوة

نوع البحث المستخدم هو بحث ارتباطي كمي مع استخدام أسلوب ارتباط بيرسون سبيرمان لإيجاد 96شخصاً وعينة الدراسة 96بلغ عدد أفراد المجتمع في هذه الدراسة .Yوالمتغير Xالعلاقة بين المتغير كانت تقنية جمع البيانات المستخدمة هي مقياس .تعتمد تقنية أخذ العينات على استخدام العينة الكلية .شخصاً ليكرت باستخدام أداة بحث لمقاييس احترام الذات ورهاب عدم الاتصال للطلاب النشطين في الفصل SPSS v.20.تم إجراء معالجة البيانات إحصائياً بمساعدة برنامج .2020الدراسي التاسع لعام

0.305 (0.305) وهذا يعني أنها قوية وأهميتها 0.008-وقد حصلت نتائج البحث على قيمة ارتباط يوضح هذا أنه لا توجد علاقة بين احترام الذات والميل نحو الخوف من عدم الاتصال بالإنترنت . (<0.05) ، بكلية أصول الدين والأدب والدعوة، جامعة 2020لدى الطلاب النشطين في الفصل الدراسي التاسع لعام مرفوضة (Ha) وبناء على نتائج اختبار الفرضية، يتبين أن الفرضية البديلة .محمود يونس باتوسانكار مقبولة، أي أن هذه النتائج تشير إلى أن مستوى تقدير الشخص لذاته لا يؤثر أو (Ho)والفرضية الصفرية لدى الطلبة (رهاب عدم استخدام الهاتف المحمول)يرتبط بـ مستوى القلق المفرط من الهواتف المحمولة ففي هذه الدراسة، .آداب ووعظ .م2020النشطين في الدورة التاسعة من كلية أصول الدين للعام الدراسي نجد أن متغير تقدير الذات يقع ضمن الفئة المتوسطة، كما أن متغير الخوف من عدم استخدام الإنترنت يقع أيضاً ضمن الفئة المتوسطة

احترام الذات، الخوف من عدم استخدام الإنترنت، الطلاب :الكلمات المفتاحية

## DAFTAR ISI

<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>خلاصة .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah.....</b>	<b>13</b>
<b>C. Batasan Masalah.....</b>	<b>14</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>14</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>16</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
<b>A. Landasan Teori .....</b>	<b>16</b>
1. <i>Nomophobia</i> .....	16
2. <i>Self-Esteem</i> .....	23
3. Mahasiswa .....	32
4. Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> Dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i> .....	33
5. Penelitian Terdahulu .....	35
6. Kerangka Berpikir.....	39
7. Hipotesis .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>42</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>42</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>42</b>
1. Populasi .....	42
2. Sampel .....	44
<b>D. Defenisi Operasional .....</b>	<b>44</b>
1. <b>Harga Diri.....</b>	<b>44</b>
<b>E. Pengembangan Instrumen.....</b>	<b>45</b>

1.	Kisi-kisi Instrumen Harga Diri.....	46
2.	Kisi-kisi Instrumen <i>Nomophobia</i> .....	47
4.	Uji Validitas.....	48
5.	Uji Reliabilitas .....	53
<b>F.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>56</b>
<b>G.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>56</b>
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>59</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>59</b>
<b>A.</b>	<b>Deskripsi Data .....</b>	<b>59</b>
1.	Data Responden .....	59
2.	Data Variabel .....	62
3.	Data Empirik dan Hipotetik .....	63
4.	Hasil Kategorisasi Harga Diri dan <i>Nomophobia</i> .....	64
5.	Hasil Analisis Deskriptif Harga diri dan <i>Nomophobia</i> .....	74
<b>B.</b>	<b>Pengujian Persyaratan Analisis .....</b>	<b>75</b>
1.	Uji Normalitas .....	75
2.	Uji Linearitas .....	76
3.	Pengujian Hipotesis .....	77
<b>C.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>79</b>
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>83</b>
<b>PENUTUP</b>	<b>.....</b>	<b>83</b>
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>83</b>
<b>B.</b>	<b>Implikasi .....</b>	<b>83</b>
<b>C.</b>	<b>Saran .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....	38
Tabel 3.2 Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa .....	39
Tabel 3.3 Respon Pernyataan Skala Likert.....	42
Tabel 3.4 Kisi kisi Instrumen Harga Diri.....	43
Tabel 3.5 Kisi kisi Instrumen <i>Nomophobia</i> .....	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Aiken's-V <i>Self-Esteem</i> .....	45
Tabel 3.7 Hasil Uji Aiken's-V <i>Nomophobia</i> .....	46
Tabel 3.8 <i>Blueprint Pilot Study Self-Esteem</i> .....	47
Tabel 3.9 <i>Blueprint pilot study nomophobia</i> .....	47
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> sesudah <i>Pilot Study Self-Esteem</i> .....	48
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> sesudah <i>Pilot Study Nomophobia</i> .....	48
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala pada Mahasiswa .....	51
Tabel 3.13 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala <i>Self-Esteem</i> .....	51
Tabel 3.14 <i>Blueprint</i> Penelitian Skala <i>Nomophobia</i> .....	51
Tabel 4.1 Data Responden .....	55
Tabel 4.2 Hasil Uji Data Empirik dan Hipotetik.....	59
Tabel 4.3 Kategorisasi Penilaian Harga Diri.....	60
Tabel 4.4 Frekuensi Kategori Harga Diri.....	61
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Harga Diri .....	61
Tabel 4.6 Kategorisasi Penilaian <i>Nomophobia</i> .....	65
Tabel 4.7 Frekuensi Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....	66
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi <i>Nomophobia</i> .....	66
Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Harga Diri dan <i>Nomophobia</i> .....	70
Tabel 4.10 Uji Normalitas Harga Diri dan <i>Nomophobia</i> .....	71
Tabel 4.11 Uji Linearitas .....	73
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 4.1 Grafik Frekuensi Kategori Harga Diri .....	65
Gambar 4.2 Grafik Frekuensi Kategori <i>Nomophobia</i> .....	70

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada era digital saat ini perkembangan teknologi baik informasi maupun komunikasi semakin canggih. Teknologi yang berkembang pesat juga dapat membantu manusia untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. *Smartphone* merupakan *mobile phone* yang mempunyai kemampuan yang canggih seperti mengirim pesan, melakukan telepon atau *video call*, dan mengakses media sosial (Mayani, Dkk 2021). Seiring dengan berkembangnya teknologi, *smartphone* menjadi salah satu akses media menuju internet yang paling banyak digunakan. Dengan adanya *smartphone* seseorang secara tidak langsung bisa mengakses situs-situs dalam hingga luar negeri melalui internet (Sudarji, 2018).

Pada zaman sekarang, perkembangan teknologi komunikasi telah membuka kemungkinan bagi manusia untuk terhubung dengan mudah tanpa terikat oleh faktor jarak, ruang, dan waktu. Gabungan dari berbagai fungsi perangkat komunikasi telah menciptakan nama "*smartphone*" sebagai bentuk komunikasi yang baru (Daeng, Dkk 2017). Di tengah perkembangan teknologi yang pesat, *smartphone* telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa cenderung lebih banyak menggunakan *smartphone* karena berbagai alasan yang terkait dengan kehidupan akademik, sosial, dan sehari-hari mereka. Dari segi akademik, *smartphone* memudahkan akses ke berbagai sumber informasi seperti artikel ilmiah, *e-book*, dan *platform* pembelajaran *online*. Mahasiswa dapat mencari referensi, membaca materi kuliah, dan bahkan mengikuti kelas daring dengan lebih mudah melalui *smartphone* mereka. Selain itu, *smartphone* juga menjadi alat penting untuk berkomunikasi dengan dosen, teman sekelas, dan anggota kelompok studi, terutama melalui aplikasi pesan instan dan media sosial. Koordinasi tugas kelompok atau diskusi akademik sering dilakukan melalui *platform* ini. Tidak hanya itu, media sosial juga menjadi sarana penting bagi mahasiswa untuk tetap terhubung dengan

teman dan keluarga. Platform seperti *Instagram*, *TikTok*, dan *Twitter* menyediakan hiburan

informasi, dan kesempatan untuk berbagi kehidupan sehari-hari mereka. Di sela-sela kesibukan kuliah, *smartphone* juga digunakan untuk menikmati hiburan seperti menonton video, mendengarkan musik, atau bermain *game* sebagai bentuk relaksasi. Mobilitas *smartphone* yang tinggi membuatnya menjadi perangkat yang sangat praktis dan fleksibel, memungkinkan mahasiswa untuk tetap produktif di mana saja dan kapan saja, bahkan ketika mereka berada di luar kampus (Gani, 2020). Selain fungsi akademik dan sosial, mahasiswa sering menggunakan *smartphone* untuk melakukan *multitasking*, misalnya mengerjakan tugas sambil memeriksa media sosial atau mendengarkan musik. Namun, kecenderungan ini juga dapat meningkatkan ketergantungan pada *smartphone*.

Menurut penelitian Chen, Dkk (2017) penggunaan *smartphone* yang *intens* di kalangan mahasiswa sering kali didorong oleh kebutuhan untuk tetap terhubung dengan dunia digital. Sementara itu, menurut penelitian dari Prabowo & Sari (2021), juga mengungkapkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial juga berkontribusi pada ketergantungan mahasiswa terhadap *smartphone*, yang dapat memengaruhi keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial mereka. Secara tidak langsung penggunaan *smartphone* yang melewati batas wajar akan mengubah pola interaksi inter-personal serta kebiasaan sosial seseorang (Sudarji, 2018). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada mahasiswa dapat menyebabkan ketergantungan, di mana mahasiswa merasa tidak nyaman atau cemas jika mereka tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Hal ini mengarah pada munculnya fenomena yang dikenal sebagai *nomophobia* (*no mobile phone phobia*).

*Nomophobia* adalah perasaan cemas yang tidak biasa yang dikarenakan jauh dari *smartphone*. Defenisi lainnya adalah pola perilaku kecanduan *smartphone* dan dinyatakan sebagai gejala psikologis dan ketergantungan fisik. Diduga sebagai gejala psikologis di mana seseorang bahkan bisa menangis, marah, menjerit, dan bahkan melukai diri sendiri jika tidak dapat mengunjungi *smartphonenya*. Selain itu, diduga sebagai ketergantungan fisik ketika seseorang bahkan dapat membawa *smartphonenya* ke kamar mandi, selalu meletakkan *smartphone* di sampingnya saat tidur dan bahkan dapat membuka

layar *smartphone* ratusan kali sehari hanya untuk melihat apakah ada notifikasi/pemberitahuan. *Nomophobia* dikenal sebagai ketakutan modern karena tidak dapat berkomunikasi melalui *smartphone* atau jaringan internet.

Kata “*nomophobia*” berasal dari Inggris dan dipakai untuk menggambarkan “*No Mobile Phobia*”. *Nomophobia* awalnya dipelajari oleh seorang mahasiswa bernama Yildirim, yang pada saat itu melakukan penelitian terhadap seribu pekerja di perusahaan keamanan di Inggris dan hasil penelitian menunjukkan peningkatan dari 53% menjadi 66% dari mereka yang terinfeksi. Hal ini menunjukkan bahwa setiap tahun akan terjadi peningkatan jumlah orang yang menderita *nomophobia*, karena ini tidak dapat dihindari. Yildirim mengatakan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan menjauh dari *smartphone* dan diduga sebagai fobia modern sebagai akibat dari hubungan manusia, teknologi informasi dan komunikasi, khususnya *smartphone* dan telepon pintar. *Nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan atau kesedihan yang dikarenakan oleh tidak terhubungnya *smartphone* (King, Dkk 2014).

Aziz (2019) mengemukakan masalah serius pada *nomophobia* karena dapat menyebabkan penggunaannya mengalami masalah gangguan pada pola tidur dan dampak buruk lainnya pada kesehatan. Sedangkan Pavithra, Dkk (2015) juga mengemukakan *nomophobia* adalah perasaan takut, tidak nyaman, kecemasan, gugup atau perasaan sedih yang dirasakan seseorang dan disebabkan karena tidak bisa berhubungan dengan ponselnya. karakteristik *nomophobia* ada bermacam-macam seperti, menggunakan *smartphone* dan menghabiskan banyak waktu hanya dengan *smartphone* tersebut, selalu membawa *charger* di manapun, merasa gugup dan khawatir *smartphone* kehabisan baterai atau tidak ada jaringan (Nawang Sari, Dkk 2020).

Berdasarkan pengertian yang dipaparkan di atas, dapat penulis simpulkan bahwa *nomophobia* berasal dari istilah *no mobile phone phobia* yaitu suatu reaksi seperti khawatir atau cemas tidak terkoneksi dengan *smartphone* karena adanya situasi seperti kurangnya koneksi internet, tidak ada kuota, dan baterai habis. *nomophobia* menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan fenomena psikologis yang diakibatkan oleh ketergantungan

berlebihan terhadap *smartphone*. *Nomophobia* ditandai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan yang muncul ketika individu terputus dari akses ke ponsel mereka. Dalam beberapa kasus, kondisi ini dapat memicu reaksi emosional yang ekstrem, seperti menangis, marah, atau bahkan melukai diri sendiri jika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini menggambarkan bagaimana hubungan manusia dengan teknologi telah berkembang menjadi bentuk ketergantungan yang signifikan.

Dampak dari *nomophobia* sangat beragam dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu. Salah satu efek paling umum adalah gangguan tidur, di mana pengguna merasa perlu terus-menerus memeriksa *smartphone* mereka, bahkan saat tidur. Hal ini bisa mengakibatkan kualitas tidur yang buruk dan kelelahan kronis. Selain itu, *nomophobia* dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang meningkat, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, persentasi *nomophobia* cenderung meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa fenomena ini terutama dirasakan oleh generasi muda yang tumbuh dengan teknologi, menjadikannya masalah sosial yang perlu ditangani dengan serius. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam tentang *nomophobia* dan dampaknya sangat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan penanganan yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan individu.

Kemudian berdasarkan hasil survei yang dilakukan Secur Evoy, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam *password digital*, yang melakukan survei terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwasanya mahasiswa masa kini mengalami *nomophobia*, yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama telepon selulernya. Hasil survei menunjukkan, 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa telepon selulernya. Persentase ini semakin meningkat pada responden berusia 18 dan 24 tahun. Sebanyak 77% responden di antara kelompok usia ini mengalami *nomophobia* (Ngafifi & Wonosobo, 2015). Banyak individu yang merasakan kepercayaan dirinya meningkat jika dapat selalu tampak memegang *smartphone* yang dimilikinya, hal ini semakin

didukung oleh perkembangan *social media* yang begitu pesat, *smartphone* juga telah menjadi gaya hidup untuk dapat pengakuan dalam kelompok dan untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Namun, sangat disayangkan kebanyakan individu kini telah kecanduan *smartphone*, seolah-olah mereka menemukan dunia sendiri dan sulit untuk melepaskan diri dari benda tersebut.

Individu yang didiagnosis mengidap *nomophobia* akan menghabiskan waktu lebih banyak dengan *smartphonenya* dibandingkan melakukan interaksi terhadap orang-orang sekitar. *Nomophobia* memiliki hubungan dengan variabel-variabel lain seperti agresivitas, konsep diri, kontrol diri, harga diri, kepercayaan diri, regulasi emosi, kecemasan sosial, ataupun konsep-konsep psikologi lainnya yang memiliki hubungan sebab-akibat dengan *nomophobia* (Sudarji, 2018).

Berikut ini penjelasan mengenai sebab-akibat hubungan antara *nomophobia* dengan variabel-variabel psikologi yaitu yang pertama *nomophobia* dengan kontrol diri, di mana kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi mereka. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sulit mengatur penggunaan *smartphone*, yang mengarah pada perilaku adiktif dan ketergantungan yang berlebihan pada perangkat tersebut. Penelitian oleh Chen, Dkk (2017) menunjukkan bahwasanya mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap *nomophobia*, karena mereka mengalami kesulitan dalam membatasi penggunaan *smartphone* dan cenderung merasa cemas ketika terpisah dari perangkat tersebut.

Selanjutnya hubungan *nomophobia* dengan agresivitas. agresivitas sering kali terkait dengan frustrasi dan ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik. Beberapa studi menemukan hubungan antara penggunaan berlebihan *smartphone*, terutama dalam konteks media sosial, dengan meningkatnya perilaku agresif. Hal ini bisa terjadi karena interaksi digital yang sering kali anonim dan kurangnya batasan sosial yang nyata. Ketika individu yang terobsesi dengan *smartphone* merasa terhalang untuk menggunakannya, mereka bisa menunjukkan reaksi agresif. Menurut Rizal, Dkk (2021) mahasiswa yang merasa terputus dari perangkat mereka lebih mungkin

menunjukkan tanda-tanda frustrasi dan agresivitas ketika akses ke *smartphone* dibatasi, terutama karena ketidakmampuan mereka untuk terus mengikuti interaksi sosial atau mendapatkan hiburan.

*Nomophobia* juga berhubungan dengan regulasi emosi, di mana individu yang tidak dapat mengelola emosi dengan baik cenderung lebih bergantung pada *smartphone* untuk mengatasi perasaan cemas atau stres. Penelitian oleh Yildirim (2019) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi lebih rentan terhadap *nomophobia*, karena mereka sering mencari kenyamanan atau pelarian melalui penggunaan *smartphone*. Kemudian hubungan *nomophobia* dengan kepercayaan diri terdapat korelasi negatif antara *nomophobia* dan kepercayaan diri. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* seringkali merasa tidak mampu berinteraksi sosial tanpa *smartphone*, yang dapat menurunkan kepercayaan diri mereka. Penelitian oleh Sari, Dkk (2022) menunjukkan bahwa ketergantungan pada *smartphone* dapat membuat individu merasa kurang kompeten dalam berinteraksi secara langsung, sehingga menurunkan kepercayaan diri mereka dalam situasi sosial.

Selanjutnya hubungan antara *nomophobia* dengan harga diri. Penelitian Rahman & Pranoto (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan terhadap *nomophobia*. Mereka mungkin menggunakan *smartphone* sebagai sumber validasi sosial, berusaha mencari pengakuan melalui interaksi di media sosial. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa lebih terikat pada perangkat tersebut untuk mendapatkan rasa harga diri. ketika akses ke *smartphone* terganggu, mereka merasa kehilangan kontrol dan rentan terhadap kecemasan berlebih, yang menjadi inti dari *nomophobia*. Sebuah studi oleh Rizal dan Rahman (2022) menemukan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih sering mengalami kecemasan terkait akses ke *smartphone*, sehingga meningkatkan tingkat *nomophobia* mereka. Kemudian penelitian oleh Kenny, Dkk (2023) menemukan bahwa kesepian, yang sering terjadi pada orang dengan harga diri rendah, berhubungan erat dengan *nomophobia*. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti harga diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kecenderungan

seseorang terhadap *nomophobia*.

Dari beberapa variabel yang memiliki hubungan dengan *nomophobia*, peneliti memilih variabel harga diri untuk diteliti bersama dengan *nomophobia*. Hal ini karena peneliti melihat suatu permasalahan yang terjadi yaitu harga diri yang tentunya menjadi alasan faktor permasalahan seseorang mengalami kecenderungan dengan *nomophobia* dikarenakan *smartphone* sering digunakan sebagai cara untuk mengatasi kekhawatiran sosial dan emosional, sehingga membuat mereka semakin bergantung pada perangkat tersebut (Farhan & Rosyidah, 2021). Harga diri dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *self esteem*. Menurut Rosenberg (1965), *self esteem* atau harga diri merupakan suatu penilaian yang bersifat positif maupun negatif dari dalam diri seseorang terhadap diri sendiri. Burn (1998), menyatakan bahwa harga diri terbentuk saat lahir, dan saat menghadapi kehidupan di luar serta melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar. Interaksi yang dilakukan minimal memerlukan penerimaan peran dan pengakuan yang saling bergantung pada individu yang sedang berinteraksi, hal tersebutlah yang dapat membentuk cara individu menilai dirinya sebagai orang yang berharga, serta dapat menerima keadaan dirinya apa adanya sehingga memiliki perasaan harga diri.

Knapp (1984) menyatakan bahwa harga diri juga merupakan suatu aspek yang membuktikan berhasil atau tidaknya individu dalam melakukan interaksi terhadap lingkungan sekitar, individu dengan keberhargaan diri yang tinggi maka akan merasakan kepuasan atas kemampuan dirinya dan dapat menerima penghargaan yang positif dari lingkungan, sehingga hal tersebut dapat menumbuhkan rasa tenang serta tenang dalam diri dan akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Jadi, harga diri adalah cara penilaian seseorang terhadap dirinya yang dipertahankan agar dapat menunjukkan sampai di mana individu tersebut percaya bahwa dirinya mempunyai kemampuan, merasa berarti dan juga berharga. Individu yang memiliki harga diri yang rendah sering merasa tidak diperhatikan, disayang, dan merasa tidak mampu mengekspresikan dirinya, bahkan untuk melawan kelemahannya Coopersmith (Dalam jurnal Mayani, Dkk 2021).

Hurlock (1999) mengemukakan bahwasanya individu bisa diterima dalam suatu kelompok maka akan memunculkan rasa bangga yang dapat meningkatkan harga dirinya. Sedangkan jika mendapatkan suatu penolakan maka individu akan merasa kecewa hingga frustrasi sampai menunjukkan perilaku seperti menarik diri dari lingkungannya. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa rasa rendah diri dan tidak percaya diri yang dirasakan akan menurunkan tingkat harga diri seseorang. Hal di atas juga didukung oleh penelitian Prawesti dan Dewi (2016) yang mana ditemukan hasil bahwa individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung merasa asing, tidak dihargai, dan tidak dapat mengekspresikan diri, sehingga *smartphone* menjadi tempat ternyaman baginya.

Menurut Rafnadi (2018) individu dengan harga diri yang rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu dan tidak berharga dimata orang lain, cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung merasa tidak yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia, serta lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik.

Mahasiswa dengan harga diri yang rendah cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan validasi sosial, baik melalui interaksi di media sosial maupun aplikasi komunikasi lainnya. Ketergantungan ini meningkatkan risiko terjadinya *nomophobia*, suatu kondisi di mana individu mengalami kecemasan berlebihan ketika tidak memiliki akses ke *smartphone* (Rizal & Rahman, 2022).

Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami *nomophobia* lebih mungkin mengalami penurunan harga diri karena mereka merasa kehilangan kendali dan terisolasi secara sosial saat tidak terhubung melalui perangkat digital (Prabowo & Sari, 2021).

Dari sisi akademik, mahasiswa sering kali mengandalkan *smartphone* untuk akses materi kuliah, berkomunikasi dengan dosen dan teman, serta menyelesaikan tugas. Meskipun ini dapat meningkatkan efisiensi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan

mempengaruhi kinerja akademik mereka. Selain itu, interaksi sosial yang terjadi di *platform digital* sering kali tidak sebanding dengan pengalaman langsung, sehingga dapat memperburuk rasa kesepian dan kecemasan (Sari & Yulianto, 2021). Dengan akses mudah ke informasi, komunikasi, dan berbagai aplikasi, *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berinteraksi tetapi juga sebagai sumber utama bagi mereka untuk terlibat dalam kegiatan akademik dan sosial. Namun, Hal ini menjadi masalah utama karena ketergantungan pada *smartphone* dapat memengaruhi harga diri mahasiswa (Khan, 2020). Ketergantungan ini sering kali berhubungan dengan harga diri yang rendah, karena mahasiswa dengan harga diri yang tidak stabil cenderung mencari dukungan emosional dan pengakuan melalui interaksi *online*.

Rizal & Rahman, (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan harga diri rendah menunjukkan tingkat ketergantungan *smartphone* yang lebih tinggi, berdampak pada pengalaman *nomophobia*. Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang sehat dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap ketergantungan pada *smartphone* dan masalah yang terkait dengan *nomophobia*. mahasiswa dengan harga diri rendah tentunya merasa nyaman dengan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* karena dapat membantu untuk melarikan diri dari dunia nyata yang di mana individu tersebut merasa tidak nyaman, tidak mendapatkan dukungan, dan untuk menghindari hal buruk yang disebabkan dari interaksi tatap muka, sehingga individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak sadar dengan dampak buruk dari penggunaan *smartphone* itu sendiri (You, Zhang, Xu & Chen, 2019).

Hal tersebut berkaitan atau termasuk aspek dari *nomophobia* dan harga diri yaitu rata-rata responden merasa tidak bisa terlepas dari *smartphonenya* terlebih saat merasa tidak nyaman serta mengalami kecemasan dengan lingkungan sekitar dan saat tidak memiliki kegiatan atau kesibukan lainnya. Pemicu *nomophobia* didukung dengan adanya kemudahan berinteraksi lewat *smartphone* yang memberikan kenyamanan bagi individu dalam melakukan interaksi atau bermain media sosial dan *game* Mulyarahman (Dalam Hafni, 2019).

Bersamaan dengan fenomena-fenomena yang terjadi peneliti

melakukan observasi awal berupa wawancara kepada 4 orang mahasiswa di FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Peneliti menemukan tentang bagaimana realita di lapangan terkait kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara awal pada bulan April 2024, didapatkan hasil sebagai berikut:

*Ditemukan bahwa ada 2 orang responden awal yang menyatakan bahwa mereka merasa takut dan khawatir jika tidak dapat mengakses smartphonenya dalam sehari dan mereka juga mengatakan bahwa tidak bisa jika bepergian ke mana pun tanpa membawa smartphonenya karena takut nantinya akan ketinggalan informasi yang penting dari mana saja, bahkan ketika tidak ada paket internet pun mereka bisa menggunakan smartphone untuk mengabadikan moment di mana saja, terkadang mereka juga merasa canggung dan kurang percaya diri jika berada di keramaian atau saat tidak melakukan kegiatan tidak bisa jika tidak mengakses smartphone karena mereka merasa nyaman dan terbiasa membawa smartphonenya ke mana pun. Mereka juga tidak hanya bepergian ke luar saja menggunakan smartphone, ketika melakukan kegiatan di rumah seperti saat mereka memasak di kos sambil bermain smartphone, bahkan ketika buang air besar pun mereka harus membawa smartphone sambil mengakses media sosial ataupun sekedar menonton saja agar tidak merasa jenuh dan bosan. Penulis juga melihat bahwa responden juga merasa cenderung kurang percaya diri ketika berada di luar rumah tanpa membawa smartphone. Hal ini disebabkan oleh perasaan seolah-olah diperhatikan oleh orang lain, yang memicu rasa cemas dan tidak nyaman. Smartphone tampaknya berfungsi sebagai alat pengalihan perhatian dan memberikan rasa aman bagi responden dalam situasi sosial. Ketergantungan ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone menjadi bagian dari strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri, terutama ketika berhadapan dengan lingkungan yang dianggap menilai atau mengamati.*

*Kemudian 2 orang responden lainnya menyatakan bahwasanya mereka menggunakan smartphonenya seperlunya saja seperti melakukan komunikasi namun tidak membutuhkan waktu yang lama dan jika tidak ada kegiatan kuliah atau di luar perkuliahan yang berhubungan dengan smartphone mereka tidak*

*akan terlalu bermain smartphone. Kemudian responden menyatakan bahwa responden memiliki kepercayaan diri yang kuat meskipun tidak membawa smartphone ketika di luar. Responden merasa lebih bebas mengekspresikan diri dalam pertemuan langsung dengan orang lain, yang memperkuat interaksi sosialnya di dunia nyata. Smartphone tidak menjadi tolak ukur kepercayaan dirinya, karena ia merasa masih dapat terlibat dalam aktivitas lain yang bermanfaat. Lebih dari itu, kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan juga menjadi alasan mereka untuk membatasi penggunaan smartphone, sehingga mereka dapat lebih fokus pada kesejahteraan fisik dan mentalnya.*

Berdasarkan hasil wawancara kepada 4 orang mahasiswa yang berbeda-beda di FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar, peneliti memperoleh informasi bahwa ada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* seperlunya saja meskipun di luar kegiatan perkuliahan karena pada saat interaksi langsung dengan orang lain mahasiswa tersebut merasa lebih percaya diri dan tidak canggung untuk mengetahui hal-hal di luar kemampuannya. Sementara itu, pada mahasiswa lain ketika saat perkuliahan berlangsung ataupun di luar perkuliahan selalu bermain *smartphone* untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan, bahkan ketika merasa cemas dan gelisah dan merasa tidak percaya diri saat berada di tempat umum mereka akan memilih bermain *smartphone*.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Pradana, Dkk 2016) mengatakan ciri- ciri individu yang mengidap *nomophobia* yaitu *smartphonenya* minimal 2, selalu mengecek *smartphone* untuk mengetahui pesan atau panggilan yang masuk, kurang nyaman dalam berkomunikasi secara langsung. Pernyataan di atas juga bersamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Ramaita, Dkk 2019), di mana ketika individu menjadikan *smartphone* sebagai hal utama dalam kesehariannya, dapat menyebabkan tingkat kecemasan ketika tidak memiliki akses terhadap *smartphone* maka semakin tinggi dan kecemasan tersebut muncul pada saat individu tidak dapat menerima pesan, panggilan ataupun melakukan *browsing*, dan lainnya.

Selanjutnya penelitian dari Astuti & Nugroho, (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan

kecanduan *smartphone*. Mahasiswa dengan harga diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecanduan *smartphone*. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dengan harga diri rendah sering mencari validasi dari orang lain melalui media sosial dan penggunaan *smartphone*, yang berpotensi menimbulkan gejala *nomophobia*. Kemudian penelitian Putri & Kurniawati, (2020), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *nomophobia*. Remaja dan mahasiswa dengan harga diri yang rendah lebih cenderung mengalami *nomophobia*, yaitu ketakutan berlebihan ketika tidak memiliki akses ke ponsel. Mereka sering merasa terisolasi dan cemas ketika jauh dari ponsel karena ponsel memberikan rasa aman dalam interaksi sosial.

Maka dari itu berdasarkan pemaparan di atas serta fenomena-fenomena yang terjadi, hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang harga diri dan *nomophobia* karena *nomophobia* merupakan suatu masalah yang cukup serius sekarang ini karena selain memiliki dampak buruk bagi kesehatan fisik maupun psikis, *nomophobia* juga dapat menghambat aktivitas setiap individu dan sebagian besar individu tidak menyadari akan hal itu, dan *nomophobia* serta harga diri yang rendah menurut peneliti merupakan suatu masalah yang cukup serius karena keduanya memiliki dampak buruk bagi diri seorang individu. Dilihat dari beberapa penelitian sebelumnya juga ditemukan hasil bahwa harga diri mempunyai hubungan dengan *nomophobia* pada mahasiswa, maka dari itu peneliti ingin meneliti tentang ***“Hubungan antara Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar”***.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang terdapat pada latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah terkait dengan hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* Mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar, diantaranya sebagai berikut:

1. Hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

2. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa
3. Hubungan antara agresivitas dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa
4. Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “*hubungan antara harga diri dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar*”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat secara teoritis**

Menambah wawasan akademis mengenai hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

##### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini adalah ketika hipotesis terbukti maka dapat memberikan masukan bagi mahasiswa serta menyediakan informasi yang digunakan untuk mengembangkan program dukungan bagi mahasiswa yang mengalami *nomophobia*.

#### **2. Luaran Penelitian**

Luaran penelitian yaitu untuk melengkapi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Dan peneliti juga berharap hasil penelitian

nantinya bisa menjadi artikel yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah nasional terakreditasi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. *Nomophobia***

###### **a. Pengertian *Nomophobia***

*Nomophobia* merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia* adalah kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang berupa ketergantungan terhadap *smartphone* yang menyebabkan kurangnya frekuensi interaksi sosial antara manusia. Menurut King., Dkk (2014) *nomophobia* yaitu ketakutan dan kecemasan yang terjadi karena tidak ada kontak akses terhadap ponselnya dan merupakan sebuah phobia modern yang memiliki istilah mengacu pada kumpulan perilaku atau gejala yang terkait penggunaan ponsel.

Menurut King., Dkk (2020) *nomophobia* adalah ketergantungan psikologis pada ponsel yang menyebabkan kecemasan ketika tidak ada akses ke perangkat atau jaringan. Individu yang mengalami *nomophobia* sering merasa terisolasi, khawatir, atau tidak mampu mengatasi situasi sosial tanpa ponsel mereka. *Nomophobia* terutama muncul ketika seseorang terputus dari komunikasi melalui perangkat *mobile*, dan semakin diakui sebagai bentuk gangguan terkait kecanduan teknologi.

Menurut Yildirim (2014) *nomophobe* merupakan kata benda dan mengacu pada seseorang yang menderita *nomophobia*. Sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*. Aparna., Dkk (2017) mendefinisikan *nomophobia* adalah ketakutan atau kecemasan ketika berada jauh dari ponsel yang dianggap sebagai gangguan yang dialami masyarakat yang sudah mengenal teknologi digital yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegelisahan dan kesedihan karena tidak adanya kontak langsung dengan ponsel. Ketergantungan pada *smartphone* dapat dikatakan sebagai kecanduan teknologi, kecanduan semacam itu hadir ketika ada kehilangan

kontrol

dalam

penggunaan

*smartphone* yang tidak bijaksana.

Penelitian yang dilakukan oleh Bhandari., Dkk (2021) juga menekankan bahwa *nomophobia* juga bisa berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Gejala yang sering muncul termasuk kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan konsentrasi, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa yang sangat bergantung pada ponsel.

Berdasarkan berbagai pandangan di atas, *nomophobia* dapat disimpulkan sebagai bentuk ketergantungan berlebihan pada *smartphone* yang memicu kecemasan dan ketakutan saat akses ke perangkat tersebut terbatas atau terputus. *Nomophobia* tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan dan kecemasan tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan masyarakat yang sangat terikat dengan teknologi. Ketergantungan ini sering kali ditandai dengan gejala seperti kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan fokus, yang dapat mengganggu interaksi sosial dan keseimbangan mental. *Nomophobia* kini diakui sebagai fenomena modern dan gangguan psikologis terkait teknologi yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental, terutama pada remaja dan mahasiswa yang kerap mengandalkan ponsel dalam kehidupan sehari-hari.

#### **b. Aspek-aspek *Nomophobia***

Yildirim (2014) menjelaskan *nomophobia* memiliki empat aspek, yakni:

##### 1. Perasaan tidak bisa berkomunikasi

Aspek ini berhubungan dengan adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain atau tidak dapat menggunakan layanan pada *smartphone* disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi.

##### 2. Kehilangan konektivitas

Aspek ini berhubungan dengan perasaan seseorang ketika kehilangan konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosial terkhusus di media sosial.

3. Tidak mampu mengakses informasi

Aspek ini yakni menggambarkan perasaan ketidaknyamanan seseorang ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphonenya*. Hal tersebut dikarenakan, *smartphone* menyediakan kemudahan dalam mengakses segala informasi. Seseorang juga merasakan dampaknya, semua informasi disebar melalui media sosial. Ketika *smartphone* tidak dapat digunakan maka aliran informasi yang diterima orang tersebut juga akan terganggu. Hal tersebut dapat membuat sebagian orang menjadi panik atau cemas.

4. Kenyamanan dengan *smartphone*

Aspek terakhir ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* memberikan kemudahan dan kenyamanan yang besar, di mana banyak aktivitas dapat dilakukan dengan cepat dan praktis hanya melalui perangkat tersebut. Ketika seseorang merasa bahwa berbagai kebutuhan hidup seperti berkomunikasi, mendapatkan informasi, dan hiburan dapat terpenuhi dengan mudah melalui ponsel, hal ini memberikan rasa kontrol dan kenyamanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun, kemudahan tersebut juga dapat membuat individu menjadi lebih tergantung pada *smartphone*, sehingga jika akses tersebut terganggu, muncul perasaan cemas atau stres yang disebut sebagai gejala *nomophobia*.

Terdapat 3 aspek utama berdasarkan teori *nomophobia* yang dikemukakan oleh King., Dkk (2020) yaitu:

- a. Ketakutan kehilangan konektivitas sosial: Individu merasa terisolasi ketika tidak dapat berkomunikasi melalui ponsel.
- b. Ketergantungan informasi: Rasa takut kehilangan informasi penting atau tidak bisa mengakses berita dan data secara *real-time*.
- c. Kecemasan tentang akses cepat: Ketakutan akan ketidakmampuan mengakses layanan atau bantuan darurat tanpa ponsel.

Berdasarkan aspek-aspek dari kecenderungan *nomophobia* yang telah diutarakan oleh para ahli tersebut, penulis menggunakan aspek dari teori Yildirim (2014) yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, kehilangan

konektivitas, tidak mampu mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan. Hal ini dikarenakan aspek *nomophobia* tersebut lebih mudah dipahami serta lebih komprehensif dalam ruang lingkupnya. Oleh karena itu, peneliti membahas penelitian ini menggunakan aspek dari Yildirim (2014).

### c. Faktor-faktor *Nomophobia*

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

#### a. *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. Namun perbedaan gender tersebut menurut peneliti tidaklah sebagai tolak ukur dari kecenderungan *nomophobia* karena melihat dari beberapa penelitian yang menunjukkan hasilnya, bahwa perbedaan dari laki-laki dan perempuan tidak menentu di suatu tempat dan cenderung memiliki perbedaan yang sedikit. Maka dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* dapat dialami pada siapa pun tanpa memandang jenis kelamin.

#### b. *Self-esteem*

*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 saling menghubungi kapan pun. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* secara berlebih.

#### c. Usia

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

d. 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.

e. Neurotisme

Yaitu bagaimana individu dalam mengatasi suatu tekanan stress, misalnya kecemasan. Individu pada kepribadian neurotisme lebih rentan emosional yang bereaksi kuat terhadap berbagai macam rangsangan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* meliputi gender, harga diri, usia, serta tipe kepribadian seperti ekstroversi dan neurotisme. Gender dapat memengaruhi seberapa kuat individu merasa bergantung pada ponsel dalam interaksi sosialnya, sementara harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya dan ketergantungannya pada ponsel sebagai sumber validasi atau rasa aman. Usia juga berperan, terutama karena generasi yang lebih muda cenderung memiliki keterikatan yang lebih tinggi terhadap *smartphone*. Kepribadian ekstraversi sering dikaitkan dengan penggunaan ponsel yang intensif untuk komunikasi sosial, sementara individu dengan neurotisme cenderung menggunakan ponsel sebagai cara mengurangi kecemasan, yang dapat meningkatkan risiko *nomophobia*.

**d. Ciri-ciri *Nomophobia***

Ciri-ciri ini dapat digunakan untuk mengindikasikan seseorang apakah dapat dikatakan mengidap *nomophobia* atau tidak. Adapun menurut Pavithra, Dkk (2015) ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* sebagai berikut:

- a. Sering menggunakan atau menghabiskan waktu dalam penggunaan *smartphone*.

- b. *Charger* tidak akan pernah tertinggal saat kemana pun akan pergi serta merasakan kecemasan saat tidak terdapat jangkauan jaringan.
- c. Selalu memberikan perhatian terhadap *smartphone* untuk mengecek pesan atau panggilan masuk, bahkan ketika tidur *smartphone* selalu diletakkan disebelahnya.

Sedangkan ciri-ciri orang yang mengidap *nomophobia* menurut Pradana, Dkk (2016) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *mobile phone*, mempunyai satu atau lebih gadget, dan selalu membawa *charger*.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika *mobile phone* tidak berada didekatnya atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika ada gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon seluler untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Hal ini seringkali disebut *ringxiety* yaitu perasaan seseorang yang menganggap telepon selulernya bergetar atau berbunyi.
- d. Tidak pernah mematikan telepon seluler dan selalu sedia 24 jam
- e. Lebih nyaman berkomunikasi melalui *mobile phone* dan merasa kurang nyaman ketika berkomunikasi secara tatap muka.
- f. Mengeluarkan biaya yang besar untuk *mobile phone*.

Berdasarkan beberapa ciri tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri adanya kecenderungan *nomophobia* pada seseorang yaitu menghabiskan banyak waktu menggunakan *smartphone*, merasa tidak nyaman ketika *smartphone* kehilangan koneksi dan habis baterai, memilih berkomunikasi secara *online* dari pada tatap muka, dan mengeluarkan biaya yang besar demi kelancaran menggunakan *smartphone*.

#### e. Dampak *Nomophobia*

*Nomophobia* memiliki berbagai dampak, sehingga perlu untuk mendapatkan banyak perhatian dari berbagai pihak. Menurut Dwi K (Dalam Mudrikah, 2019) dampak-dampak dari *nomophobia* yaitu:

- a. Stress

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

b. Kurang fokus

Rasa ketertarikan yang sangat kuat terhadap *smartphone* akan dialami oleh penderita *nomophobia*. Hal ini, akan menimbulkan individu hanya terfokus pada *smartphone* saja yang menyebabkan fokus terhadap lingkungan sekitar menjadi kurang.

c. Kurang bersosialisasi

Individu penderita *nomophobia* akan menghabiskan waktu hanya untuk *smartphone* mereka dan merasa asyik sendiri. Hal tersebut akan membuat penderita *nomophobia* tidak mempunyai rasa simpati terhadap orang di sekitarnya sehingga membuat mereka lebih mementingkan diri sendiri daripada bersosialisasi.

d. Susah tidur atau insomnia

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

e. Produktivitas menurun

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

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya dampak dari *nomophobia* pada diri seseorang adalah stres, kurang fokus, kurang bersosialisasi, insomnia, dan produktivitas menurun.

## 2. *Self-Esteem*

### a. Pengertian *Self-Esteem*

*Self-esteem* atau harga diri adalah evaluasi individu terhadap

dirinya sendiri, yang mencakup perasaan penghargaan diri, keyakinan akan nilai pribadi, serta persepsi terhadap kemampuan dan pencapaian. Harga diri berhubungan erat dengan bagaimana seseorang memandang dirinya dalam konteks sosial dan personal. Orang dengan harga diri tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, merasa kompeten, dan lebih optimis, sementara individu dengan harga diri rendah sering merasa tidak berharga, cemas, dan kurang percaya diri (Rosenberg, 1965).

Menurut teori Coopersmith (2002), *self-esteem* atau harga diri adalah evaluasi yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, yang mencerminkan seberapa berharga, berarti, dan kompeten individu tersebut dalam pandangannya. *Self-esteem* dibentuk oleh pengalaman dan interaksi sosial individu, terutama dalam lingkup keluarga dan masyarakat, yang memberi pengakuan dan penerimaan pada individu. Coopersmith juga menekankan bahwa *self-esteem* adalah gabungan dari kepercayaan terhadap kompetensi diri, penerimaan diri, dan perasaan bahwa dirinya memiliki nilai dalam konteks sosial.

Menurut teori Rosenberg (1965), harga diri adalah keyakinan bahwa seseorang berharga dan pantas mendapatkan pengakuan. Ini bukan hanya soal percaya diri dalam kemampuan tertentu, tetapi juga pandangan holistik mengenai diri sebagai individu yang layak dihargai. Harga diri yang sehat penting bagi kesejahteraan psikologis, karena individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih bahagia, produktif, dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain (Puspitasari, 2018).

Menurut teori Maslow (1943), Dalam teori hierarki kebutuhan Maslow, *self-esteem* atau harga diri berada pada tingkat keempat, setelah kebutuhan fisiologis, keamanan, dan sosial. Maslow membagi *self-esteem* menjadi dua komponen utama: penghormatan dari orang lain (seperti pengakuan, status, dan rasa hormat) dan penghormatan dari diri sendiri (seperti kompetensi, kepercayaan diri, dan pencapaian diri). Maslow berpendapat bahwa kebutuhan akan harga diri harus dipenuhi agar

individu dapat mencapai aktualisasi diri, yaitu tingkat tertinggi dalam hierarki kebutuhan. Menurut Maslow, ketika individu merasa dihargai dan mampu menghargai dirinya sendiri, mereka lebih termotivasi untuk meraih potensi maksimal.

*Self-esteem* atau harga diri merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup aspek penghargaan, kepercayaan diri, dan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Kemudian menurut Gupta, Dkk (2018), harga diri dapat dibedakan menjadi dua komponen utama: harga diri positif, yang mencerminkan keyakinan individu tentang nilai dan kemampuannya, serta harga diri negatif, yang terkait dengan rasa tidak berharga dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri yang sehat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional individu, dan berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres dan kecemasan.

Selain itu, Yildirim (2019) menyatakan bahwa harga diri tidak hanya dipengaruhi oleh pencapaian akademik, tetapi juga oleh interaksi sosial dan pengalaman hidup individu. Mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan akademis dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan harga diri mahasiswa, yang pada gilirannya berpengaruh pada prestasi akademik mereka.

Rizal, Dkk (2021) juga menambahkan bahwa harga diri juga berkaitan dengan kesehatan psikologis. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, sedangkan harga diri yang rendah dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi individu, terutama mahasiswa, untuk membangun dan menjaga harga diri yang positif dalam rangka mendukung kesejahteraan mental mereka.

Di sisi lain, Sari Dkk, (2022) menekankan bahwa harga diri juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan dari teman sebaya. Mereka menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan harga diri individu, yang pada gilirannya berdampak

positif pada kesehatan mental dan akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dan jaringan dukungan adalah faktor kunci dalam membangun harga diri yang sehat.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang *self-esteem* atau harga diri di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* atau harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya sendiri, mencakup penghargaan, keyakinan akan nilai pribadi, dan persepsi terhadap kemampuan. *self-esteem* atau harga diri juga melibatkan sejauh mana seseorang merasa dihargai dan layak di mata sendiri dan orang lain. Individu dengan harga diri tinggi biasanya memiliki sikap positif, mampu mengatasi tantangan, cenderung optimis dan merasa kompeten serta mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Sebaliknya, mereka yang memiliki harga diri rendah sering mengalami perasaan tidak aman, cemas, merasa tidak berharga dan rentan terhadap kritik, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

#### **b. Aspek-aspek *self esteem***

Menurut Coopersmith (2002) aspek-aspek *self-esteem*, yaitu:

##### **a. Keberartian Diri (*Significance*)**

Yaitu hal itu membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

##### **b. Kekuatan Individu (*Power*)**

Kekuatan berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol dirinya sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya *self-esteem* yang positif atau tinggi. Demikian juga sebaliknya, kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi juga, demikian sebaliknya.

c. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja laki-laki akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik merupakan dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka remaja tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu tersebut sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu tersebut memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk *self-esteem* yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi (gagal memenuhi harapan dan tuntutan), maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan *self-esteem* yang rendah.

d. Ketaatan Individu dan Kemampuan Memberi Contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat.

Menurut teori Maslow (1943) menyatakan ada 5 aspek harga diri dalam teori hierarki yang menggambarkan motivasi manusia berdasarkan kebutuhan yang harus dipenuhi. Teori ini biasanya digambarkan dalam bentuk piramida yang terdiri dari lima tingkat kebutuhan:

- a. Kebutuhan Fisiologis: Kebutuhan dasar untuk kelangsungan hidup, seperti makanan, air, dan tempat tinggal.
- b. Kebutuhan Keamanan: Rasa aman dalam lingkungan fisik dan emosional, termasuk perlindungan dari ancaman dan stabilitas keuangan.
- c. Kebutuhan Sosial (Cinta dan Kepemilikan): Kebutuhan untuk memiliki hubungan inter-personal yang positif, seperti

persahabatan, kasih sayang, dan rasa keterhubungan dengan orang lain.

- d. Kebutuhan Penghargaan: Kebutuhan ini terbagi menjadi dua aspek:
  1. Harga Diri Positif: Termasuk rasa percaya diri, pengakuan, dan penghargaan dari orang lain.
  2. Harga Diri Negatif: Meliputi perasaan inferioritas dan ketidakpuasan.
- e. Kebutuhan Aktualisasi Diri: Kebutuhan untuk mencapai potensi penuh seseorang dan menjadi individu yang terbaik.

Selanjutnya aspek *self-esteem* yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965) adalah sebagai berikut:

- a. Penerimaan diri

Aspek ini berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi dirinya sendiri, yang mencakup:

1. Kondisi Fisik: Bagaimana individu menerima penampilan fisik mereka, termasuk atribut fisik dan kesehatan. Penerimaan terhadap penampilan dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merasa tentang dirinya secara keseluruhan.
2. Sifat dan Kemampuan: Ini mencakup penerimaan terhadap karakteristik pribadi, seperti kepribadian, emosi, dan keterampilan. Individu yang mampu menerima sifat dan kemampuannya cenderung lebih positif dalam menilai diri mereka.

- b. Penghormatan diri

Aspek ini berkaitan dengan penghargaan individu terhadap kemampuan dan pencapaian yang dimilikinya. Ini mencakup pengakuan terhadap keterampilan dan prestasi yang diraih, serta perasaan bahwa dirinya layak dihormati dan dihargai oleh orang lain. Aspek ini penting dalam membangun harga diri yang sehat, karena seseorang yang menghargai kemampuan dan pencapaiannya cenderung memiliki kepercayaan diri dan sikap optimis.

Berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, peneliti menggunakan aspek yang dijelaskan oleh Rosenberg (1965) mengenai *self-esteem* di mana kedua aspek ini saling terkait dan berkontribusi pada pembentukan harga diri yang sehat. Penerimaan diri yang baik membantu individu untuk lebih menghargai kemampuan dan pencapaian mereka, sedangkan penghormatan diri yang kuat memperkuat penerimaan diri.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Esteem***

Harga diri bukanlah suatu sifat bawaan yang tidak dapat diubah. Harga diri bisa meningkat dan sewaktu-waktu bisa menurun, semua tergantung bagaimana individu menghadapi masalah yang ada. Banyak orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, tetapi sebagian lainnya ada yang merasa putus asa atau hampir menyerah bahkan mereka tidak memiliki persepsi positif untuk dirinya sendiri ataupun lingkungannya.

Coopersmith (2002) menjelaskan beberapa faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri antara lain:

a. Penerimaan atau Penghargaan Terhadap Diri (*Self Derogtrion*)

individu dapat menerima dan menghargai dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya atau pandangan individu terhadap dirinya.

b. Kepemimpinan atau Popularitas (*Leadership/Popularity*)

Kemampuan individu dalam memimpin dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial atas keberadaannya.

c. Keluarga - Orangtua (*Family- Parents*)

Keluarga dan orangtua yang mampu menumbuhkan perasaan menghargai diri juga satu sama lain dan saling mendukung.

d. Asertivitas - Kecemasan (*Assertiveness-Anxiety*)

Kemampuan individu dalam mengendalikan keasertifan dirinya terhadap pendapat dan kemauannya, serta kemampuan dalam

mengendalikan kecemasan.

Sedangkan menurut Melliana (2006) *self-esteem* dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu:

a. *Self-confidence*

Berarti kita meyakini kemampuan kita untuk mengambil tindakan tertentu dalam rangka mencapai tujuan kita.

b. *Self-respect*

Yaitu derajat kepercayaan kita bahwa kita berhak untuk bahagia, memiliki hubungan yang saling mengisi, serta mempertahankan hak dan nilai personal kita.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harga diri adalah penerimaan atau penghargaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga, asertivitas-kecemasan, *self-confidence* dan *self-respect*.

**d. Ciri-ciri *Self-Esteem***

Tingkat *self-esteem* seseorang mempunyai konsekuensi penting terhadap pembentukan tingkah laku individu. Bagaimana seseorang berhubungan dengan dirinya berpengaruh dengan bagaimana ia berhubungan pada orang lain. Setiap individu memiliki penilaian berbeda-beda pada diri sendiri, ada yang menilai positif ataupun negatif. Jika seseorang menilai dirinya sendiri dengan hal-hal yang positif maka ia akan cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi begitupun sebaliknya, jika seseorang menilai dirinya sendiri dengan hal-hal negatif maka akan cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah.

Menurut Rosenberg (1965), individu dengan tingkat *self-esteem* tinggi dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

**Tabel 2.1 perbedaan *Self-Esteem* tinggi dan *Self-Esteem* rendah menurut Rosenberg (1965)**

No	Self-Esteem Tinggi	Self-Esteem Rendah
----	--------------------	--------------------

1.	Merasa puas dengan dirinya	Merasa tidak puas dengan dirinya
2.	Bangga dengan dirinya	Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain
3.	Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia	Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah)
4.	Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal	Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal
5.	Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami	Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif
6.	Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri	Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam
7.	Menerima peristiwa negatif dalam diri dan berusaha memperbaikinya	Membesar-besarkan peristiwa negatif yang telah dialaminya
8.	Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain	Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat, dan percaya pada orang lain
9.	Berani mengambil resiko	Menghindar dari resiko
10.	Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dirinya	Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi terkait dengan dirinya
11.	Optimis	Pesimis
12.	Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri)	Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri)

Jadi, dapat disimpulkan ciri-ciri dari *self-esteem* menurut Rosenberg (1965), individu dengan *self-esteem tinggi* cenderung merasa puas dan bangga dengan dirinya sendiri, lebih sering merasakan emosi positif, mampu menerima kegagalan dan bangkit, serta memiliki

pandangan hidup yang optimis dan konstruktif. Mereka juga lebih terbuka terhadap umpan balik, mudah berinteraksi, dan berani mengambil risiko. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem rendah* cenderung merasa tidak puas, ingin menjadi orang lain, sering merasakan emosi negatif, sulit menerima kegagalan, dan bersikap pesimis. Mereka cenderung membesar-besarkan peristiwa negatif, sulit percaya pada orang lain, dan memiliki pandangan hidup yang sinis serta tidak membangun.

### 3. Mahasiswa

#### a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam program pendidikan tinggi di perguruan tinggi seperti universitas, institut, atau akademi, dan berada pada masa transisi menuju kedewasaan, baik secara intelektual maupun sosial (Mulyono, 2020).

Menurut Siswoyo (2017) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang sering melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, yang umumnya berusia antara 18 hingga 24 tahun. Pada usia ini, individu biasanya mulai mengembangkan identitas diri, kemandirian, serta tanggung jawab sosial yang lebih besar, baik dalam aspek akademik maupun sosial (Rahman & Pranoto, 2022). Selain itu, periode ini juga dianggap sebagai masa kritis dalam pengembangan keterampilan interpersonal dan intrapersonal, yang akan berpengaruh pada karier dan kehidupan mereka di masa depan (Fitriani & Nurhayati, 2021).

Berdasarkan beberapa pengertian tentang mahasiswa di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang terdaftar dalam program pendidikan

tinggi di universitas, institut, atau akademik, dan berada pada masa transisi menuju kedewasaan secara intelektual dan sosial. Mahasiswa umumnya berusia antara 18-24 tahun, di mana mereka mulai mengembangkan identitas diri, kemandirian, dan tanggung jawab sosial yang lebih besar dan masa ini juga merupakan periode penting dalam pengembangan keterampilan *interpersonal* dan *intrapersonal* yang akan berdampak pada karier dan kehidupan di masa depan.

#### 4. Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia*

*Smartphone* saat ini telah menjadi bagian penting dari budaya teknologi masyarakat terutama di kalangan populasi muda, yaitu mahasiswa. Dari banyaknya fungsi dan keuntungan pada *smartphone* tentu juga harus diimbangi dengan mengontrol dalam penggunaan *smartphone* untuk mengurangi dampak negatif yang akan timbul, misalnya perasaan gelisah, cemas, dan takut ketika jauh dari *smartphone*. Kecemasan inilah yang menyebabkan individu mengalami perilaku kecenderungan *nomophobia*.

Menurut Lee., Dkk (2015) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecanduan *smartphone* disebabkan karena mengikuti perkembangan yang ada di dalamnya yang semakin canggih. Individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan memeriksa *smartphone* sebanyak 34 kali dalam setiap harinya, bahkan ia akan membawa *smartphone* ketika pergi ke toilet. Ini disebabkan oleh perasaan cemas saat individu tersebut jauh dari *smartphone* (Sudarji, 2018).

Kecenderungan *nomophobia* merupakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan individu tidak bisa jauh dari *smartphone*, jika individu tersebut jauh dari *smartphone* maka akan muncul perasaan cemas, gelisah atau gugup bahkan khawatir (Yildirim, 2014). Hal tersebut terjadi karena penggunaannya merasa bahwa *smartphone* telah menjadi salah satu hal yang terpenting dalam kehidupannya, dengan kemampuan fungsinya yang semakin canggih, *smartphone* memberikan kemudahan bagi penggunaannya untuk berkomunikasi kapan pun, dan di

mana saja serta karena *smartphone* memberikan kemudahan dalam mengakses informasi. Oleh karena itu, individu yang semakin bergantung pada *smartphone* daripada sebelumnya, akhirnya akan semakin meningkatkan kecemasan pada dirinya ketika mereka tidak bisa mengakses *smartphonanya*.

Menurut Dian., Dkk (2021) juga menemukan bahwa Faktor yang dapat mempengaruhi adanya kecenderungan *nomophobia* salah satunya adalah *self-esteem* atau harga diri. *self-esteem* atau harga diri memengaruhi kecenderungan *nomophobia* karena individu dengan harga diri rendah sering merasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial. Mereka menggunakan *smartphone* sebagai alat kompensasi untuk merasa lebih diterima atau diakui secara sosial. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih percaya diri tanpa ketergantungan berlebihan pada *smartphone*, sehingga risiko *nomophobia* lebih rendah. Menurut Bianchi dan Philip (Dalam Yildirim, 2014), *Self-esteem* berkaitan dengan pandangan dan identitas diri. Individu yang memiliki pandangan yang buruk mempunyai kecenderungan yang tinggi dalam mencari kepastian. Dari sinilah *smartphone* berfungsi untuk memberikan kesempatan pada setiap individu untuk bisa saling menghubungi kapan pun. Hal ini yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan berdampak adanya kecenderungan *nomophobia*.

Jika *self-esteem* mahasiswa rendah mereka akan cenderung merasa diasingkan, dan merasa kesulitan mengekspresikan diri. Dalam situasi ini, *smartphone* menjadi pilihan utama untuk mendapatkan dukungan sosial atau kenyamanan ketika lingkungan sekitar tidak terasa mendukung. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Kenny., Dkk (2023) yang menunjukkan bahwasanya mahasiswa dengan *self-esteem* rendah juga mengalami dampak pada perasaan kesepian, terutama dalam lingkungan sosial yang menuntut kemampuan komunikasi dan interaksi. Ketika merasa kurang dihargai atau tidak memiliki dukungan sosial yang cukup, mereka cenderung beralih ke *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi perasaan kesepian. Dalam dunia digital, mereka dapat dengan

cepat terhubung dengan orang lain atau mengakses media sosial untuk mendapatkan validasi dan rasa kebersamaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian dan memiliki harga diri rendah lebih berisiko mengalami *nomophobia* karena mereka melihat *smartphone* sebagai alat untuk menghindari perasaan keterasingan tersebut. Jadi *smartphone* dengan kemampuannya menyediakan interaksi virtual kapan saja, menjadi semacam “tempat berlindung” yang membantu mahasiswa menghadapi kesepian dan meningkatkan kenyamanan sementara.

Menurut Rosenberg (Dalam Srisayekti, A, & Setiady, 2015) mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung fokus melindungi diri sendiri dan tidak melakukan kesalahan, kecewa berlebihan saat mengalami kegagalan, melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya, serta merasa canggung, malu dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini memunculkan fenomena penggunaan *smartphone* yang berlebih dan merupakan kecenderungan dari *nomophobia*. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Puji (2017), juga mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa.

## 5. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah kajian studi-studi sebelumnya yang relevan dengan topik, yang berfungsi untuk memahami, membandingkan, dan menemukan celah penelitian, sehingga memperkuat tujuan penelitian baru. Penelitian-penelitian ini membantu memperlihatkan berbagai temuan terkait hubungan antara harga diri dan *nomophobia*, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berdampak pada kesejahteraan mahasiswa. Hasil dari penelitian terdahulu juga memberikan gambaran mengenai variabel-variabel yang berpotensi berpengaruh dan bagaimana pendekatan metode yang digunakan.

Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik ini.

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Yusrina Tsabita Farhan dan Rezkiah Rosyidah (2021) dengan judul penelitian **”Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Persamaan dari penelitian ini adalah memiliki dua variabel yang sama yaitu harga diri dan *nomophobia* serta sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode analisis korelasi. Perbedaan dari penelitian ini adalah dari subjek yang diteliti antara mahasiswa perempuan dengan mahasiswa tingkat akhir, kemudian teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel yang berbeda serta dari tempat penelitiannya juga berbeda yaitu pada penelitian tersebut pada mahasiswa perempuan di Surabaya.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Novita Maryani, Eva Meizara Puspita Dewi, dan Muhammad Nur Hidayat Nurdin (2021) dengan judul penelitian **“Hubungan antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Makassar. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan dua variabel yang sama yaitu harga diri dan *nomophobia* dan juga menggunakan metode yang sama. Perbedaan dari penelitian ini yaitu teknik pengambilan sampel yang berbeda dan memiliki subjek yang berbeda pada penelitian ini subjek diperoleh dengan cara insidental sampling, serta tempat penelitian yang

berbeda yaitu pada penelitian tersebut mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Makassar.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Kenny, Meilissa Katili, Priscillia Wijaya (2023) dengan judul penelitian **“Hubungan Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *quota sampling*. Hasil sementara atau hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kesepian terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia. Hasil analisis menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Moment*. Di mana  $r = 0,705$  dengan Sig sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan sumbangan efektif *nomophobia* 70,5% mempengaruhi kesepian artinya semakin tinggi *nomophobia* maka semakin tinggi kesepian yang dialami oleh mahasiswa. Perbedaan dari penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel yang berbeda, salah satu variabelnya yang berbeda, jumlah subjek penelitiannya serta tempat penelitian yang berbeda yaitu Tempat pada penelitian ini pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia. Persamaan dari penelitian ini adalah memiliki salah satu variabel yang sama yaitu *nomophobia* dan juga teknik analisis data yang sama menggunakan teknik *korelasi Pearson Product Moment*.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh Rena Khairunniza, Muhammad Ali Adriansyah, Elda Trialisa Putri (2021) dengan judul penelitian **“Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Akhir”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan adalah simple random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala harga diri, skala intensitas penggunaan telepon pintar dan skala kecenderungan

*nomophobia*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh harga diri terhadap kecenderungan *nomophobia* dan juga adanya pengaruh pada intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan *nomophobia* serta adanya pengaruh harga diri dan intensitas penggunaan telepon pintar terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja akhir di kota Samarinda. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan salah satu variabel yaitu kecenderungan *nomophobia* dan sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif. Perbedaan pada penelitian ini yaitu salah satu variabel yang berbeda, subjek pada penelitian tersebut berbeda, teknik penelitian yang berbeda dan metode pengumpulan data juga berbeda serta teknik analisis data juga berbeda. Kemudian tempat penelitian tersebut juga berbeda yaitu pada remaja akhir di kota Samarinda.

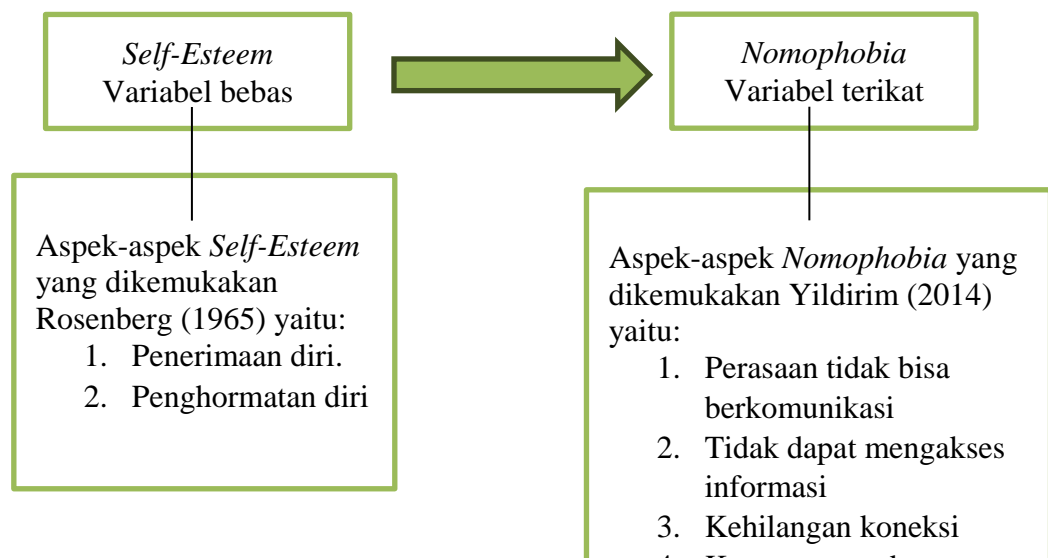
- e. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Novita Maryani, Eva Meizara Puspita Dewi, Muhammad Nur Hidayat Nurdin (2021) dengan judul penelitian “**Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa**”. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar pengguna *smartphone* berusia 18 - 24 tahun sebagai subjek yang diperoleh dengan cara insidental sampling. *Nomophobia* Questionnaire (NMP-Q) yang diadaptasi dari Yildirim dan Correia dan skala harga diri digunakan sebagai alat ukur dan *uji korelasi Spearman Rank* digunakan sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar ( $p=0,002$ ,  $r=-0,156$ ). Semakin rendah harga diri, maka tingkat *nomophobia* pada mahasiswa semakin tinggi. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan kedua variabel yang sama dan sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, teknik analisis data yang sama. Perbedaan pada penelitian ini yaitu

subjek pada penelitian tersebut berbeda, metode pengumpulan data juga berbeda. Kemudian tempat penelitian tersebut juga berbeda yaitu pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar.

- f. Penelitian yang dilakukan oleh Magdalena Susyanti M, Rida Yanna Primanita (2024) dengan judul penelitian “**Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Bukittinggi**”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkatan *nomophobia* dan tingkatan *self-esteem* serta untuk melihat hubungan self-esteem dengan *nomophobia* mahasiswa di Bukittinggi. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional. Analisis dilakukan *korelasi product moment* menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* (nilai signifikansi = 0,119 > 0,05), Tingkatan *nomophobia* dan *self-esteem* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa di bukittinggi memiliki ketakutan, perasaan cemas dan gugup ketika tidak terkoneksi dengan *smartphone* mereka namun tidak berhubungan dengan penerimaan dan penghargaan diri yang mereka miliki. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan kedua variabel yang sama dan sama-sama menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Perbedaan pada penelitian ini yaitu subjek pada penelitian tersebut berbeda, teknik analisis data yang berbeda. Kemudian tempat penelitian tersebut juga berbeda yaitu pada mahasiswa di bukittinggi.

## 6. Kerangka Berpikir

Berdasarkan pemaparan kajian teori dan dukungan dari penelitian yang relevan, dapat dikemukakan kerangka berpikir sebagai berikut:



### **Gambar 2. 1** **Kerangka Berpikir**

Penelitian ini terdapat variabel X yaitu harga diri yang mana aspek-aspeknya menggunakan teori Rosenberg (1965) yaitu penerimaan diri dan Penghormatan diri. Kedua aspek ini memengaruhi ketergantungan pada teknologi, dengan individu yang memiliki *self-esteem* tinggi lebih mampu mengelola kepercayaan diri tanpa bergantung pada *smartphone*. Selanjutnya pada variabel Y yaitu *nomophobia* yang mana aspek-aspeknya menggunakan teori Yildirim (2014) yaitu perasaan tidak bisa berkomunikasi, ketidakmampuan mengakses informasi, kehilangan koneksi, dan kenyamanan yang diperoleh dari penggunaan *smartphone*. Ketergantungan terhadap *smartphone* ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan ketika individu tidak memiliki akses ke perangkatnya. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai *nomophobia* penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi fenomena ini serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama di kalangan mahasiswa.

#### **7. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara tentang rumusan masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji dan dibuktikan melalui penelitian (Sugiono, 2012). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (Harga Diri) dan variabel dependen (*Nomophobia*). Peneliti meneliti adakah hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa aktif Angkatan 2020 semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Berdasarkan pernyataan di atas maka penulis mengajukan hipotesis

sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak adanya hubungan antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar

$H_a$  : Adanya hubungan antara Harga Diri dengan *Nomophobia* pada mahasiswa FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar

$$H_0 : r_o \leq r_t$$

$$H_a : r_o > r_t$$

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa. Penelitian korelasional dianggap cocok untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara dua variabel tanpa memanipulasi kondisi eksperimen (Creswell & Creswell, 2018).

Jadi, dalam penelitian ini penulis akan menguji ada atau tidak adanya hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian dan juga akan menganalisis data yang berupa angka-angka. Analisis ini akan dilakukan dengan metode statistik korelasional yang sesuai, baik dengan uji Korelasi Pearson untuk data terdistribusi normal atau uji Korelasi Spearman untuk data yang tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami apakah harga diri memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa, berdasarkan analisis data kuantitatif yang telah dikumpulkan.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Penelitian ini dilaksanakan mulai pada April 2024 hingga Februari 2025 termasuk observasi dan wawancara awal yang penulis lakukan kepada mahasiswa di FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah domain generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik khusus yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Dalam setiap penelitian, penting untuk secara jelas menyebutkan populasi dengan menyebut jumlah anggotanya dan wilayah penelitian yang mencakupnya (Hardani, Dkk 2020). Berkenaan dengan penelitian ini,

penulis jadikan populasi yaitu mahasiswa aktif tingkat akhir semester 9 angkatan 2020/2021 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 96 orang mahasiswa.

**Tabel 3.2**  
**Rekapitulasi Jumlah Mahasiswa aktif Program Studi**  
**2020/2021-Ganjil/Semester 9**

<b>Program Studi</b>	<b>Aktif Perempuan</b>	<b>Aktif Laki-Laki</b>	<b>Aktif Total</b>
Komunikasi dan penyiaran islam	0	11	11
Ilmu al'quran dan tafsir	15	6	21
Pengembangan masyarakat islam	4	1	5
Psikologi islam	37	7	44
Ilmu perpustakaan dan informasi islam	8	1	9
Pemikiran politik islam	0	3	3
Jurnalistik islam	1	2	3
<b>Jumlah</b>	<b>65</b>	<b>31</b>	<b>96</b>

**Sumber: Akama FUAD**

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa aktif tingkat akhir angkatan 2020/2021 semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar untuk melihat apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan *nomophobia* di kelompok ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi, yang bisa membuat mereka lebih bergantung pada *smartphone*, baik untuk belajar maupun untuk interaksi sosial. Ketergantungan ini bisa berpengaruh pada harga diri mereka dan resiko mengalami *nomophobia*. Dengan penelitian ini, diharapkan bisa lebih dipahami apa saja faktor psikologis yang berperan dalam

kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, khususnya di masa-masa penting seperti tingkat akhir studi.

## **2. Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *Total Sampling*. *Total Sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi yang menjadi subjek penelitian diikut sertakan sebagai sampel. Teknik ini biasanya digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau sepenuhnya, sehingga penelitian dapat memperoleh data yang lebih lengkap dan representatif tanpa proses pemilihan acak atau seleksi tertentu. *Total sampling* juga berguna untuk penelitian yang membutuhkan informasi detail dari keseluruhan populasi karena setiap anggota populasi akan menyumbang data untuk hasil analisis yang lebih akurat (Sugiyono, 2016).

Hal ini dilakukan jika populasi penelitian relatif kecil atau terbatas sehingga memungkinkan untuk mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan total sampling, peneliti bisa mendapatkan gambaran menyeluruh dari fenomena yang diteliti tanpa resiko adanya kemungkinan kesalahan atau penyimpangan dalam proses pengumpulan, analisis, atau interpretasi data, yang dapat mempengaruhi keakuratan hasil penelitian. yang mungkin muncul jika hanya sebagian populasi yang diteliti.

Jadi, pada penelitian ini terdapat 96 responden karena peneliti mengambil keseluruhan (total sampling).

## **D. Defenisi Operasional**

### **1. Harga Diri**

Harga diri atau *self-esteem* adalah bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri, baik secara negatif ataupun positif yang dimiliki dirinya sesuai dengan keadaan dan dapat menunjukkan sejauh mana individu tersebut memiliki rasa percaya diri serta merasa dirinya berharga. Sikap ini dibuktikan dengan bagaimana individu memberikan

penghargaan terhadap kemampuan dan prestasi yang dimilikinya serta bagaimana individu menerima penampilan fisik, karakteristik dan kepribadian dirinya secara keseluruhan. Aspek-aspek harga diri menurut Rosenberg yaitu penerimaan terhadap diri sendiri dan rasa hormat terhadap diri sendiri (Rosenberg, M. 1965).

## 2. *Nomophobia*

*Nomophobia* (*no mobile phone phobia*) adalah suatu perilaku interaksi antara manusia dengan teknologi yang disebut *smartphone* sampai memunculkan perasaan tidak nyaman karena berjauhan dengan *smartphonenya* atau tidak bisa mengakses *smartphone* dalam jangka waktu yang cukup singkat. Individu akan cenderung mengalami *nomophobia* ketika merasa nyaman dengan hal-hal yang disediakan oleh *smartphonenya* dan menjadikan *smartphone* sebagai kebutuhan yang paling utama di dalam hidup. Sikap ini dibuktikan berdasarkan kurangnya komunikasi dengan orang-orang terdekat yang rasa tidak nyaman dengan lingkungan sosial. Merasa tidak mendapatkan kepuasan hidup yang baik saat jauh dari *smartphonenya*. Aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2014) yaitu tidak dapat berkomunikasi, tidak bisa mengakses informasi, kehilangan koneksi, kenyamanan dengan *smartphone*.

## 3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara resmi di institusi pendidikan tinggi, seperti universitas, institut, atau politeknik, dan secara aktif terlibat dalam kegiatan akademik, termasuk menghadiri perkuliahan, mengikuti seminar, serta berpartisipasi dalam penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Mereka berkomitmen untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi dalam bidang studi yang dipilih, dengan tujuan mencapai kualifikasi akademik tertentu, seperti gelar sarjana atau diploma. Selain itu, mahasiswa juga sering terlibat dalam berbagai aktivitas ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan diri dan profesionalisme mereka.

## E. Pengembangan Instrumen

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk menghimpun data

dengan tujuan tertentu. Instrumen merupakan sumber data yang akan diteliti sehingga harus mencerminkan variabel yang sedang diteliti. Tahapan penyusunan alat ukur psikologi mencakup penetapan konstruk atau variabel, pembuatan komponen dan indikator, penetapan teknik penilaian dan penulisan item, review item dan analisis kualitatif item (uji validitas logis), uji coba dan analisis kuantitatif item, perakitan alat ukur final, uji validitas empiris, dan uji reliabilitas (Priadana & Sunarsi, 2021).

Agar memudahkan penulis dalam memperoleh jawaban yang diberikan responden, maka penulis menggunakan skala Likert. Menurut Sugiyono skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala likert maka variabel yang akan di ukur dijabarkan menjadi indikator penelitian. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2018).

Skala Likert menggunakan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), agak sesuai (AS) tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Ada pula beberapa pernyataan yang disajikan dibuat dengan kategori favorable dan unfavorable. Dari jawaban yang dipilih dapat diberikan skor yaitu untuk pernyataan favorable mempunyai skor 5-1 dan pernyataan unfavorable mempunyai skor 1-5 seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3.3 Respon Pernyataan Skala Likert**

Respon Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	1	5
Sesuai	2	4
Agak Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	4	2
Sangat Tidak Sesuai	5	1

### 1. Kisi-kisi Instrumen Harga Diri

Kisi-kisi instrument disajikan untuk mengukur variabel harga diri

pada mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala yang digunakan untuk mengukur harga diri. Adapun skala harga diri disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Rosenberg (1965) *Self-Esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari penerimaan diri dan penghormatan diri. Skala harga diri disusun sebanyak 10 aitem pernyataan yang mengukur secara umum penilaian diri secara positif dan negatif (6 aitem favorable dan 4 aitem unfavorable).

**Tabel 3.4 Kisi kisi Instrumen Harga Diri**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan Diri	Memiliki kemampuan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Individu yang bermakna	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2.	Penghormatan Diri	Individu yang bernilai	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Perasaan layak dihormati dan dihargai orang lain	19, 20, 21	22, 23, 24	6
<b>Total</b>					24

**Sumber: Rosenberg (1965)**

## 2. Kisi-kisi Instrumen *Nomophobia*

Kisi-kisi instrumen disajikan untuk mengukur variabel *nomophobia* pada mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala baku *nomophobia Questionare* (NMP-Q) oleh Yildirim (2014) yang digunakan untuk mengukur *nomophobia*. Adapun skala *nomophobia* disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Yildirim (2014) yang terdiri dari tidak dapat berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, kenyamanan dengan *smartphone*. Skala *nomophobia* disusun sebanyak 20 aitem pernyataan (12 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*).

**Tabel 3.5 Kisi kisi Instrumen *Nomophobia***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Tidak dapat mengakses informasi	Perasaan tidak nyaman Ketika tidak dapat mengambil/mencari informasi menggunakan <i>smartphone</i>	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3.	Kehilangan koneksi	Mebutuhkan koneksi internet	13, 14	15, 16	4
4.	Kenyamanan dengan <i>smartphone</i>	Menggantungkan segala hal dan mendapatkan banyak keuntungan saat menggunakan <i>smartphone</i>	17, 18	19, 20	4
<b>Total</b>					<b>20</b>

Sumber: Yildirim (2014)

#### 4. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata "*validity*" yang merujuk pada seberapa akurat dan tepat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya (Azwar, 2016). Sebuah instrumen yang valid adalah instrumen yang mampu mengukur dengan tepat apa yang dimaksudkan untuk diukur (Yeni Dkk., 2018). Untuk menguji validitas konstruksi, salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan meminta pendapat dari para ahli (pengujian oleh para ahli). Setelah instrumen dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur dengan mengacu pada teori tertentu, pendapat dari para ahli diminta mengenai instrumen yang telah dikembangkan tersebut. Biasanya,

setidaknya tiga ahli digunakan dalam pengujian ini, dan mereka umumnya memiliki gelar *doctor* sesuai dengan bidang penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2013).

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan skor mulai dari 1 hingga 5, di mana skor 1 menunjukkan tingkat ketidakrelevanan yang sangat tinggi, skor 2 untuk tingkat ketidakrelevanan, skor 3 untuk tingkat relevansi yang cukup, skor 4 untuk tingkat relevansi, dan skor 5 untuk tingkat relevansi yang sangat tinggi. Hasil penilaian dari para ahli ini kemudian dianalisis menggunakan rumus *Aiken's V*. Nilai *Aiken's V* biasanya berkisar antara 0 hingga 1. Item yang dapat dianggap layak digunakan adalah item yang memiliki nilai *Aiken's V* di atas 0,5. Dengan kata lain, nilai-nilai item yang kurang dari 0,5 dianggap tidak relevan (Sugiyono, 2018).

Pada tahap ini, peneliti biasanya menerima beberapa penilaian dari ahli (validator) untuk instrumen yang akan digunakan untuk penelitian lebih lanjut. Setelah itu, peneliti juga akan melakukan uji validitas isi dengan uji *Aiken's-V* berdasarkan hasil penilaian panel ahli dari segi sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Formula yang diajukan oleh Aiken (Dalam Azwar, 2012) adalah sebagai berikut.

$$V = \sum s / [n(c - 1)]$$

Keterangan:

S = r-lo

lo = angka penilaian validitas yang terendah (minimal 1)

c = angka penilaian validitas terendah (minimal 5)

r = angka yang diberikan penilai

Adapun hasil uji *Aiken's-V* validasi instrumen skala *self-esteem* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Aiken's-V Self-Esteem**

No Aitem	Aiken's-V	Keterangan
1	0,91666	Valid
2	0,91666	Valid
3	0,91666	Valid
4	0,91666	Valid

5	0,91666	Valid
6	0,91666	Valid
7	0,83333	Valid
8	0,83333	Valid
9	0,83333	Valid
10	0,83333	Valid
11	0,83333	Valid
12	0,83333	Valid
13	0,83333	Valid
14	0,83333	Valid
15	0,91666	Valid
16	0,91666	Valid
17	0,75	Valid
18	0,75	Valid
19	0,75	Valid
20	0,75	Valid
21	0,91666	Valid
22	0,83333	Valid
23	0,91666	Valid
24	0,75	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 24 butir aitem Aiken's-V di atas 0,5. hal ini berarti seluruh aitem *self-esteem* valid. Selanjutnya adalah hasil uji validitas instrumen skala *nomophobia* dengan ahli dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Aiken's-V *Nomophobia***

No Aitem	Aiken's-V	Keterangan
1	0,91666	Valid
2	0,91666	Valid
3	0,91666	Valid
4	0,91666	Valid
5	0,91666	Valid
6	0,91666	Valid
7	0,83333	Valid
8	0,83333	Valid
9	0,83333	Valid
10	0,83333	Valid
11	0,83333	Valid
12	0,83333	Valid
13	0,83333	Valid
14	0,83333	Valid
15	0,83333	Valid

16	0,83333	Valid
17	0,83333	Valid
18	0,91666	Valid
19	0,83333	Valid
20	0,75	Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa 20 butir aitem nilai Aiken's-V di atas 0,5. Hal ini berarti 20 aitem *nomophobia* valid. Langkah selanjutnya adalah melakukan ujicoba skala guna mendapatkan nilai daya beda aitem dan reabilitas skala. Uji coba skala ini nantinya akan dilakukan kepada kelompok yang tidak termasuk ke dalam sampel penelitian. Berikut merupakan *blue-print* uji coba *self-esteem*.

**Tabel 3.8**  
***Blueprint Pilot Study Self-Esteem***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan Diri	Memiliki kemampuan Individu yang bermakna	1, 2, 3	4, 5, 6	6
			7, 8, 9	10, 11, 12	6
2.	Penghormatan Diri	Individu yang bernilai	13, 14, 15	16, 17, 18	6
		Perasaan layak dihormati dan dihargai orang lain	19, 20, 21	22, 23, 24	6
<b>Total</b>					24

Adapun *blueprint* uji coba *nomophobia* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
***Blueprint pilot study nomophobia***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain	1, 2, 3	4, 5, 6	6
2.	Tidak dapat	Perasaan tidak nyaman	7, 8, 9	10, 11,	6

	mengakses informasi	Ketika tidak dapat mengambil/mencari informasi menggunakan <i>smartphone</i>		12	
3.	Kehilangan koneksi	Mebutuhkan koneksi internet	13, 14	15, 16	4
4.	Kenyamanan dengan <i>smartphone</i>	Menggantungkan segala hal dan mendapatkan banyak keuntungan saat menggunakan <i>smartphone</i>	17, 18	19, 20	4
<b>Total</b>					<b>20</b>

Setelah peneliti melakukan *pilot study* pada mahasiswa aktif Angkatan 2020 semester 9, terdapat pada variabel harga diri yang gugur ada 2 aitem dan pada variabel *nomophobia* terdapat 2 aitem yang gugur. Tetapi peneliti mengambil semua aitem untuk dimasukkan kedalam penelitian sesungguhnya dikarenakan hasil dari penilaian ahli (validator) menunjukkan semua aitem dari kedua variabel valid. Berikut tabel sesudah melakukan *pilot study*:

**Tabel 3.10**  
**Blueprint sesudah Pilot Study Self-Esteem**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan Diri	Memiliki kemampuan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		Individu yang bermakna	7, 8, 9	10, 11, 12	6
2.	Penghormatan Diri	Individu yang bernilai	13, 14, 15	16*, 17, 18*	6
		Perasaan layak dihormati dan dihargai orang lain	19, 20, 21	22, 23, 24	6
		<b>Total</b>			

**Tabel 3.11**  
**Blueprint sesudah pilot study nomophobia**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	

1.	Perasaan tidak bisa berkomunikasi	Merasa cemas ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain	1, 2, 3	4, 5*, 6	6
2.	Tidak dapat mengakses informasi	Perasaan tidak nyaman Ketika tidak dapat mengambil/mencari informasi menggunakan <i>smartphone</i>	7, 8, 9	10, 11, 12	6
3.	Kehilangan koneksi	Membutuhkan koneksi internet	13, 14	15, 16	4
4.	Kenyamanan dengan <i>smartphone</i>	Menggantungkan segala hal dan mendapatkan banyak keuntungan saat menggunakan <i>smartphone</i>	17, 18*	19, 20	4
<b>Total</b>					<b>20</b>

## 5. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen merujuk pada kemampuan instrumen untuk memberikan hasil pengukuran yang konsisten atau stabil. Instrumen yang dapat diandalkan adalah instrumen yang saat digunakan untuk mengukur subjek atau objek yang sama pada waktu yang berbeda, menghasilkan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen ditentukan oleh berbagai faktor, termasuk faktor bahasa dan jumlah pernyataan yang digunakan untuk mengukur indikator tertentu. Jika bahasa yang digunakan dalam pernyataan tidak jelas atau ambigu, atau jika pernyataan tersebut memiliki arti ganda, maka reliabilitas instrumen dapat menurun. Selain itu, peningkatan jumlah pernyataan (banyaknya butir) dapat meningkatkan reliabilitas instrumen (Yeni Dkk., 2018).

Azwar (2011) menjelaskan bahwa reliabilitas dinyatakan sebagai koefisien yang berada dalam rentang antara 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati nilai 1,00, semakin tinggi pula reliabilitasnya, sedangkan semakin rendah koefisien mendekati nilai 0,

reliabilitasnya juga semakin rendah. Koefisien *Alpha Cronbach* yang dianggap minimal dalam sebuah alat ukur adalah 0,7 hingga 0,9. Metode ini dipilih karena kemampuannya untuk mengukur konsistensi internal dari skala harga diri dan *nomophobia* yang digunakan. Dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, peneliti dapat memastikan bahwa item-item dalam skala tersebut saling berkorelasi dan dapat diandalkan untuk pengukuran. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak komputer program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20 for windows. Koefisien *Alpha Cronbach* minimal yang diharapkan dalam skala penelitian ini adalah 0,7.

Setelah data uji coba diperoleh, maka peneliti mengolah data tersebut dengan tujuan menggugurkan aitem yang memiliki nilai daya bedanya rendah (Saifuddin, 2020). Analisis daya diskriminasi ini melalui pengujian terhadap korelasi antar tiap aitem *corrected item total correlation* (CITC). Dengan skor total nilai jawaban sebagai kriteria.

Nilai CITC dinyatakan memenuhi daya beda yaitu aitem yang memiliki nilai 0,3 ke atas, jika jumlah aitem yang lolos belum sesuai dengan yang diinginkan, nilai CITC dapat diturunkan menjadi 0,25, menurunkan batas kriteria Rxy di bawah 0,2 sangat tidak disarankan. Jika koefisien korelasinya atau CITC rendah mendekati nol berarti fungsi aitem tersebut tidak cocok dengan fungsi ukur tes dan daya bedanya tidak baik (Azwar, 2011). Jadi, dalam penelitian ini nilai *corrected item total correlation* (CITC) yang diambil adalah 0,30 ke atas, untuk nilai diskriminan lebih lanjut dalam bagian lampiran.

Setelah nilai CITC per aitem diketahui, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas skala menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2011). Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur. Dalam aplikasinya reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya beda dalam rentang 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (mendekati angka 1.00) berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah (mendekati angka 0) berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2011). Berdasarkan hasil pengujian

reliabilitas yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 3.12**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala pada Mahasiswa**  
**UIN Mahmud Yunus Batusangkar**

Variabel	Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Self-Esteem</i>	24	0,839	Reliabel
<i>Nomophobia</i>	20	0,755	Reliabel
<b>Total</b>	44		

Pada tabel di atas terlihat masing-masing aitem pernyataan yang mendukung variabel *self-esteem* dan *nomophobia* telah menghasilkan *Cronbach alpha* di atas 0,70 jadi, dapat disimpulkan masing-masing variabel tersebut sudah reliabel.

Setelah dilakukan uji reliabilitas, maka dilakukanlah penyusunan skala sampai menjadi skala dalam bentuk final.

**Tabel 3.13**  
**Blueprint Penelitian Skala *Self-Esteem***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Penerimaan Diri	Memiliki kemampuan Individu yang bermakna	1, 7, 9	4, 11, 6	6
		Individu yang bermakna	15, 8, 20	24, 18, 22	6
2.	Penghormatan Diri	Individu yang bernilai	13, 14,3	16, 5, 12	6
		Perasaan layak dihormati dan dihargai orang lain	19, 2, 21	17, 23, 10	6
<b>Total</b>					<b>24</b>

**Tabel 3.14**  
**Blueprint Penelitian Skala *Nomophobia***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Perasaan tidak	Merasa cemas ketika	1, 17, 3	16, 5, 6	6

	bisa berkomunikasi	tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain			
2.	Tidak dapat mengakses informasi	Perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengambil/mencari informasi menggunakan <i>smartphone</i>	7, 14, 9	20, 15, 12	6
3.	Kehilangan koneksi	Membutuhkan koneksi internet	13, 8	11, 4	4
4.	Kenyamanan dengan <i>smartphone</i>	mendapatkan banyak keuntungan saat menggunakan <i>smartphone</i>	2, 18	19, 10	4
<b>Total</b>					<b>20</b>

#### F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang digunakan. Model skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologi (Sugiyono, 2013).

Skala harga diri dan skala *nomophobia* merupakan alat yang digunakan untuk mengukur konstruk psikologis melalui item-item yang tersirat di dalamnya. Skala ini menghasilkan skor tertentu yang kemudian dapat digunakan dalam analisis statistik. Skala tersebut dibangun berdasarkan teori tertentu sehingga terdiri dari komponen, indikator, dan item-item. Setiap item dalam skala ini diuji untuk menilai daya pembedanya, validitas, dan reliabilitasnya agar dapat menjadi alat ukur yang baik (Periantalo, 2019).

#### G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah data dari semua responden atau sumber data lainnya telah terkumpul. Menurut Sugiyono (2012), langkah-langkah dalam analisis data mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyusunan tabel berdasarkan

variabel dari seluruh responden, penyajian data dalam tabel-tabel yang relevan, melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Analisis korelasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Dalam sebuah penelitian, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 20 dari IBM untuk menguji korelasi antara variabel-variabel penelitian. Hasil dari analisis ini dievaluasi menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara kedua variabel yang diamati (Uyanto, 2009).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) yang terdiri dari:

## 1. Uji Prasyarat Analisis Data

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah teknik yang digunakan untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk melakukan uji normalitas. Uji ini bertujuan untuk menentukan apakah data harga diri dan *nomophobia* berdistribusi normal. Hipotesis nol ( $H_0$ ) yang diuji adalah bahwa data mengikuti distribusi normal. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05, sesuai dengan pandangan yang dijelaskan oleh (Priyatno, 2014).

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini penting sebagai langkah persiapan sebelum melakukan analisis korelasi Pearson. Data dikatakan memiliki hubungan linear jika hasil dari uji linearitas, pada taraf signifikansi 0,05, menunjukkan nilai yang kurang dari 0,05, sesuai dengan penjelasan (Priyatno, 2014).

## 2. Uji Hipotesis

Menurut Uyanto (2009), uji hipotesis adalah prosedur yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk menentukan apakah hipotesis dalam penelitian tersebut diterima atau ditolak. Dalam konteks analisis hubungan antara dua variabel, pemilihan jenis uji korelasi yang tepat sangat bergantung pada karakteristik data yang digunakan. Pada data angket dilakukan Uji-t satu pihak menggunakan uji *One-Sample T-Test pada software SPSS versi 20 for windows* dengan nilai yang dihipotesiskan 3. Dengan kriteria pengujiannya menurut Uyanto (2009), “Nilai signifikansi dua pihak (2-tailed) yang diperoleh dibagi 2, karena dilakukan uji hipotesis satu pihak”. Dengan kriteria pengujian menurut Uyanto (2009)

- a. Jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.
- b. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Jadi, Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *uji korelasi pearson spearman* dengan bantuan program SPSS 20.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Data**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif angkatan 2020 semester 9 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar dengan jumlah responden sebanyak 96 orang mahasiswa.

**1. Data Responden**

Diketahui bahwa terdapat 96 responden pada semua prodi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah mahasiswa aktif angkatan 2020 semester 9 yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.1**  
**Data Responden**

No	Nama	Jenis Kelamin	Jurusan
1.	RH	P	PSI
2.	RP	P	PSI
3.	Rh	P	PSI
4.	SW	P	PSI
5.	ZR	P	PSI
6.	YP	L	PPI
7.	UH	P	PSI
8.	NA	P	PSI
9.	ZN	L	PPI
10.	BA	P	PSI
11.	RJ	P	PSI
12.	AM	L	JI
13.	NZ	L	PPI
14.	RH	P	JI
15.	MI	L	JI
16.	MS	P	PSI

17.	RP	L	PMI
18.	RH	P	PSI
19.	MR	L	IPII
20.	FR	L	PSI
21.	ZH	P	IPII
22.	IR	P	IPII
23.	SK	P	IPII
24.	DN	L	PSI
25.	RS	P	PMI
26.	ST	P	PMI
27.	FT	P	PMI
28.	BL	P	PMI
29.	LR	P	IPII
30.	AS	L	PSI
31.	KC	L	PSI
32.	Y	P	IPII
33.	AA	L	PSI
34.	FF	P	IPII
35.	YK	P	IPII
36.	DR	L	PSI
37.	RD	L	PSI
38.	CG	P	IPII
39.	DAF	L	IAT
40.	RD	L	IAT
41.	TW	L	IAT
42.	RE	P	PSI
43.	WSD	P	PSI
44.	FA	L	IAT
45.	CB	L	IAT
46.	BN	P	PSI
47.	JK	L	IAT

48.	LP	P	PSI
49.	ML	P	IAT
50.	MP	P	IAT
51.	TY	P	IAT
52.	WN	P	IAT
53.	ZW	P	IAT
54.	RA	P	PSI
55.	DG	P	PSI
56.	HJ	P	IAT
57.	JN	P	IAT
58.	KL	L	KPI
59.	MY	L	KPI
60.	DS	L	KPI
61.	RB	P	IAT
62.	WR	P	IAT
63.	GHY	L	PSI
64.	GI	P	PSI
65.	AI	L	KPI
66.	AK	L	KPI
67.	RN	L	KPI
68.	US	L	KPI
69.	DJ	L	KPI
70.	AP	P	IAT
71.	MY	P	IAT
72.	JA	P	IAT
73.	HAS	P	IAT
74.	TR	P	IAT
75.	PL	P	IAT
76.	WR	P	PSI
77.	SG	P	PSI
78.	GY	P	PSI

79.	DZ	P	PSI
80.	TR	P	PSI
81.	RDT	L	KPI
82.	SA	L	KPI
83.	BP	L	KPI
84.	S	P	PSI
85.	RPR	P	PSI
86.	RA	P	PSI
87.	SU	P	PSI
88.	TSD	P	PSI
89.	NS	P	PSI
90.	DU	P	PSI
91.	RF	P	PSI
92.	WDC	P	PSI
93.	MU	P	PSI
94.	NI	P	PSI
95.	PB	P	PSI
96.	F	P	PSI

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa terdapat 96 responden dari semua jurusan di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

## 2. Data Variabel

Variabel X dalam penelitian ini adalah harga diri sedangkan variabel Y adalah *nomophobia*. Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *nomophobia* penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel harga diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Pada penelitian ini skala yang disebarkan untuk harga diri terdapat 24 butir aitem dan skala untuk *nomophobia* terdapat 20 butir aitem yang disebarkan langsung kepada responden.

### 3. Data Empirik dan Hipotetik

Data empirik diperoleh dari data penelitian sesungguhnya yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan bantuan SPSS 20. Data empirik diperoleh dari hasil pengkategorian berdasarkan kurva normal. Sedangkan data hipotetik adalah hasil pengkategorian sesuai dengan skor hipotetik dari skala.

**Tabel 4.2**  
**Hasil Uji Data Empirik dan Hipotetik**

Skor	Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	SD
Empirik	Harga Diri	96	67	81	14	73.40	3.134
	<i>Nomophobia</i>	96	59	78	19	66.02	3.711
Skor Hipotetik	Harga Diri	96	24	120	96	72	16
	<i>Nomophobia</i>	96	20	100	80	60	13,3

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa hasil dari pengumpulan data harga diri didapatkan data hipotetik min (minimal) 24, max (maksimal) 120, rata-rata (mean) 72, selisih (range) 96, dan SD (standar deviasi) 16. Dan untuk *nomophobia* didapatkan data hipotetik min (minimal) 20, max (maksimal) 100, rata-rata (mean) 60, selisih (range), 80 dan SD (standar deviasi) 13,3.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS *versi* 20 dapat dilihat perbandingan antara data hipotetik dan empirik di mana diperoleh mean untuk data empirik variabel harga diri 66,51 sedangkan untuk mean data hipotetik variabel harga diri sebesar 72. Hasil menunjukkan bahwa mean data empirik variabel harga diri lebih rendah dibandingkan dengan mean data hipotetik variabel harga diri. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat harga diri pada sampel penelitian ini berada di bawah rata-rata yang diharapkan secara teoritis. Dengan kata lain, responden cenderung memiliki tingkat harga diri yang lebih rendah daripada yang diprediksi berdasarkan nilai teoritis, sehingga dapat menjadi perhatian untuk analisis lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi hasil ini.

Sementara itu, dapat dilihat pada perbandingan data empirik dan hipotetik pada variabel *nomophobia*, yang memperoleh mean untuk data

empirik sebesar 58.68 sedangkan untuk mean data hipotetik sebesar 60. Hasil tersebut menunjukkan mean data empirik lebih kecil daripada mean data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *nomophobia* pada sampel penelitian ini berada di bawah rata-rata yang diharapkan secara teoritis. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah daripada yang diprediksi berdasarkan nilai teoritis. Meskipun demikian, hasil ini tetap relevan untuk dianalisis lebih lanjut guna memahami hubungan variabel ini dengan variabel lainnya.

#### 4. Hasil Kategorisasi Harga Diri dan *Nomophobia*

Kategorisasi dapat dilakukan apabila skor penilaian subjek dalam populasi terdistribusi normal, ini bertujuan untuk melihat tingkatan dari rendah hingga tinggi (Azwar, 2016).

##### a. Harga Diri

Kategori penilaian variabel harga diri dibuat dari hasil rata-rata standar deviasi, oleh karena itu dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

**Tabel 4.3**  
**Kategorisasi Penilaian Harga Diri**

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 56$	Rendah
$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$56 \leq X < 88$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel harga diri yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 56, kategori sedang 56 sampai 88 dan skor kategori tinggi lebih besar dari 88.

Selanjutnya kategori penilaian diolah menggunakan SPSS *versi 20 for windows* untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel harga diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**  
**Frekuensi Kategori Harga Diri**

		Frenquency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	96	100,0	100,0	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 dapat kita lihat bahwa distribusi pada variabel harga diri terdapat 96 responden berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri pada mahasiswa aktif angkatan 2020 semester 9 FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang dengan percent 100,0%. Hasil kategorisasi harga diri keseluruhan subjek dapat dilihat pada lampiran.

Selanjutnya hasil kategorisasi harga diri keseluruhan subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil Kategorisasi Harga Diri**

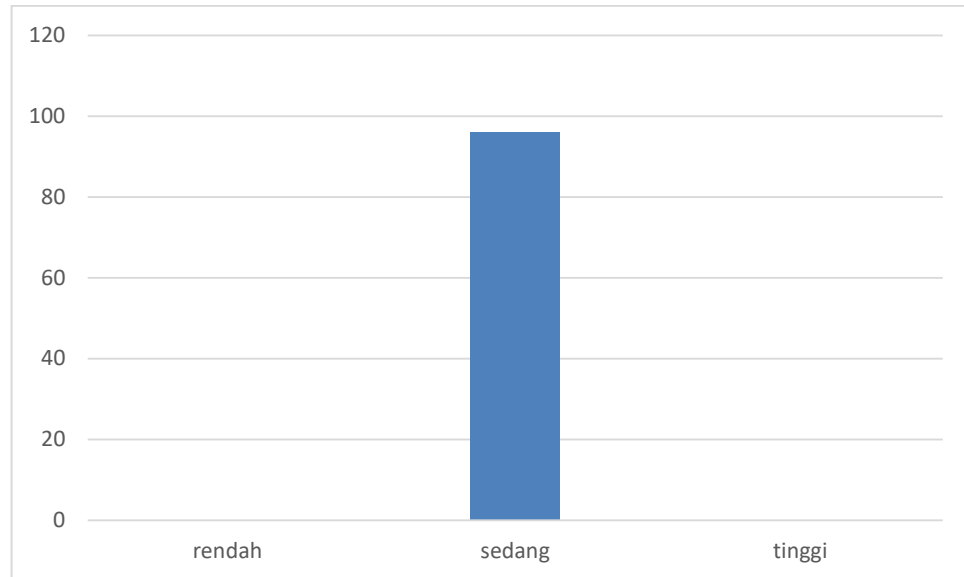
No	Nama	Skor	Kategori
1	RH	72	Sedang
2	RP	75	Sedang
3	Rh	74	Sedang
4	SW	74	Sedang
5	ZR	74	Sedang
6	YP	72	Sedang
7	UH	74	Sedang
8	NA	72	Sedang
9	ZN	71	Sedang
10	BA	72	Sedang
11	RJ	75	Sedang
12	AM	73	Sedang

13	NZ	73	Sedang
14	RH	72	Sedang
15	MI	81	Sedang
16	MS	68	Sedang
17	RP	72	Sedang
18	RH	67	Sedang
19	MR	71	Sedang
20	FR	70	Sedang
21	ZH	76	Sedang
22	IR	68	Sedang
23	SK	72	Sedang
24	DN	72	Sedang
25	RS	75	Sedang
26	ST	74	Sedang
27	FT	73	Sedang
28	BL	78	Sedang
29	LR	75	Sedang
30	AS	73	Sedang
31	KC	73	Sedang
32	Y	68	Sedang
33	AA	77	Sedang
34	FF	77	Sedang
35	YK	72	Sedang
36	DR	73	Sedang
37	RD	79	Sedang
38	CG	73	Sedang
39	DAF	71	Sedang
40	RD	71	Sedang
41	TW	67	Sedang
42	RE	77	Sedang
43	WSD	67	Sedang

44	FA	75	Sedang
45	CB	75	Sedang
46	BN	70	Sedang
47	JK	76	Sedang
48	LP	72	Sedang
49	ML	77	Sedang
50	MP	73	Sedang
51	TY	74	Sedang
52	WN	74	Sedang
53	ZW	74	Sedang
54	RA	74	Sedang
55	DG	69	Sedang
56	HJ	69	Sedang
57	JN	76	Sedang
58	KL	70	Sedang
59	MY	71	Sedang
60	DS	74	Sedang
61	RB	72	Sedang
62	WR	74	Sedang
63	GHY	73	Sedang
64	GI	72	Sedang
65	AI	74	Sedang
66	AK	72	Sedang
67	RN	68	Sedang
68	US	76	Sedang
69	DJ	68	Sedang
70	AP	76	Sedang
71	MY	71	Sedang
72	JA	76	Sedang
73	HAS	76	Sedang
74	TR	73	Sedang

75	PL	74	Sedang
76	WR	76	Sedang
77	SG	73	Sedang
78	GY	79	Sedang
79	DZ	80	Sedang
80	TR	76	Sedang
81	RDT	76	Sedang
82	SA	76	Sedang
83	BP	68	Sedang
84	S	68	Sedang
85	RPR	72	Sedang
86	RA	75	Sedang
87	SU	79	Sedang
88	TSD	74	Sedang
89	NS	77	Sedang
90	DU	77	Sedang
91	RF	75	Sedang
92	WDC	73	Sedang
93	MU	69	Sedang
94	NI	75	Sedang
95	PB	78	Sedang
96	F	79	Sedang

Selanjutnya grafik frekuensi kategori harga diri subjek dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4.1**  
**Grafik frekuensi kategori harga diri**

Berdasarkan gambar 4.1 dapat dilihat bahwa grafik yang mencapai puncak tertinggi berada pada kategori sedang.

b. *Nomophobia*

Kategori penilaian variabel *nomophobia* dibuat dari hasil rata-rata standar deviasi, kategori penilaian dibagi menjadi 3 kategori yaitu:

**Tabel 4.6**  
**Kategorisasi Penilaian *Nomophobia***

Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
$X < M - 1 SD$	$X < 44$	Rendah
$M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$44 \leq X < 76$	Sedang
$M + 1 SD \leq X$	$76 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel *nomophobia* yaitu yang mendapatkan skor kurang dari 44, kategorisasi sedang yaitu yang mendapatkan skor berkisar antara 44 sampai 76, dan kategori tinggi yaitu yang mendapatkan skor lebih besar dari 76.

Selanjutnya kategori penilaian diolah menggunakan SPSS versi 20 for

*windows* untuk dilihat frekuensinya. Frekuensi kategori untuk variabel *nomophobia* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**  
**Frekuensi Kategorisasi *Nomophobia***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	95	99,0	99,0	99,0
	Tinggi	1	1,0	1,0	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat kita lihat bahwa distribusi pada variabel harga diri terdapat 95 responden berada pada kategori sedang dan 1 orang responden berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* pada mahasiswa aktif angkatan 2020 semester 9 FUAD UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori sedang dengan percent 99,0%. Hasil kategorisasi *nomophobia* keseluruhan subjek dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Kategorisasi *Nomophobia***

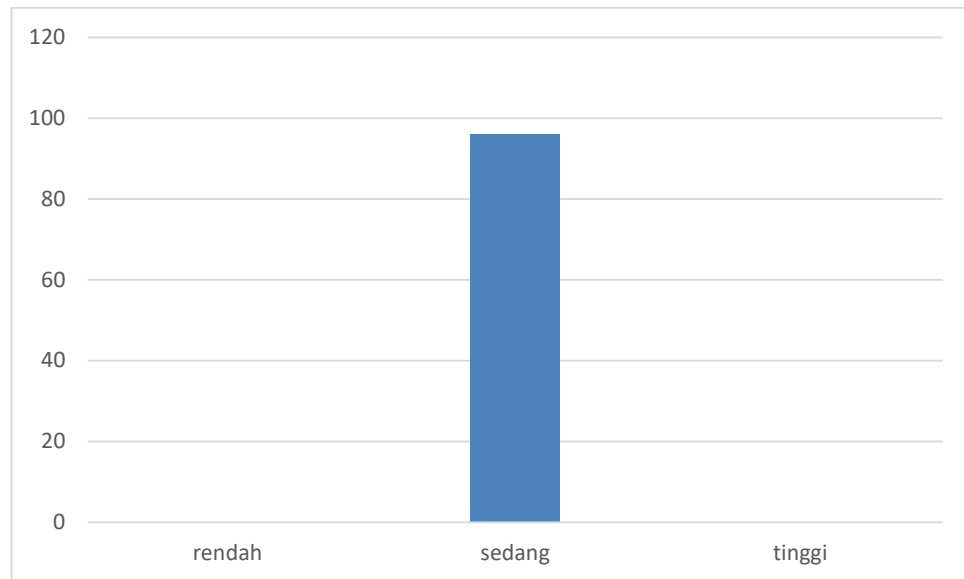
No	Nama	Skor	Kategori
1	RH	59	Sedang
2	RP	63	Sedang
3	Rh	65	Sedang
4	SW	64	Sedang
5	ZR	71	Sedang
6	YP	67	Sedang
7	UH	62	Sedang
8	NA	64	Sedang
9	ZN	65	Sedang
10	BA	65	Sedang
11	RJ	67	Sedang
12	AM	67	Sedang

13	NZ	71	Sedang
14	RH	65	Sedang
15	MI	65	Sedang
16	MS	67	Sedang
17	RP	68	Sedang
18	RH	71	Sedang
19	MR	66	Sedang
20	FR	66	Sedang
21	ZH	66	Sedang
22	IR	60	Sedang
23	SK	65	Sedang
24	DN	62	Sedang
25	RS	73	Sedang
26	ST	66	Sedang
27	FT	78	Sedang
28	BL	66	Sedang
29	LR	61	Sedang
30	AS	62	Sedang
31	KC	61	Sedang
32	Y	65	Sedang
33	AA	63	Sedang
34	FF	75	Sedang
35	YK	69	Sedang
36	DR	65	Sedang
37	RD	71	Sedang
38	CG	68	Sedang
39	DAF	68	Sedang
40	RD	65	Sedang
41	TW	71	Sedang
42	RE	73	Sedang
43	WSD	68	Sedang

44	FA	68	Sedang
45	CB	65	Sedang
46	BN	65	Sedang
47	JK	67	Sedang
48	LP	66	Sedang
49	ML	68	Sedang
50	MP	68	Sedang
51	TY	66	Sedang
52	WN	69	Sedang
53	ZW	71	Sedang
54	RA	69	Sedang
55	DG	63	Sedang
56	HJ	70	Sedang
57	JN	64	Sedang
58	KL	64	Sedang
59	MY	59	Sedang
60	DS	66	Sedang
61	RB	69	Sedang
62	WR	68	Sedang
63	GHY	72	Sedang
64	GI	62	Sedang
65	AI	63	Sedang
66	AK	64	Sedang
67	RN	62	Sedang
68	US	61	Sedang
69	DJ	67	Sedang
70	AP	66	Sedang
71	MY	70	Sedang
72	JA	59	Sedang
73	HAS	63	Sedang
74	TR	66	Sedang

75	PL	62	Sedang
76	WR	74	Sedang
77	SG	69	Sedang
78	GY	64	Sedang
79	DZ	67	Sedang
80	TR	63	Sedang
81	RDT	65	Sedang
82	SA	60	Sedang
83	BP	65	Sedang
84	S	62	Sedang
85	RPR	71	Sedang
86	RA	61	Sedang
87	SU	60	Sedang
88	TSD	67	Sedang
89	NS	66	Sedang
90	DU	66	Sedang
91	RF	67	Sedang
92	WDC	70	Sedang
93	MU	64	Sedang
94	NI	68	Sedang
95	PB	65	Sedang
96	F	63	Sedang

Selanjutnya grafik frekuensi kategori *nomophobia* subjek dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4.2**

**Grafik frekuensi kategori *nomophobia***

Berdasarkan gambar 4.2 dapat dilihat bahwa grafik yang mencapai puncak tertinggi berada pada kategori sedang.

**5. Hasil Analisis Deskriptif Harga diri dan *Nomophobia***

Analisis deskriptif merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian dan pengukuran. Dalam penelitian ini penulis menggunakan analisis SPSS *versi* 20, di mana hasil dari analisis deskriptif harga diri dan *nomophobia* yang didapat sebagai berikut:

**Tabel 4.9**

**Analisis Deskriptif Harga Diri dan *Nomophobia***

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
Harga Diri	96	14	67	81	73.40	3.134
Nomophobia	96	19	59	78	66.02	3.711
Valid N (listwise)	96					

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh informasi mengenai variabel Harga Diri dan *Nomophobia* dari 96 responden. Variabel Harga Diri memiliki nilai rentang (range) sebesar 14, dengan nilai

minimum 67 dan maksimum 81. Rata-rata (*mean*) dari Harga Diri adalah 73,40 dengan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 3,134. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Harga Diri para responden cenderung berada di sekitar angka 73,40 dengan variasi data yang relatif kecil.

Sementara itu, variabel *Nomophobia* memiliki nilai rentang sebesar 19, dengan nilai minimum 59 dan maksimum 78. Rata-rata (*mean*) dari *Nomophobia* adalah 66,02 dengan simpangan baku sebesar 3,711. Ini menunjukkan bahwa nilai *Nomophobia* para responden cenderung berada di sekitar angka 66,02 dengan variasi data yang juga relatif kecil. Kesimpulannya, kedua variabel memiliki distribusi data yang tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata masing-masing, menunjukkan bahwa data responden cukup konsisten dalam hal Harga Diri dan *Nomophobia*.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini digunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai *Asymp. Sig.* Jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* > 0.05 jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan menggunakan perangkat lunak komputer pengolah data statistik *SPSS versi 20 for Windows*. Hasil uji normalitas skala harga diri dan *nomophobia* dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.10**

#### **Uji Normalitas Harga Diri dan *Nomophobia***

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
		Harga Diri	Nomophobia
N		96	96
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	73.40	66.02
	Std. Deviation	3.134	3.711

Most Extreme Differences	Absolute	.099	.096
	Positive	.069	.096
	Negative	-.099	-.069
Kolmogorov-Smirnov Z		.968	.941
Asymp. Sig. (2-tailed)		.305	.339
c. Test distribution is normal.			
d. Calculated from data.			

Berdasarkan *out put one sample Kolmogorov-Smirnov Test*, hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,305 untuk variabel Harga Diri dan 0,339 untuk variabel *Nomophobia*. Karena nilai signifikansi dari kedua variabel ini lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, sehingga data ini dapat digunakan untuk analisis statistik yang mensyaratkan distribusi normal, seperti uji korelasi Pearson atau uji parametrik lainnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa distribusi data cukup representatif terhadap populasi yang diteliti.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear. Hubungan ini penting sebagai prasyarat dalam analisis statistik seperti *korelasi Pearson* atau regresi linear. Dalam uji linearitas, terdapat dua indikator utama yang perlu diperhatikan *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Nilai sig. pada *Linearity* yang kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linear. Sebaliknya, nilai sig. pada *Deviation from Linearity* yang lebih besar atau sama dengan 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan dari linearitas, sehingga hubungan dapat

dianggap linear. Oleh karena itu, jika nilai sig. pada *Linearity*  $< 0,05$  dan sig. pada *Deviation from Linearity*  $\geq 0,05$ , maka hubungan antar variabel dikatakan linear dan memenuhi prasyarat untuk analisis lebih lanjut. (Priyatno, 2014).

**Tabel 4.11**  
**Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig
Nomophobia* Harga Diri	Between Groups	(Combined)	217.798	14	15.557	1.156	.325
		Linearity	.083	1	.083	.006	.938
	Within groups	Deviation from linearity	217.715	13	16.747	1.244	.265
	Total		1307.958	95			

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji linearitas yang ditampilkan pada tabel ANOVA, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk pengujian linearitas antara variabel harga diri dan *nomophobia* adalah 0,938, yang jauh lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak memiliki pola linear. Selain itu, nilai signifikansi untuk deviasi dari linearitas adalah 0,265, yang juga lebih besar dari 0,05. Artinya, tidak terdapat deviasi yang signifikan dari pola linear. Namun, meskipun tidak ada deviasi signifikan, hasil uji linearitas mengindikasikan bahwa hubungan antara harga diri dan *nomophobia* tidak dapat dijelaskan dengan model linear. Dengan demikian, disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini tidak bersifat linear, sehingga pendekatan analisis hubungan lain yang tidak mengasumsikan linearitas mungkin lebih tepat untuk digunakan.

### 3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *pearson spearman*, uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan

dan membuktikan hipotesis hubungan dua atau lebih variabel ketika salah satu data tidak berdistribusi normal ( Sugiono, 2018). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi variabel harga diri dan variabel *nomophobia*.

Uji hipotesis ini menggunakan program *SPSS for windows version 20* dengan pengujian *two tailed test*. Interpretasi koefisien kedua variabel adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.12**  
**Hasil Uji Korelasi**

<b>Correlations</b>			
	Harga Diri		<i>Nomophobia</i>
Harga Diri	Pearson correlation	1	-.008
	Sig. (2-tailed)		0,939
	N	96	96
<i>Nomophobia</i>	Pearson correlation	-.008	1
	Sig. (2-tailed)	0,939	
	N	96	96
*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed).			

Berdasarkan tabel 4.12 hasil *uji korelasi Pearson* di atas, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel Harga Diri dan *Nomophobia* adalah -0,008. Nilai ini menunjukkan hubungan yang sangat lemah, hampir tidak ada hubungan, dan bersifat negatif. Selain itu, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0,939, yang jauh lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Karena nilai signifikansi (0,939) lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dan *nomophobia* dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara harga diri dan *nomophobia*

tidak terbukti, sementara hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut dapat diterima.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara harga diri seseorang dengan tingkat ketergantungan atau kecemasan berlebihan terhadap ponsel (*nomophobia*). Korelasi yang sangat lemah (hampir nol) dan tidak signifikan secara statistik berarti bahwa perubahan pada harga diri tidak memengaruhi atau berhubungan dengan tingkat *nomophobia*. Dengan kata lain, tingkat harga diri seseorang, apakah rendah atau tinggi, tidak berpengaruh terhadap seberapa besar seseorang mengalami *nomophobia* berdasarkan data penelitian ini.

### C. Pembahasan

Variabel dalam penelitian ini meliputi harga diri (variabel X) dan *nomophobia* (variabel Y). Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan *nomophobia*, penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala yang bertujuan mengukur hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Skala harga diri terdiri dari 24 butir, sedangkan skala *nomophobia* terdiri dari 20 butir, yang keduanya disebarakan langsung kepada responden. Data empirik diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 20, sedangkan data hipotetik diperoleh dari pengkategorian berdasarkan skor teoritis dari skala. Hasil data empirik menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki skor minimum 67, maksimum 81, rata-rata (mean) 73,40, dan simpangan baku (SD) 3,134. Sementara itu, variabel *nomophobia* memiliki skor minimum 59, maksimum 78, rata-rata 66,02, dan simpangan baku 3,711. Jika dibandingkan dengan data hipotetik, rata-rata empirik kedua variabel lebih rendah, menunjukkan bahwa tingkat harga diri dan *nomophobia* responden berada di bawah rata-rata yang diharapkan secara teoritis.

Kategorisasi variabel harga diri dilakukan berdasarkan norma penilaian, dengan kategori rendah ( $X < 56$ ), sedang ( $56 \leq X < 88$ ), dan tinggi ( $X \geq 88$ ). Berdasarkan data yang diolah dengan SPSS, mayoritas

responden masuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan tingkat harga diri responden berada pada level menengah. Hal serupa dilakukan pada variabel *nomophobia*, dengan kategori rendah ( $X < 44$ ), sedang ( $44 \leq X < 76$ ), dan tinggi ( $X \geq 76$ ). Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, menandakan tingkat *nomophobia* yang tidak terlalu tinggi namun tetap perlu menjadi perhatian.

Analisis deskriptif lebih lanjut menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki rentang nilai sebesar 14 dengan rata-rata 73,40 dan variasi data yang kecil, sedangkan variabel *nomophobia* memiliki rentang nilai sebesar 19 dengan rata-rata 66,02. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang cukup konsisten di antara responden. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi variabel harga diri sebesar 0,305 dan *nomophobia* sebesar 0,339, keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk analisis statistik lebih lanjut.

Penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil tidak signifikan juga digunakan untuk memperkuat pembahasan, terutama untuk memberikan perspektif lain bahwa hasil yang tidak signifikan bukan berarti tidak bernilai, melainkan bisa menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan juga ada beberapa penelitian dengan hasil tidak signifikan yang relevan secara konsep, meskipun tidak langsung terkait seperti penelitian oleh Magdalena Dkk, (2024) Yang meneliti tentang hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa di bukittinggi dan hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* (nilai signifikansi = 0,119 > 0,05), Tingkatan *nomophobia* dan *self esteem* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa di bukittinggi memiliki ketakutan, perasaan cemas dan gugup ketika tidak terkoneksi dengan *smartphone* mereka namun tidak berhubungan dengan penerimaan dan penghargaan diri yang mereka

miliki. Begitu pula dengan penelitian oleh Dian, Dkk (2021) yang meneliti tentang hubungan antar harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa menemukan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan *nomophobia* pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Makassar ( $p=0,002$ ,  $r=0,156$ ).

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara harga diri dan *nomophobia* bersifat linear. Berdasarkan hasil ANOVA, nilai signifikansi linearitas adalah 0,938, jauh lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara harga diri dan *nomophobia* tidak memiliki pola linear yang signifikan. Demikian pula, nilai deviasi dari linearitas sebesar 0,265, yang juga lebih besar dari 0,05, mengindikasikan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola linear. Oleh karena itu, hubungan antara harga diri dan *nomophobia* tidak dapat dijelaskan secara linear, meskipun hasil ini tetap relevan untuk dianalisis lebih mendalam menggunakan pendekatan yang lebih sesuai. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri dan *nomophobia* responden cenderung berada pada kategori sedang, dengan distribusi data yang cukup konsisten dan normal. Meskipun tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel, hasil ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan guna memahami faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan harga diri dan *nomophobia* pada populasi yang lebih luas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh King Dkk, (2014) yang menemukan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan erat dengan kesehatan psikologis individu, termasuk harga diri. Individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki ketergantungan berlebihan terhadap ponsel mereka sebagai bentuk kompensasi emosional. Kemudian menurut penelitian lain oleh Gezgin Dkk, (2018) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat harga diri yang rendah lebih rentan terhadap gejala *nomophobia*. Meski penelitian ini tidak menunjukkan hubungan linear

yang signifikan antara kedua variabel, hasilnya memberikan wawasan penting untuk pengembangan intervensi guna mengurangi risiko *nomophobia*, khususnya pada kelompok mahasiswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil *uji korelasi Pearson* menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Harga Diri dan *Nomophobia* sangat lemah, hampir tidak ada, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,008. Nilai signifikansi korelasi sebesar 0,939, yang jauh lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan. Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara Harga Diri dan *Nomophobia* ditolak, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat harga diri seseorang tidak memengaruhi atau berhubungan dengan tingkat kecemasan berlebihan terhadap ponsel (*nomophobia*). Dengan kata lain, baik individu dengan harga diri yang tinggi maupun rendah tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat *nomophobia*. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel harga diri bukanlah faktor utama yang memengaruhi *nomophobia*, sehingga penelitian di masa depan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain, seperti pola penggunaan teknologi, kebiasaan sosial, atau aspek psikologis lainnya

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun data harga diri dan *nomophobia* berdistribusi normal dan layak untuk analisis statistik parametrik, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa harga diri tidak berpengaruh pada tingkat kecemasan berlebihan terhadap ponsel (*nomophobia*). Hal ini mengimplikasikan bahwa harga diri bukan faktor utama yang memengaruhi *nomophobia*, yang berarti pendekatan pengelolaan *nomophobia* sebaiknya tidak hanya fokus pada harga diri, tetapi juga mempertimbangkan faktor lain.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut perlu mengidentifikasi faktor-faktor lain seperti pola penggunaan teknologi,

kebiasaan sosial, atau kondisi psikologis individu, yang mungkin lebih berpengaruh

terhadap *nomophobia*. Oleh karena itu, intervensi atau program yang dirancang untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada individu harus lebih holistik dan melibatkan berbagai aspek kehidupan dan kebiasaan teknologi mahasiswa.

### C. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

#### 1. Pengembangan Program Peningkatan Harga Diri

Berdasarkan hasil yang menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *nomophobia*, disarankan agar pihak universitas atau lembaga pendidikan mengembangkan program atau kegiatan yang dapat meningkatkan harga diri mahasiswa. Program seperti pelatihan pengembangan diri, konseling, dan aktivitas sosial dapat membantu mahasiswa untuk lebih mengenal diri dan memperkuat rasa percaya diri mereka.

#### 2. Penyuluhan tentang pengaruh *nomophobia*

meskipun harga diri mahasiswa cukup baik, kecenderungan terhadap *nomophobia* tetap ada. Oleh karena itu, disarankan untuk mengadakan penyuluhan atau kampanye yang memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang dampak negatif penggunaan ponsel yang berlebihan dan pentingnya mengelola waktu dengan bijak untuk menjaga keseimbangan kehidupan sosial dan akademis.

#### 3. Penelitian Lanjutan

Penelitian ini hanya melihat hubungan antara harga diri dan kecenderungan *nomophobia* tanpa mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berperan, seperti dukungan sosial, faktor psikologis, atau gaya hidup mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel-variabel tambahan tersebut guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kedua hal tersebut.

#### 4. Intervensi pada Mahasiswa dengan kecenderungan *Nomophobia*

Untuk mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan *nomophobia* disarankan agar dilakukan pendekatan atau terapi khusus yang dapat membantu mereka mengatasi ketergantungan pada ponsel. Hal ini dapat dilakukan melalui konseling psikologis atau program yang mengajarkan keterampilan mengelola kecanduan teknologi.

5. Peran Keluarga dalam Peningkatan Harga Diri dan Pengelolaan *Nomophobia*

Tidak hanya di lingkungan kampus, keluarga juga memegang peran penting dalam membentuk harga diri dan mengurangi kecenderungan *nomophobia*. Oleh karena itu, disarankan untuk memberikan edukasi kepada keluarga agar dapat mendukung pengembangan harga diri dan membantu mahasiswa dalam mengelola kecenderungannya terhadap ponsel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aparna, K., Thomas, M., & George, S. (2017). Examining the Impact of Nomophobia on College Students: A Study on Psychological Well-being and Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 9(1), 32-41.
- Astuti, A. D., & Nugroho, Y.S. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 85-94.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia Di Kalangan Mahasiswa Pasca Sarjana. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1-10.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear Of Missing Out: Relationships With Depression, Mindfulness, And Physical Symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Bhandari, P., Neupane, S., & Dahal, N. (2021). Prevalence And Factors Associated With Nomophobia Among Undergraduate Students. *Plos One*, 16(5), 250-505.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51.
- Burn, R.B 1998. Konsep Diri ; *Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa oleh Eddy. Jakarta : Arcan
- Chen, X., Zhang, Y., Xu, Y., & You, Z. (2017). The Impact Of Smartphone Addiction On Students' Academic Performance and Psychological Well-Being. *Journal of Educational Psychology*, 32(4), 523-533.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco and

London: W.H. Freeman and Company.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Daeng, M., Rahman, S., & Putra, Y. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 34-42.
- Dasiroh, N., Putri, A., & Suryani, T. (2017). Pengaruh Kecanduan *Smartphone* terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 75-83.
- Dian N, M., Eva M, P, D, & Muhammad N, H, N., (2021). Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1(1): 1-11.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perempuan Di Surabaya. *Jurnal Persionifikasi*, 12(2), 162-179.
- Fitriani, D., & Nurhayati, D. (2021). Mahasiswa Dan Peran Strategisnya Dalam Pembangunan Bangsa Di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 45-55.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh *Nomophobia* terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 125-135.
- Gupta, S., Singh, R., & Verma, A. (2018). Self-Esteem And Its Relationship With Mental Health Among College Students. *International Journal of Research in Education and Therapy. Measures package*, 61, 52.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2018). Social

networks and nomophobia: Examining the effect of social networking sites on adolescents' mobile addiction. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 764-781.

Hafni, M. (2019). *Studi Tentang Harga Diri Dan Hubungannya Dengan Nomophobia: Tinjauan Dari Mulyarahman*. Dalam Mulyarahman, E. (Ed.), *Psikologi Dan Teknologi Dalam Kehidupan Sehari-Hari* (hlm. 45-60). Jakarta: Penerbit ABC.

Hafni, N. D. (2018). *Nomophobia Penyakit Masyarakat Modern*. *Jurnal Alhikmah*, 6(2), 41-50.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing Di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang Pada *Smartphone* Terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51.

Hardani, Andriani, H., Ustiawati, J., & Utami, E. F. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Grup.

Hardianti, F., Kuswarno, E., Sjaifirah, N. A. (2018). *Nomophobia Dalam Perspektif Media, Budaya, Dan Teknologi*. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 187-204.

Humaira, S. A. (2021). *“Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Banda Aceh:

Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

Kenny, Meilissa K, & Priscillia W., (2023). Hubungan Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia Medan. *Journal on Education* 5(3): 7795- 7807.

Khan, M. A., & Khan, M. A. (2020). Impact of Smartphone Addiction on

Academic Performance and Self-Esteem of University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 817-826.

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2020). Nomophobia: The Mobile Phone In Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 33(2), 110-118

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.

Knapp, M. L. (1984). *Interpersonal Communication And Human Relationships*. Boston: Allyn & Bacon.

Kumar, A., & Kumar, A. (2020). Understanding Self-Esteem: Its Impact On Mental Health And Academic Success Among Students. *Journal of Educational Psychology*, 35(2), 121-134.

Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. *Computers in Human Behavior*, 46, 114-122.

Lestari, I., & Puji, A. (2017). Analysis of Nomophobia and Its Impact on University Students' Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 15(3), 120-134.

Mayangsari, A. P., Ariana, A. D. (2015). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan kecenderungan *Nomophobia* pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*. Vol. 04 No 3, Desember 2015. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Mayani, D. N., Dewi, E. M., & Nurdin, M. N. H. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 1-11.

- Mulyono, H. (2020). The Role Of Students As Agents Af Change In Indonesia: A Perspective Of Critical Pedagogy. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 112-121.
- Mudrikah, C, (2019). Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja. *Skripsi*, 1-101
- Magdalena, S. M., & Rida, Y. P. (2024). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Di Bukittinggi. *Jurnal Of Social Science Research*, 2(4), 3408-3418.
- Ngafifi, M., Wonosobo (2015). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 3(1), 33-47.
- Nawang Sari, A., Santoso, P., & Rahayu, D. (2020). Pengaruh Kecenderungan *Nomophobia* Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(1), 75-85.
- Pavithra, M.B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M.T. (2015). A Studi On Nomophobia-Mobile Phone Dependence, Among Students Of A Medical College In Bangalore. *National journal of community medicine*, 6(3), 340-344.
- Periantalo, M. (2019). Pengembangan Dan Validasi Alat Ukur Skala Psikologi: Prinsip Dan Praktik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 17(1), 23-34
- Prabowo, A., & Sari, N. (2021). The Relationship Between Self-Esteem and Nomophobia in College Students. *Journal of Psychological Research and Intervention*, 3(2), 45-55.
- Pradana, Muqtadiroh, dan Nisafani. (2016). Perancangan Aplikasi Iiva Untuk Mengurangi *Nomophobia* Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal teknik ITS*, 1(5).
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem Dan Self Disclosure Pada

- Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1- 8.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Priyatno, D. (2014). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS*. Mediakom.
- Puspitasari, R. (2018). Mahasiswa Sebagai Penggerak Perubahan Sosial Di Masyarakat: Analisis Peran dan Tantangan. *Jurnal Sosial dan Pendidikan*, 10(3), 120-135.
- Putri, A.D., & Kurniawati, F. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Tingkat *Nomophobia* Pada Remaja Dan Mahasiswa Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 225-234.
- Rafnadi, R. (2018). Konsep *Self-Esteem* serta Implikasinya pada siswa. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*,4(1):16-22.
- Rahman, A., & Pranoto, Y. (2022). Mahasiswa dan Peran Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai Penunjang Pembelajaran Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 14(4), 145-158.
- Ramaita, E., Sari, D. P., & Wijaya, A. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap *Nomophobia* Pada Mahasiswa: Studi Korelasional Di Universitas XYZ. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 123-130.
- Rastra A, H, Dian S, Septia D, D, & Ria A., (2023). hubungan Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri siswa berprestasi kelas XI di SMK. pd Abkin Jatim *open journal system*, 3(2), 107-116.
- Rena K, Muhammad A, A, & Elda T, P., (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar terhadap Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja Akhir. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(4): 692-702.
- Rizal, M., & Rahman, A. (2022). The Correlation Between Self-Esteem and Nomophobia Among University Students. *Journal of Psychological Research*, 15(2), 123-135.

- Rizal, M., Ali, H., & Firdaus, A. (2021). The Role Of Self-Esteem In Psychological Well- Being: A Study Among Indonesian Students. *Indonesian Journal of Psychology*, 8(2), 115-128.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Acceptance And Commitment
- Sari, D., Setiawan, B., & Hidayati, N. (2022). Social Support And Self-Esteem: Their Effects On Mental Health Among College Students. *Indonesian Journal of Mental Health*, 10(3), 180-195.
- Sari, R., & Yulianto, A. (2021). Self-Esteem and Nomophobia Among College Students: The Role of Social Media. *International Journal of Educational Psychology*, 10(3)123-137. *Science*, 4(3), 1-12.
- Siswoyo. (2017). *Mahasiswa dan Peran Strategis Dalam Pembangunan Bangsa*. Jakarta:Gramedia.
- Srisayekti, A., & Setiady, D. (2015). The Relationship Between Self-Esteem and *Nomophobia* Among University Students. *Psychology Journal*, 10(2), 45-53.
- Sudarji. (2018). Pengaruh Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&G*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Uyanto, S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Wang, L., Zhang, Y., & Chen, X. (2017). The Impact Of Self-Esteem On *Nomophobia* Among College Students: A Mediation Model Of Anxiety.

*Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 530-537.

Yeni, A., Suryadi, S., & Fadilah, N. (2018). Pengembangan dan Validasi Instrumen *Nomophobia* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 12(3), 45-52.

Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), Article 1.

Yildirim, C. (2019). The Impact Of Self-Esteem On Academic Success Among University Students. *Journal of Educational Research and Practice*, 9(1), 45-60.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

You, Z, Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y., & Chen, X. (2019). Relationships between Aggression, Social Support, and Mobile Phone Dependence among Adolescents in China: A Structural Equation Model. *Children and Youth Services Review*, 103, 43-49.

Yusrina T, Farhan & Rezkiah R., (2021). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi* 12(2): 101-207.