

HARGA DIRI DAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA PEREMPUAN

Imas Bringgo Wijaya¹, Santi Esterlita Purnamasari^{2*}, Martaria Rizky Rinaldi³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

*²santi@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, penelitian ini melibatkan 150 remaja perempuan berusia 12-21 tahun yang menggunakan ponsel cerdas. Data dikumpulkan melalui skala harga diri dan skala *nomophobia*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *nomophobia*. Remaja dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan *nomophobia* yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meningkatkan harga diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi ketergantungan berlebihan pada ponsel di kalangan remaja perempuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa harga diri berperan penting dalam memengaruhi tingkat *nomophobia*, sehingga intervensi yang berfokus pada peningkatan harga diri dapat membantu dalam mengurangi risiko *nomophobia*.

Kata Kunci : harga diri, *nomophobia*, remaja perempuan

Abstract

This study aims to explore the relationship between self-esteem and nomophobia tendencies among adolescent girls. Utilizing a quantitative approach with a cross-sectional design, the study involved 150 adolescent girls aged 12-21 years who actively use smartphones. Data were collected through a self-esteem scale and a nomophobia scale, then analyzed using Pearson's correlation test. The results showed a significant negative relationship between self-esteem and nomophobia. Adolescents with higher self-esteem tend to have lower nomophobia tendencies. These findings indicate that enhancing self-esteem can be an effective strategy in reducing excessive smartphone dependence among adolescent girls. The conclusion of this study is that self-esteem plays a crucial role in influencing the level of nomophobia, suggesting that interventions focusing on improving self-esteem may help reduce the risk of nomophobia.

Keywords: female adolescent, *nomophobia*, self-esteem

Received:
20-02-2024

Revised:
25-03-2024

Accepted:
26-05-2024

Published:
30-05-2024

Sitasi APA: Wijaya, I. B., Purnamasari, S. E., & Rinaldi, M. R. (2024). Harga diri dan *nomophobia* pada remaja perempuan. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 40-47. doi: 10.26486/jdp.v1i1.4202

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kritis, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mencari identitas diri, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, serta membangun hubungan sosial yang lebih kompleks (Towbin et al., 2015). Proses pencarian identitas ini menjadikan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka (Ardini & Sugiarti, 2024), termasuk dalam hal ini teknologi yang semakin menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Teknologi, khususnya teknologi komunikasi seperti telepon pintar, telah memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan remaja (Vaterlaus et al., 2021). Telepon pintar

memungkinkan remaja untuk tetap terhubung dengan teman-teman, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri melalui media sosial (Ophir et al., 2020). Penggunaan teknologi ini juga dapat mendukung perkembangan kognitif dan sosial remaja dengan memperluas akses mereka terhadap pengetahuan dan memperkuat jaringan sosial mereka.

Namun, penggunaan teknologi, khususnya telepon pintar, juga menimbulkan tantangan tersendiri. Remaja perempuan, misalnya, diketahui lebih rentan terhadap penggunaan teknologi yang berlebihan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Lopez-Fernandez et al., 2019). Kecenderungan ini sebagian disebabkan oleh peran sosial yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal dan penampilan diri, yang sering kali diperkuat melalui media sosial (Shan et al., 2021). Ketergantungan yang tinggi terhadap telepon pintar dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Elhai et al., 2017), dan salah satu fenomena yang kini menjadi perhatian adalah *nomophobia*.

Nomophobia, atau ketakutan berlebihan ketika tidak memiliki akses ke telepon pintar (Bhattacharya et al., 2019), merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol. Penelitian meta analisis yang melibatkan 8 negara dengan 11.300 partisipan menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* sedang sampai tinggi yaitu 73%. Indonesia merupakan negara yang memiliki prevalensi tertinggi dalam *nomophobia* berat, yaitu 71% (Tucu et al., 2023).

Nomophobia dapat mengganggu keseharian remaja, menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, dan bahkan mempengaruhi performa akademis (Devi & Dutta, 2022; Dongre et al., 2017). Dampak buruk ini dapat lebih parah pada remaja perempuan yang cenderung lebih bergantung pada telepon pintar sebagai alat untuk mempertahankan dan membangun identitas serta hubungan sosial mereka.

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai pemicu *nomophobia*, salah satunya adalah harga diri (Indira et al., 2023; Vagka et al., 2023). Harga diri, yang merujuk pada penilaian individu terhadap nilai dan kompetensi dirinya, memainkan peran penting dalam bagaimana remaja merespons tekanan sosial, termasuk dalam penggunaan teknologi (Rosenberg, 1965). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah cenderung lebih bergantung pada teknologi sebagai cara untuk mendapatkan validasi sosial, yang pada gilirannya meningkatkan risiko *nomophobia* (Li et al., 2023).

Meskipun penelitian tentang hubungan antara harga diri dan *nomophobia* telah banyak dilakukan (Amiri & Taghinejad, 2022), penelitian yang secara khusus fokus pada populasi remaja perempuan masih sangat terbatas. Padahal, memahami dinamika ini dalam konteks remaja perempuan sangat penting, mengingat kerentanan mereka yang lebih tinggi terhadap dampak negatif dari penggunaan teknologi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara harga diri dan *nomophobia* pada remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam literatur tentang kesehatan mental remaja, serta menawarkan wawasan praktis untuk pengembangan intervensi yang dapat membantu remaja perempuan mengelola penggunaan teknologi mereka dengan lebih sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu harga diri sebagai variabel dependen dan *nomophobia* sebagai variabel independen.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 150 remaja perempuan berusia 12 hingga 21 tahun yang merupakan pengguna aktif telepon pintar. Kriteria inklusi partisipan adalah remaja perempuan yang menggunakan ponsel pintar secara aktif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik convenience sampling, di mana partisipan direkrut berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen skala. Skala pertama adalah skala harga diri, yang disusun berdasarkan aspek-aspek harga diri yang diidentifikasi oleh Coopersmith, terdiri dari 32 aitem, dengan reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,825$). Skala kedua adalah skala *nomophobia*, yang disusun berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (2015), terdiri dari 20 aitem, dengan reliabilitas yang sangat baik ($\alpha = 0,916$).

Instrumen-instrumen tersebut disusun dalam bentuk formulir digital menggunakan Google Forms, yang kemudian tautannya disebarluaskan melalui grup WhatsApp yang beranggotakan remaja dan mahasiswa. Pada formulir Google tersebut, terdapat halaman yang berisi informasi penelitian dan lembar persetujuan (informed consent). Partisipan yang menerima tautan dan membukanya akan diarahkan terlebih dahulu untuk membaca informasi penelitian serta memberikan persetujuan. Hanya mereka yang memberikan persetujuan yang dapat melanjutkan ke tahap pengisian data.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan variabel penelitian, serta uji korelasi *Pearson's Product Moment* untuk menguji hubungan antara harga diri dan *nomophobia*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 150 partisipan remaja perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Tabel 1 menunjukkan distribusi usia partisipan. Partisipan terbagi menjadi tiga kelompok usia: 12-15 tahun, 16-18 tahun, dan 19-21 tahun. Kelompok usia terbesar adalah 19-21 tahun, dengan 102 partisipan (68%), yang menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada di rentang usia ini.

Tabel 1. Data Demografi (N=150)

Usia	n	%
12-15	12	8
16-18	36	24
19-21	102	68

Statistik deskriptif dari dua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu harga diri dan *nomophobia*, dengan total 150 partisipan disajikan pada Tabel 2. Rata-rata skor harga diri partisipan adalah 62,62 dengan rentang skor antara 31 hingga 85. Standar deviasi untuk variabel ini adalah 8,20, yang menunjukkan variasi sedang dalam skor harga diri di antara partisipan. Di sisi lain, rata-rata skor *nomophobia* partisipan adalah 57,11 dengan rentang skor antara 26 hingga 80. Standar deviasi untuk variabel ini adalah 9,77, yang mengindikasikan adanya variasi yang cukup signifikan dalam tingkat *nomophobia* di antara partisipan.

Tabel 2. Data Deskriptif

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
Harga diri	150	62,62	31	85	8,20
<i>Nomophobia</i>	150	57,11	26	80	9,77

Dari hasil uji *Kolmogrov-Smirnov* pada variabel *nomophobia* diperoleh $KS-Z = 0,072$ dengan taraf signifikansi $p = 0,056$ ($p > 0,050$) yang artinya variabel *nomophobia* mengikuti sebaran data normal. Sedangkan untuk variabel *self-esteem* diperoleh $KS-Z = 0,088$ dengan taraf signifikansi $p = 0,006$ ($p < 0,050$) yang artinya variabel *self-esteem* mengikuti sebaran data tidak normal. Hadi (2015) mengatakan bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak akan berpengaruh pada hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek dalam penelitian berjumlah lebih besar atau $N \geq 30$ maka data dikatakan berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel *self-esteem* dengan variabel *nomophobia* diperoleh nilai $F = 5,839$ dengan $p = 0,033$ ($p \leq 0,050$), artinya bahwa variabel *self-esteem* dengan variabel kecenderungan *nomophobia* merupakan hubungan yang linear.

Pada hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,175 dengan $p = 0,033$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara

variabel self-esteem dengan variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hubungan negatif yang ditemukan antara harga diri (self-esteem) dan *nomophobia* menunjukkan bahwa ketika harga diri seorang remaja perempuan meningkat, kecenderungan untuk mengalami *nomophobia* cenderung menurun. Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat (Febriana & Dwityanto, 2016; Ningsih & Awalya, 2020). Mereka merasa lebih puas dengan diri mereka sendiri dan tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal, seperti yang mungkin diperoleh melalui penggunaan smartphone dan media sosial. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang kuat, mereka kurang merasa perlu untuk terus-menerus memeriksa ponsel mereka untuk mendapatkan dukungan atau pengakuan dari orang lain (Neilluanil & Anil, 2020).

Remaja dengan harga diri yang tinggi biasanya lebih mandiri secara emosional (Crowe et al., 2016). Mereka lebih mampu mengelola perasaan mereka tanpa memerlukan konfirmasi atau komunikasi terus-menerus dengan teman sebaya atau lingkungan sosial melalui ponsel. Kemandirian ini mengurangi ketergantungan pada ponsel sebagai sumber utama untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka, sehingga menurunkan risiko *nomophobia* (King et al., 2013).

Individu dengan harga diri tinggi seringkali lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan sosial (Galanakis et al., 2016). Mereka memiliki keterampilan coping yang lebih baik, yang membantu mereka menghadapi situasi tanpa harus bergantung pada ponsel sebagai pelarian atau alat untuk mengatasi ketidaknyamanan. Ketika stres dapat dikelola dengan baik, kebutuhan untuk terus-menerus menggunakan ponsel menurun, yang secara alami mengurangi kemungkinan mengalami *nomophobia* (Sureka et al., 2020).

Remaja dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan teknologi, termasuk ponsel mereka. Mereka mungkin lebih sadar akan potensi dampak negatif dari penggunaan ponsel yang berlebihan dan lebih mampu mengontrol waktu penggunaan mereka. Kesadaran dan kontrol ini membantu mengurangi ketergantungan yang berlebihan pada ponsel, sehingga menurunkan risiko *nomophobia* (O'Keefe & Clarke-Pearson, 2011).

Besaran koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,030 yang dapat diartikan bahwa kontribusi variabel self-esteem terhadap variabel kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan sebesar 3% dan 97% sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ketidakseimbangan distribusi usia partisipan. Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berasal dari kelompok usia 19-21 tahun (68%),

yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam representasi berbagai kelompok usia. Ketidakseimbangan ini mungkin mempengaruhi hasil penelitian, karena partisipan dari kelompok usia yang lebih tua mungkin memiliki karakteristik psikologis dan pola penggunaan *smartphone* yang berbeda dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda.

KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis yang bersifat *incremental* dalam bidang psikologi perkembangan, khususnya dalam memahami dinamika antara harga diri dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Hubungan negatif yang ditemukan antara harga diri dan *nomophobia* menguatkan konsep bahwa harga diri yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan ketergantungan pada ponsel dan risiko mengalami *nomophobia*. Penemuan ini menambah pengetahuan tentang bagaimana harga diri mempengaruhi adaptasi remaja terhadap teknologi, khususnya dalam konteks penggunaan ponsel cerdas.

Penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan dan konfirmasi preposisi dalam teori harga diri, dengan menunjukkan bahwa harga diri tidak hanya berperan dalam kesejahteraan psikologis secara umum, tetapi juga memiliki implikasi spesifik dalam konteks adaptasi terhadap teknologi modern. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat membantu memperjelas mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara konstruk harga diri dan penggunaan teknologi.

Secara praktis, penelitian ini menawarkan wawasan yang dapat langsung diaplikasikan dalam pengembangan intervensi untuk mencegah dan mengurangi *nomophobia* pada remaja perempuan. Dengan menunjukkan bahwa peningkatan harga diri berhubungan dengan penurunan kecenderungan *nomophobia*, penelitian ini dapat mendorong pengembangan program intervensi yang berfokus pada peningkatan harga diri sebagai strategi untuk mengurangi ketergantungan pada ponsel. Intervensi semacam ini dapat dirancang untuk diterapkan di sekolah-sekolah atau melalui program bimbingan konseling, dengan tujuan untuk membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri dan kemandirian emosional, sehingga mereka dapat mengelola penggunaan teknologi secara lebih sehat.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri (*self-esteem*) dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja perempuan. Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan *nomophobia*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harga diri seorang remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami *nomophobia*.

Berdasarkan temuan bahwa harga diri yang tinggi berhubungan dengan penurunan kecenderungan *nomophobia*, disarankan agar program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri dikembangkan dan diterapkan di kalangan remaja. Program ini dapat dilaksanakan di sekolah-sekolah atau melalui layanan bimbingan konseling untuk membantu remaja mengembangkan kepercayaan diri dan kemandirian emosional, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketergantungan mereka pada ponsel. Untuk memperkuat temuan ini, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam, serta mencakup remaja laki-laki. Selain itu, penelitian yang mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia*, seperti dukungan sosial, tingkat stres, dan keterampilan coping, juga disarankan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang fenomena ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, S. D., & Sugiarti, R. (2024). Tinjauan literatur sistematis: Pengaruh lingkungan sosial dan perlakuan yang diterima remaja dari lingkungan sosialnya terhadap psychological well-being. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3147-3156.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). *Nomophobia*: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300.
- Crowe, M. L., LoPilato, A. C., Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2016). Identifying two groups of entitled individuals: Cluster analysis reveals emotional stability and self-esteem distinction. *Journal of personality disorders*, 30(6), 762-775.
- Devi, U., & Dutta, R. (2022). A review paper on prevalence of *NOMOPHOBIA* among students and its impact on their academic achievement. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 5397-5405.
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). *Nomophobia*: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.
- Febriana, G., & Dwityanto, A. (2016). *Hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I. M., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology*, 7(5), 687-694.
- Indira, L., Febiola, P. V., & Nasution, S. M. (2023). Self-esteem and tendency of *nomophobia* in college students. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 15(1), 1-10.

- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?*. *Computers in human behavior*, 29(1), 140-144.
- Li, Y., Yan, F., Zhang, Y., Li, M., & Liu, T. (2023). Personality and *nomophobia*: A moderated mediation model of self-esteem and non-self-determined solitude. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(6).
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2019). Female gaming, gaming addiction, and the role of women within gaming culture: A narrative literature review. *Frontiers in psychiatry*, 10, 454. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00454>
- Nelliyanil, M., & Anil, M. (2020). Prevalence of *nomophobia* and its association with loneliness, self happiness and self esteem among undergraduate medical students of a medical college in Coastal Karnataka. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(3).
- Ningsih, F. R., & Awalya, A. (2020). Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa SMK Nusa Bhakti Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 198-214.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Ophir, Y., Rosenberg, H., Lipshits-Braziler, Y., & Amichai-Hamburger, Y. (2020). "Digital adolescence": The effects of smartphones and social networking technologies on adolescents' well-being. *Online peer engagement in adolescence*, 122-139.
- Shan, X., Ou, Y., Ding, Y., Yan, H., Chen, J., Zhao, J., & Guo, W. (2021). Associations between internet addiction and gender, anxiety, coping styles and acceptance in university freshmen in South China. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.558080>
- Sureka, V., Suma, S., Subramanian, S., Brinda, S., Bhagyashree, N., Ramya, K., & Ganesh, M. (2020). Prevalence of *nomophobia* and its association with stress, anxiety and depression among students. *Biomedicine*, 40(4), 522-525.
- Towbin, K. E., Solages, M. M., & Stubbe, D. (2015). Adolescent development. *Psychiatry*, 192-212.
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of *nomophobia* in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). *Nomophobia* and self-esteem: A cross sectional study in Greek university students. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 2929.
- Vaterlaus, J. M., Aylward, A., Tarabochia, D., & Martin, J. D. (2021). "A smartphone made my life easier": An exploratory study on age of adolescent smartphone acquisition and well-being. *Computers in Human Behavior*, 114, 106563.