

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja dewasa ini dengan aktivitas yang cukup padat hampir tidak dapat dipisahkan dari *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon seluler dengan mikroprosesor, memori, layar dan modem bawaan. Sebuah *smartphone* menggabungkan fungsionalitas PDA (*Pocket PC*) dengan telepon, sehingga dapat menghasilkan teknologi mewah yang dapat membaca dan mengedit dokumen *Word*, *Excel* dan *Power Point* dalam satu program. Serta dapat memanfaatkan aplikasi seperti kamera, pemutar musik, video, game, akses email, tv digital, search engine, pengelola informasi pribadi, fitur GPS, panggilan telepon internet, bahkan telepon yang berfungsi sebagai kartu kredit (Williams & Sawyer, 2010).

Remaja mengakses internet menggunakan *smartphone* yang merupakan perangkat lunak *web* untuk menemukan sejumlah informasi yang dianggap penting. Remaja menggunakan *smartphone* dengan berbagai fitur canggih, sehingga dapat membantu untuk terhubung dengan orang-orang yang jauh dan menjadikan komunikasi lebih menarik, seperti tidak ada batasan dalam berkomunikasi (Sudarji, 2017 ; Faisal & Yulianita, 2017). Remaja dapat memanfaatkan berbagai aplikasi yang tersedia di *smartphone* seperti *Line*, *Path*, *Intagram*, *Black Berry Mesangger*, *Face Book*, *Twitter* serta bertatap muka atau *Video Call* (Faisal & Yulianita, 2017). Remaja mengakses internet rata-rata lebih dari 38 jam perminggu (Young & Rogers, 1998). Keragaman dan kemudahan



yang tersedia di internet menjadikan waktu penggunaan semakin meningkat. Peningkatan waktu yang sangat intensif ini, menimbulkan kecanduan internet di kalangan remaja.

Kecanduan internet dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, interaksi teman, keluarga dan prestasi akademik (Young, 1996). Pada remaja, prestasi akademik yang terganggu dapat disebabkan karena kemalasan yang timbul akibat lamanya penggunaan internet, dampak yang lebih jauh adalah kurangnya kepekaan terhadap lingkungan sosial. Terlalu sering bermain *smartphone* membuat remaja mengabaikan lingkungan sekitar tidak terkecuali berada di tempat umum (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017).

Merujuk pada hasil survei yang dilakukan Versapak di Inggris 2015 menunjukkan sebanyak 20 % warga Amerika Serikat yang berusia 18-34 tahun menggunakan *smartphone* ketika menghubungi kekasih, ketika berada di dalam kamar mandi, atau di dalam mobil. Survei ini menunjukkan bahwa 41 % warga Inggris merasakan *nomophobia*, sedangkan 51 % mengalami *nomophobia* ekstrem. Mr Leon Edwards dari Versapak menyatakan bahwa pengguna *smartphone* umumnya merasa stress dan takut ketinggalan pembicaraan atau berita terbaru (Phone Arena.com, 2015).

Di Indonesia pengguna *smartphone* tertinggi pada usia 18-25 tahun yaitu, sekitar 85% orang yang mengakses internet di daerah rural maupun urban (APJII & PusKaKom, 2014). Sementara persentase remaja pengguna *gadget* di Pekanbaru sebesar 73,6% (Wijaya, 2015).



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Smartphone* memudahkan remaja untuk mengakses berbagai hal, seperti kebutuhan relaksasi, berprestasi, mengasah kemampuan, keselamatan dan menjalin hubungan sesama manusia yang dikaitkan dengan mobilitas *smartphone* (Kang & Jung, 2014). Hadirnya beragam fitur menarik ini semakin membuat remaja untuk terus menggunakan *smartphone* sehingga menjadi kecanduan (Reza, 2015). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini terkait dengan gejala depresi, kecemasan interpersonal, kontrol diri yang tidak baik dan rendahnya harga diri (Chandak, Singh, Faye, Gawande, Tadke, Kirpekar, dkk, 2017).

Remaja sangat bergantung pada *smartphone*, karena *smartphone* berhasil menggeser kebiasaan dan kebudayaan (Faisal & Yulianita, 2017). Akibatnya menimbulkan pengaruh buruk pada remaja seperti kemerosotan moral, tindakan menyimpang, dan perubahan interaksi (Ngafifi, 2014), penggunaan kompulsif dan meningkatnya tekanan (Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014). Hal ini dapat terlihat ketika sekelompok remaja duduk bersantai atau sekedar bercerita tetapi merasa khawatir bila tidak dapat memantau *smartphone*, sekedar mengecek notifikasi, bahkan sampai mengabaikan teman bicaranya demi memprioritaskan *smartphone*.

Ketergantungan penggunaan internet selama masa remaja mungkin dapat menghambat remaja untuk mencapai tugas perkembangannya. Hurlock (1980) menemukan salah satu karakteristik masa remaja adalah mencari identitas dan mengalami kebingungan akan identitasnya. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya dalam masyarakat. Hal ini mempengaruhi perilaku remaja, salah satunya dengan menggunakan simbol-simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang

lain yang mudah dilihat. Alasan remaja menggunakan *smartphone* dapat dikaitkan dengan identitas diri yang dapat meningkatkan status remaja dihadapan teman-temannya, meningkatkan rasa aman, memberikan hiburan, mendukung hubungan sosial dan interaksi interpersonal (Ozcan & Kocak, 2003). Dengan cara ini, remaja dapat menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu yang dapat mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebayanya.

Remaja yang kecanduan internet akan merasa sangat ketergantungan pada *smartphone*, sehingga dapat memunculkan fenomena akibat dari kecanduan internet yaitu *nomophobia* (*no-mobile-phone-phobia*) yang merupakan ketidaknyamanan atau kecemasan yang berlebihan disebabkan karena tidak berada dekat dengan alat komunikasi dan tidak dapat terhubung dengan internet (Securenvoy, 2012). *Nomophobia* belum secara resmi masuk kedalam DSM V, namun penelitian King, Valenca, Silva, Sancassiani, Machado dan Nardi (2014) mengusulkan *nomophobia* masuk kedalam *situasional phobia*. *Situasional phobia* merupakan pengalaman ketika situasi tertentu dapat menimbulkan intensitas ketakutan irasional dan meningkatkan intensitas reaksi fisik maupun emosional. Hal ini dikarenakan *nomophobia* dianggap sebagai situasi fobia di zaman modern yang dapat memunculkan perasaan cemas dan takut saat kehilangan akses terhadap *smartphone* (Yildirim, 2014).

*Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat kontemporer yang mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan dan kegugupan yang disebabkan oleh tidak terhubungnya ke dalam koneksi ponsel atau komputer (Bragazzi & Puente, 2014). Gejala *nomophobia* dapat dilihat ketika remaja selalu asik dengan

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*smartphone* untuk mengecek notifikasi, walaupun tidak ada dering yang berbunyi, menggunakan *smartphone* setiap saat, merasa kehilangan ketika tidak terhubung dengan *smartphone*, sehingga menyebabkan setidaknya lima dari gejala berikut : perasaan takut, cemas, depresi, gemetar, keringat, tekanan darah meningkat, perasaan kesepian dan serangan panik, menggunakan *smartphone* lebih dari tujuh jam dalam sehari, memiliki baterai cadangan, membawa *charger* dan mengisi baterai dimana pun yang menyediakan tempat pengisian baterai (Dewey, 2016).

Remaja yang telah kecanduan internet akan merasakan cemas dan khawatir ketika kehilangan *smartphone*, sehingga selalu membawanya kemanapun pergi (Mayasari, 2012). Gejala fisik yang ditampakkan oleh seseorang yang *nomophobia*, seperti rasa gelisah, gemetar, keringat, perubahan pernafasan, depresi, panik dan ketakutan. Gejala emosi yang ditunjukkan seperti disorientasi, ketergantungan, penolakan, rendahnya harga diri, kesepian dan ketidakamanan (King, Valenca, Sancassiani, Machado & Nardi, 2014). Resiko kesehatan yang dirasakan akibat *nomophobia* adalah kemungkinan peningkatan harga diri rendah, kecemasan atau depresi, *bullying*, ketegangan otot mata, kurang tidur dan sakit kepala, kemungkinan lebih parah seperti tumor otak (Bhatia, 2008).

Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan orang-orang yang mengalami masalah dengan ponsel memiliki prediktor psikologi yaitu: usia yang lebih muda, pandangan diri yang negatif, *self esteem* dan *self efficacy* rendah, *ekstrovert* dan *introvert* tinggi. Villar, Grau dan Collet (2017) mengemukakan harga diri,

ekstraversi dan stabilitas emosi merupakan prediktor *nomophobia* yang terjadi pada remaja.

Konsep harga diri merupakan bagian tentang penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan mengakibatkan ketergantungan pada penggunaanya (Gutierrez, Fonseca & Rubio, 2016). Sementara Billieux (2012) mengemukakan penyalahgunaan *smartphone* sebagai sarana untuk mendapatkan keamanan dalam hubungan yang afektif dan ditandai dengan rendahnya harga diri dan tingkat neurotis yang tinggi.

Faktor psikologis rendahnya harga diri termasuk dalam kecanduan, karena *smartphone* digunakan sebagai pelarian dari situasi yang nyaman. Harga diri berhubungan dengan cara seseorang mempersepsikan kehidupan sehari-hari. Beberapa peneliti menemukan bahwa harga diri yang rendah dapat memprediksi adanya penggunaan yang salah pada *smartphone*. Remaja dengan harga diri rendah lebih sering melakukan panggilan dan mengirim banyak pesan teks (Bianchi & Philips, 2005).

Hubungan antara harga diri dan kecanduan internet ditetapkan oleh berbagai penelitian (Kim & Davis, 2009; Yang & Tung, 2007). Harga diri mempengaruhi intensitas penggunaan internet kompulsif secara signifikan (Meerkerk, Van den Eijnden, Franken & Garretsen, 2010). Remaja yang memiliki harga diri rendah menunjukkan peningkatan penggunaan internet (Armstrong, Phillips & Saling, 2000).

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Harga diri merupakan sumber dari tingkah laku, mengenai pandangan positif atau pun negatif terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, M., Schooler, Schoenbach & Rosenberg, F, 1995). Remaja dengan pandangan diri yang buruk atau negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian. Sehingga *smartphone* digunakan sebagai alternatif untuk terhubung kapan saja dan dengan siapa saja. Hal ini menjadikan remaja berlebihan dalam menggunakan *smartphone* yang mengakibatkan ketergantungan dan cemas ketika tidak bersama *smartphone* sehingga dapat menjadi *nomophobia* (Bianchi dan Phillipis, 2005). Berbeda dengan remaja yang memiliki harga diri tinggi, lebih memilih melakukan komunikasi dengan tatap muka secara langsung (Hong, Chiu & Huang, 2012).

Berdasarkan hasil pra riset yang telah peneliti lakukan pada tanggal 28 November 2017 terhadap 244 siswa di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru menggunakan skala *nomophobia* dari Billeux. Hasil pra riset menunjukkan remaja rentang usia 15-18 tahun dengan rata-rata usia 16 tahun mengakui adanya ketergantungan diri terhadap *smartphone* yang berjumlah 134 siswa dengan waktu penggunaan lebih dari 3 tahun dan 10 jam/hari, serta jumlah panggilan dan pesan yang dikirim sangat banyak setiap harinya. Saat proses pembelajaran berlangsung, remaja tetap menggunakan *smartphone* untuk *chatting*, mendengarkan musik menggunakan *headset* bahkan ada juga yang mengecaskan *smartphone* di dalam kelas, tidak ada lagi rasa segan, hormat dan takut terhadap guru yang sedang mengajar. Hasil ini juga menunjukkan remaja mengalami perasaan cemas, takut, tidak pede dan sepi saat tidak terhubung dengan *smartphone* atau tidak aktif.

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari fenomena yang telah diuraikan penulis ingin mengetahui hubungan antara Harga diri, kecanduan internet dengan *nomophobia* pada remaja.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara harga diri dan kecanduan internet dengan *nomophobia* pada remaja?”.

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara harga diri dan kecanduan internet dengan *nomophobia* pada remaja.

## D. Keaslian Penelitian

Penulis menggunakan landasan dari kajian penelitian terdahulu yang dilakukan oleh lembaga survei *Securenvoy* di Inggris. Penelitian ini dilakukan tahun 2012 dengan jumlah 1.000 responden tentang *nomophobia*. Hasil dari penelitian ini sebanyak 66 % responden merasa takut untuk jauh dari ponsel. Pengidap *nomophobia* berkisar pada usia 18-25 tahun (77%) dan usia 23-34 tahun (68%).



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil penelitian Bianchi dan Philips (2005) dilakukan dengan menitik beratkan terhadap beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, usia, *self esteem*, *introversion-extroversion neuroticism* yang memperoleh hasil diantaranya responden dengan usia yang muda, cenderung lebih lama meluangkan waktu untuk menggunakan *smartphone* dan *self esteem* yang rendah dapat memprediksi adanya penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Selanjutnya hasil penelitian oleh King, Valença<sup>1</sup>, Silval, Sancassiani, Machadol & Nardil (2014) menunjukkan bahwa pasien dengan *Panic Disorder* (PD) merasa secara signifikan lebih cemas, depresi, merasakan penolakan, kesepian, ketidaknyamanan dan *self-esteem* yang rendah jika tidak menggunakan *Mobile Phone* (MP). Hasil penelitian Bharwadj dan Ashok (2015) menemukan korelasi antara kecanduan ponsel dan kesepian yang terkait dengan rendahnya harga diri.

Selanjutnya, hasil penelitian dari Wahyuni (2016) dengan jumlah responden 171 siswa, 44 siswa (25,7%) menunjukkan kecenderungan menjadi *nomophobia* rendah, 106 siswa (62%) memiliki kecenderungan menjadi *nomophobia* sedang, sementara 21 siswa (12,3%) memiliki kecenderungan menjadi *nomophobia* tinggi.

Persamaan dari hasil penelitian diatas adalah pada variabel harga diri, kecanduan internet dan *nomophobia*. Namun terdapat perbedaan pada subjek penelitian (remaja dan pasien penderita *Panic Disorder*) perbedaan waktu dan lokasi penelitiannya.

## E. Manfaat penelitian

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Manfaat Teoritis

- 1)
  - a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dalam pengembangan ilmu psikologi klinis dan psikologi remaja dengan mengkaji harga diri dan kecanduan internet pada remaja yang mengalami *nomophobia*. Sehingga dapat menambah pengetahuan dan menjadi referensi khususnya penelitian yang berkaitan dengan Hubungan Antara Harga Diri, Kecanduan Internet dengan *Nomophobia* Pada Remaja.

Manfaat Praktis

- 2)
  - a. Bagi remaja dan pengguna *smartphone* penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai fenomena *nomophobia*.
  - b. Bagi psikolog, khususnya psikolog remaja dan psikolog klinis, penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi untuk membantu remaja agar terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone* dan dapat menggunakannya secara tidak berlebihan.