

Hubungan Self Esteem Dengan Kejadian Nomophobia Pada Remaja Awal Di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat Tahun 2023

Kurniawati¹, Irma Herliana², Saiful Gunardi³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

²Departemen Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi : Kurniaginajar5@gmail.com

Abstract. *The use of smartphones nowadays is increasingly rapid, even teenagers cannot be separated from using these smartphones, but several conditions cause dependence, especially on the internet network, which ultimately gives rise to incidents of nomophobia or conditions of anxiety, fear and even stress and depression in a person, which is caused by the absence of or being away from the internet network on a cellphone and this is considered a modern phobia resulting from individual interactions with information and communication technology, especially smartphones. The aim of this research is to determine the relationship between self-esteem and the incidence of nomophobia in early adolescents at SMP Barunawati 1 Petamburan, West Jakarta. This type of research is non-experimental quantitative research with a cross-sectional approach. Sampling used proportional stratified random sampling and purposive sampling techniques to obtain a sample of 76 students with research instruments in the form of the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) questionnaires. Data analysis using Pearson Correlation Product Moment. The results of the research showed that the majority of early adolescents had high self-esteem (71.1%), and the majority of early adolescents had moderate nomophobia (65.8%) and there was a relationship between self-esteem and nomophobia in early adolescents at SMP Barunawati 1 Petamburan, West Jakarta and grades. p value $0.000 < 0.05$. Based on the results of this research, it is hoped that research sites can provide counseling or health education about the impacts of excessive smartphone use.*

Keyword : Adolescent, Nomophobia, Self esteem

Abstrak. Penggunaan smartphone dewasa ini semakin pesat bahkan para remaja pun tidak lepas dari penggunaan smartphone ini, namun beberapa kondisi menyebabkan adanya ketergantungan terlebih pada jaringan internet yang akhirnya menimbulkan kejadian nomophobia atau kondisi rasa cemas, takut bahkan stres dan depresi pada seseorang, yang disebabkan oleh tidak adanya atau jauh dari jaringan internet pada ponsel dan hal ini dianggap sebagai fobia modern yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi informasi dan komunikasi khususnya smartphone. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Petamburan Jakarta Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan crossectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik proporsional stratified random sampling dan purposive sampling sehingga didapatkan sampel berjumlah 76 siswa dengan instrumen penelitian berupa kuesioner Rosenberg Self- Esteem Scale (RSES) dan Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Analisa data menggunakan Pearson Correlation Product Moment. Hasil penelitian didapatkan mayoritas remaja awal memiliki self esteem tinggi (71,1%), dan mayoritas remaja awal memiliki nomophobia sedang (65,8%) serta terdapat hubungan antara self esteem dengan nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Petamburan Jakarta Barat dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan tempat penelitian dapat melakukan bimbingan konseling atau pendidikan kesehatan tentang dampak penggunaan smartphone berlebih.

Kata Kunci : Nomophobia, Remaja, Self esteem

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi saat ini sangatlah pesat, bahkan sampai menimbulkan efek yang begitu besar bagi seluruh kalangan penduduk di dunia. Salah satu bentuk teknologi yang banyak dikenal adalah mobile phone, yang bisa dikenal dengan telepon genggam dengan fungsi untuk melakukan interaksi jarak jauh, namun dewasa ini mobile phone ini sudah memiliki banyak fungsi bukan hanya alat komunikasi melainkan lebih

dari itu, kemajuan teknoloni telah melahirkan mobile phone terbaru yang memiliki multifungsi atau dikenal smartphone (Retalia, R., Soesilo, T. D., & Irawan. S, 2022).

Kehadiran smartphone saat ini sangat berkembang yang bukan hanya berfungsi untuk alat komunikasi saja, melainkan untuk keperluan internet, mendengarkan audio, melihat video, game, media sosial, berfoto dan hal lainnya, sehingga ini sebenarnya sangat menguntungkan bagi masyarakat jika memang dimanfaatkan secara bijak (Wijaya, I. B, 2021). Penggunaan smartphone dewasa ini lebih banyak pada kalangan remaja. Hal tersebut juga didukung oleh hasil survey Pew Research Center (2018) yang mengungkapkan 95% remaja mempunyai akses ke smartphone.

Hasil surey kembali Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2021-2022 mengalami peningkatan peningkatan pengguna internet yang setara dengan penggunaan Smartphone di Indonesia sebesar 210,03 juta pengguna dan jumlah tersebut meningkat 6,78% dari tahun sebelumnya yang sebesar 196,7 juta sehingga tingkat penetrasi pengguna internet di Indonesia menjadi sebesar 77,02% dengan kategori berdasarkan usia penggunaan internet paling tinggi di kelompok usia 13-18 tahun (99,16%) posisi kedua kelompok usia 19-34 tahun (98,64%) kemudian di rentang usia 35-54 tahun (87,30%) Sedangkan, tingkat penetrasi internet rendah di kelompok umur 5-12 tahun dan 55 tahun ke atas masing-masing sebesar 62,43% dan 51,73% (Khakim, 2023).

Berdasarkan data tersebut sungguh terlihat bahwa pengguna internet terbanyak adalah kaum remaja, yang akhirnya ketergantungan akan smartphone (Khakim, 2023). Ketergantungan akan smartphone yang dialami individu dikarenakan pada fitur yang menyuguhkan akan alat yang siap membantu segala kebutuhan manusia kapan saja dan dimana saja, seperti berkomunikasi, mencari informasi hingga hiburan. Namun hal tersebut dapat membuat individu menjadi menggantungkan segala kebutuhannya pada smartphone dengan istilah lain bisa mengakibatkan seseorang mengidap nomophobia (Astriani. D, 2020)

Nomophobia (no mobile phone phobia) yang artinya adalah perasaan cemas atau tidak nyaman dikarenakan smartphone berada diluar jangkauan, hal ini dianggap sebagai fobia di zaman sekarang ini dengan buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya smartphone (Fadhilah, 2021). Nomophobia juga diartikan sebagai rasa ketakutan karena ponsel atau internet jauh dari jangkauan pemilikinya. Rasa takut yang muncul dari nomophobia ini biasanya seperti ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan karena tidak terhubung dengan telepon genggam atau smartphone, tidak ada baterai, kehabisan kuota dan tidak terjangkau internet (Riyanti, 2021).

Angka kejadian nomophobia di dunia disebutkan muncul pada tahun 2008 dimana hasil penelitian SecurEvoy (2012) menunjukkan peningkatan jumlah penderita nomophobia yaitu dari 53% menjadi 66% dengan populasi terbanyak adalah remaja (77%), hal ini didukung dengan hasil The Royal Society For Public Health menyebutkan bahwa usia remaja menjadi angka paling tinggi mengalami nomophobia. Hasil di Indonesia menyebutkan hasil jumlah pengidap nomophobia terdapat 75% di tahun 2013 dan mengalami peningkatan sampai pada angka 84%.

Yeldirin (2014, dalam Sari, 2020) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kejadian nomophobia pada remaja adalah jenis kelamin, usia, self esteem, ekstraversi dan neurotisme. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan nomophobia maka peneliti lebih memfokuskan kepada kajian terhadap self esteem hal ini dikarenakan self esteem merupakan komponen konsep diri seseorang dalam mengevaluasi diri baik secara positif atau negatif dan dapat menjadi hal yang penting bagi individu untuk melihat sejauh mana ia menilai dirinya sebagai individu yang berharga (Farhan, 2021).

Maslow dalam (Farhan, 2021) menyebutkan bahwa kepuasan kebutuhan self-esteem menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berharga, diri mampu, dan perasaan berguna dan penting di dunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan self-esteem tak terpuaskan akan menimbulkan perasaan dan sikap inferior, canggung, lemah, pasif, tergantung, penakut, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul. Beberapa hasil penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Prautami (2021) mengungkapkan hasil bahwa adanya hubungan dengan taraf rendah antara self esteem dengan nomophobia pada remaja di Bandung dengan nilai $r = -0.129$, $p = 0.041 < 0.05$ yang artinya semakin rendah skor self esteem maka semakin tinggi skor nomophobia dan demikian pula sebaliknya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Barunwati 1 Petamburan Jakarta Barat dengan mengobservasi lingkungan sekolah didapatkan bahwa semua pelajar memiliki smartphone, saat ditanya dari kapan sudah bisa memegang handphone dari orangtua didapatkan 5 dari 10 siswa mengatakan sejak usia 12 tahun, 3 siswa dari usia 13 tahun dan 1 siswa mengatakan sejak usia 11 dan 1 siswa di usia 14 tahun. Hal tersebut memperlihatkan adanya keberagaman dalam memulai penggunaan smartphone, hasil wawancara lebih lanjut didapatkan hal ini terjadi kemungkinan karena perbedaan pola asuh orangtua. Para pelajar tersebut mengeluarkan smartphone dari tas hanya untuk memainkan handphone nya meskipun tidak ada notifikasi sebelumnya apalagi jika ada notifikasi mereka selalu sigap untuk membuka smartphone. 4 dari 10 pelajar juga mengatakan kadang sering menggunakan handphone di saat pembelajaran berlangsung tanpa memperhatikan orang-orang yang berada di sekitarnya

sehingga para pelajar tersebut tidak memperdulikan teman dan pelajaran yang sedang berlangsung karena lebih asik membuka smartphone.

Hasil wawancara terhadap 10 orang juga mengungkapkan 6 dari 10 pelajar mengatakan bahwa pelajar tersebut ketika tidak memegang handphone atau ketika handphone nya hilang merasa dirinya tidak di terima oleh lingkungan serta merasa dirinya kurang berarti dan merasa hampa tanpa handphone, dan merasa kecewa saat handphonenya hilang atau tidak dibawa, bahkan 7 dari 10 pelajar mengatakan lebih baik ketinggalan dompet dari pada harus ketinggalan handphone karena handphone sudah menjadi sebagian dalam hidupnya dan handphone tersebut selalu di bawa-bawa kemanapun sekalipun ke kamar mandi, dan juga mengatakan di dalam smarthphone terdapat aplikasi-aplikasi yang menarik sehingga membuat membuat nyaman, 8 dari 10 pelajar mengatakan sangat resah, sedih, dan bingung serta kesal jika tidak ada jaringan internet, dan 10 pelajar ini mengatakan hampir 24 jam menggunakan smartphone kecuali di waktu tidur saja. Hasil lainnya juga didapatkn 5 dari 10 pelajar mengatakan tidak percaya diri jika tidak memiliki smartphone, karena mungkin akan berbeda dari teman-teman lainnya, wawancara lebih lanjut juga didapatkan 3 dari 10 siswa merasa dirinya bangga saat memiliki smartphone dan ada juga 2 siswa dari 10 merasa kurang berharga saat dilingkunganya tidak memiliki smartphone bahkan ada 1 siswa saat smartphone nya pernah rusak selama 1 minggu merasa tidak dihargai karena tidak bisa main dengan teman-temanya.

Berdasarkan uraian diatas serta hasil studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan self esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif non eksperimental dengan pendekatan crossectional. Variabel dalam penelitian ini adalah Self esteem dan Nomophobia. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat dengan berjumlah 76 sampel remaja awal, dengan cara pengambilan sampel proporsional stratified random sampling dan purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur self esteem adalah Kuesioner Rosenberg Self- Esteem Scale (RSES) dan untuk mengukur nomophobia menggunakan Nomophobia Questionaire (NMP-Q). Uji bivariat pada penelitian ini menggunakan Pearson Correlation Product Moment dengan uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,20 yang artinya data berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Self Esteem pada Remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Tabel 1

Gambaran *self esteem* pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Kategori Harga Diri	Frekuensi	Persentase
Tinggi	54	71,1
Sedang	2	2,6
Rendah	20	26,3
Total	76	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa self esteem pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat mayoritas memiliki self esteem tinggi (71,1%).

2. Gambaran kejadian Nomophobia pada Remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Tabel 2

Gambaran *Nomophobia* pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Kategori Nomophobia	Frekuensi	Persentase
Tidak Nomophobia	0	0
Nomophobia Ringan	12	15,8
Nomophobia Sedang	50	65,8
Nomophobia Berat	14	18,4
Total	76	100,0%

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta barat mayoritas berkategori nomophobia sedang (65,8%).

3. Hubungan Self esteem dengan Kejadian Nomophobia pada Remaja Awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Tabel 3

Hubungan *Self esteem* dengan kejadian *Nomophobia* pada Remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

<i>Self esteem</i>	<i>Nomophobia</i>						<i>p- value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	12	22,2	41	76	1	1,8	0,000
Sedang	0	0	1	50	1	50	
Rendah	0	0	8	40	12	60	

Berdasarkan tabel 3 hasil mayoritas remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat memiliki self esteem tinggi dengan nonophobia sedang (76%) dan nilai uji korelasi menggunakan Pearson Correlation Product Moment didapatkan hasil p-value 0,000 lebih

kecil dari 0,05. Artinya ada hubungan antara self esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat.

PEMBAHASAN

1. Gambaran *Self Esteem* pada Remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan self esteem pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta barat mayoritas memiliki self esteem tinggi (71,1%) atau sekitar 54 siswa/i, dan terdapat self esteem rendah yaitu 20 siswa/i (26,3%). Berdasarkan hasil ini menunjukkan bahwa memang lebih dari setengah siswa/i memiliki self esteem tinggi yang berarti cukup baik walaupun ada juga yang mengalami self esteem yang rendah.

Hasil serupa diungkapkan oleh Ismayanti (2022) dimana hasil yang disebutkan terdapat self esteem yang tinggi pada remaja (41%). Lestari (2023) menyatakan bahwa remaja awal atau remaja SMP memiliki gambaran self esteem yang tinggi (73%).

Self esteem merupakan sebuah bentuk evaluasi diri sendiri baik secara positif atau negatif dalam kehidupan sehari-hari (Farhan, 2021). Perbedaan self esteem seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang disebutkan Novianty (2022) bahwa faktor yang mempengaruhi self esteem seseorang bisa berupa jenis kelamin, intelegnsnia, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan juga lingkungan sosial.

Lingkungan sosial pada remaja ini kerap menjadi faktor pengaruh yang besar terhadap self esteem, sebagaimana disampaikan Pertiwi (2019) menyebutkan bahwa adanya sebuah hubungan positif yang signifikan antara self esteem, teman sebaya dan penyesuaian sosial remaja dengan nilai p value 0,000. Pertemanan sebaya merupakan sebuah hubungan antara individu dalam sebuah rata-rata kelompok yang memiliki kesamaan usia serta pemikiran dan kematangan yang sama serta adanya ketertarikan, perhatian yang saling mempengaruhi satu sama lainnya, dan pada kondisi ini juga para remaja cenderung labil dalam mengambil keputusan sehingga mudah terpengaruh (Andangjati, 2021).

Rosenberg (dalam Damayanti, 2020) aspek self esteem terdiri dari tiga hal yaitu pertama Physical Self Esteem yaitu segala sesuatu yang berhubungan dengan kondisi fisik pada seseorang, dimana hal ini sangat berpengaruh juga akan kondisi self esteem pada remaja, seperti yang disebutkan Aurelia (2020) yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara body image dengan self esteem remaja putri di Medan (p value 0,000).

Aspek yang kedua adalah Social Self Esteem, sebuah lingkungan pun menjadi hal yang berkaitan akan self esteem pada seseorang. Dan aspek ketiga adalah Performance Self Esteem yaitu berupa kemampuan yang menjadi prestasi dan juga kemampuan yang membuatnya bangga atau bahkan sebaliknya. Penelitian dari Novela (2022) menyebutkan bahwa self esteem ini memiliki hubungan dengan prestasi belajar pada remaja di SMA Negeri 1 Margaasih.

Self esteem ini disebutkan oleh Maslow (1943, dalam Rahmi, 2022) merupakan salah satu sebuah kebutuhan dasar manusia yang sangat perlu, sehingga self esteem ini sangat berpengaruh akan kehidupan seseorang baik di kalangan dewasa dan remaja sekalian. Harga diri cenderung stabil seiring bertambahnya usia, dengan asumsi perasaan remaja mengenai dirinya sendiri secara bertahap akan terbentuk seiring dengan bertambahnya waktu sehingga menjadi lebih baik fluktuatif dalam menghadapi berbagai pengalaman yang berbeda (Delianty, 2020).

Self esteem yang tinggi biasanya menimbulkan sebuah perasaan serta sikap percaya diri, diri sangat berharga, diri yang mampu dan juga rasa berguna serta penting dalam hidup. Sebaliknya dengan self esteem yang rendah cenderung akan merasa tidak berharga, inferior, lemah, pasif, penakut, ketergantungan, canggung dan cenderung merasa tidak mampu mengatasi tuntutan dan dalam bergaul merasa rendah diri, sehingga banyak melakukan komunikasi yang menggunakan media seperti menggunakan smartphone (Farhan, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan adanya self esteem yang rendah pada remaja (26,3%). Rendahnya self esteem yang terjadi pada remaja memungkinkan adanya kesulitan untuk melakukan interaksi dengan orang lain, sehingga cenderung mengekspresikan diri dengan menggunakan fitur yang ada di smartphone, sebagaimana disebutkan Khairuniza (2021) bagi seseorang dengan self esteem rendah lebih cenderung mencari kepastian dan smartphone memberikan kesempatan bagi siapa saja untuk berhubungan kapan saja.

Asumsi peneliti berdasar pada hasil penelitian ini bahwa remaja awal di SMP Barunwati 1 Jakarta Barat sebagian besarnya sudah cukup memiliki self esteem yang tinggi karena disebabkan oleh beberapa faktor seperti halnya pengaruh teman sebaya, dimana remaja pada kebanyakan merasa saat memiliki hubungan pertemanan merasa dirinya memiliki percaya diri yang bagus karena bisa diterima oleh lingkungannya seperti dengan adanya smartphone, selain itu para remaja awal juga merasa di usianya saat ini belum begitu banyak memiliki tanggungjawab yang cukup berat sehingga masih merasa

konsep diri masih baik walaupun beberapa remaja masih labil. Namun ada beberapa yang memiliki self esteem yang rendah hal ini menurut peneliti bisa disebabkan karena kurangnya hubungan dengan teman sebaya yang mana berakibat pada kondisi remaja yang lebih banyak diam dan cenderung menggunakan smartphone untuk mengekspresikan dirinya.

2. Gambaran kejadian Nomophobia pada Remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Hasil penelitian diatas pada tabel 2 menunjukan bahwa nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta barat lebih dari setengah berkategori nomophobia sedang (65,8%), serta terdapat 18,4% mengalami nomophobia berat. Hasil serupa dari penelitian seperti Permatasari (2022) yang juga mengatakan remaja mengalami nomophobia sedang (77,2%), penelitian lain dari Farhan (2021) menunjukan hasil kurang dari setengah remaja berada pada kategori nomophobia sedang (45,5%).

Nomophobia merupakan sebuah gangguan pada kesehatan psikologis serta fisik dengan diakibatkan rasa ketakutan atau cemas bahkan bisa berdampak stres dan depresi saat jauh dari jaringan ponsel. Hasil penelitian dari Nurani (2023) menunjukan hasil adanya hubungan antara kedua variabel yaitu nomophobia dengan prestasi belajar (p value 0,001). Hasil lainnya juga dari Ramadhani (2021) mengungkapkan bahwa nomophobia ini juga mampu mempengaruhi akan motivasi belajar pada siswa yang dimana semakin tinggi nomophobia terjadi maka motivasi belajar pada siswa pun semakin rendah.

Aspek nomophobia menurut Yildirim (2014, dalam Delianty, 2020) menyebutkan memiliki empat kategori yaitu : tidak dapat mengakses informasi (Not being able to access information), perasaan tidak dapat berkomunikasi (Not being able to communicate) dan kehilangan konektivitas (Losing connectednes) dan menyerah pada kenyamanan (Giving up convenience).

Pada penelitian ini menunjukan pada aspek perasaan tidak dapat berkomunikasi (Not being able to communicate) memiliki nilai (45,2), pada aspek ini diketahui dari banyak nya responden yang menjawab setuju jika mereka akan khawatir karena keluarga dan/ teman mereka tidak bisa terhubung. Hal ini menunjukan adanya sebuah gejala khawatir atau cemas yang dirasakan dan pada perilaku nomophobia ini muncul sebagai manifestasi yang berujung untuk melakukan hubungan seacara virtual untuk menurunkan cemas yang terjadi (Fadhilah, 2021).

Dimensi tidak dapat mengakses informasi (Not being able to access information) memiliki nilai (27,0%) dapat diketahui dari banyaknya jumlah jawaban responden yang menjawab setuju jika mereka akan merasa kesal dan jengkel ketika tidak bisa melihat informasi atau berita pada smartphone ketika mereka ingin melakukannya. Dimensi menyerah pada kenyamanan (Giving up convenience) memiliki nilai (18,4%) hal ini diketahui dari jawaban responden yang menjawab setuju jika mereka tidak bisa mengecek smartphone untuk sementara waktu, mereka akan merasa aneh ketika tidak bisa memeriksa notifikasi dan update dari jaringan internet, dan untuk aspek kehilangan konektivitas (Losing connectednes) (9,4%) hal ini terlihat dari jawaban setuju jika tidak ada jaringan, maka saya akan terus memeriksanya untuk melihat apakah ada sinyal/ jaringan wi-fi.

Hasil tertinggi menunjukan pada aspek perasaan tidak mampu berkomunikasi (Not being able to communicate) hal ini merupakan sebuah kondisi dimana para siswa/i adanya perasaan cemas saat tidak bisa menghubungi atau sebaliknya, pada hal ini menunjukan bahwa rata-rata para siswa/i cenderung menggunakan smartphone untuk melakukan komunikasi karena saat tidak ada komunikasi merasa kesepian. Sebagaimana disebutkan oleh Anjarsari (2023) tentang hubungan kesepian dengan nomophobia pada remaja di Yogyakarta yang mengungkap adanya hubungan di antara kedua variabel tersebut, saat seseorang memiliki rasa kesepian yang tinggi maka nomophobia juga semakin tinggi .

Karyani (2021) menyebutkan bahwa remaja saat ini cenderung mengalami nomophobia karena intensitas penggunaan media sosial yang cukup lama dan ini mempengaruhi akan kontrol diri remaja. semakin baiknya kontrol diri remaja maka semakin rendah pula nomophobia pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa remaja pada saat ini memang cenderung akan mengalami nomophobia bahkan bisa sampai berat, hal ini karena kebutuhan dan juga gaya hidup yang semakin menuju modern terlebih pada penelitian ini remaja awal menunjukan angka mayoritas nomophobia yang sedang bahkan adanya yang berat hal ini terjadi karena mereka menggunakan smartphone hampir menjadi sebuah kebutuhan sehari-hari dimana digunakan untuk komunikasi, mencari informasi, mengerjakan tugas sekolah dan juga melakukan interaksi di media sosial. Hal ini semakin meningkat karena para remaja merasa smartphone ini sudah menjadi hal yang sangat wajib digunakan dan harus memilikinya secara pribadi, sehingga ketika tidak memiliki jaringan internet akan sangat mengganggu kehidupannya yang

akhirnya bisa menyebabkan cemas dan khawatir saat tidak ada jaringan internet, hal ini menyebabkan remaja memiliki ketergangungan akan jaringan internet.

3. Hubungan Self esteem dengan Kejadian Nomophobia pada Remaja Awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian dan uji korelasi menggunakan Pearson Correlation Product Moment didapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat memiliki self esteem yang tinggi dengan nomophobia sedang (76%) dan nilai p-value 0,000 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai p-value lebih kecil dari 0,05, dengan ini menyebutkan ada hubungan antara self esteem dengan kejadian nomophobia pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Jakarta Barat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Husni Anshori (2019) bahwa self-esteem berpengaruh signifikan terhadap nomophobia. Hasil lainya juga yang mendukung dari penelitian Delianty (2020) yang menyebutkan bahwa adanya hubungan antara slef esteem dengan nomophobia dengan nilai koefisien korelasi 0,252 yang berarti hubungannya termasuk kategori rendah.

Kaitanya nomophobia dengan self esteem ini sejalan dengan teori yang diampaikan Yeldirin (2014, dalam Sari, 2020) yang menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memepngaruhi kejadian nomophobia adalah harga diri/self esteem dan faktor lainnya adalah jenis kelamin, neurotisme, ekstravasi dan usia. Remaja merupakan bagian dari kategori tahapan tumbuh kembang usia, dan pada usia remaja ini merupakan yang paling sering sebagaimana disebutkan data di Indonesia penggunaan internet paling tinggi di angka 99,16% berada pada kelompok usia 13-18 tahun (Khakim, 2023).

Nomophobia merupakan sebuah kondisi dimana seseorang akan cemas atau takut saat diluar jangkaun internet dan ini merupakan sebuah masalah pada psikologis atau fobia di zaman sekarang, hal ini terjadi banyaknya pada kalangan remaja (Sari, 2020). Tingginya penggunaan smartphone yang berujung pada kondisi nomophobia ini menjadi sebuah masalah jika tidak dibatas oleh penggunaanya sehingga akan berdampak pada kondisi remaja yang lebih menyukai dunia maya dibandingkan dunia nyata yang akhirnya semua komunikasi dirasa lebih seru dengan menggunakan media dibandingkan interaksi secara langsung (Fadhilah, 2021).

Self esteem ini mampu mempngaruhi kejadian nomophobia pada remaja seperti disebutkan Farhan (2021) bahwa semakin rendah self esteem maka nomophobia semakin tinggi, karena pada self esteem yang rendah akan kesulitan untuk melakukan interaksi terhadap orang lain yang ada di lingkungannya dan cenderung mengekspresikan diri

dengan menggunakan fitur yang ada di smartphone sehingga penggunaan smartphone menjadi berlebihan dan memunculkan nomophobia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self esteem pada remaja ini tinggi, hal ini karena pada kategori ini para remaja sudah mampu menilai dirinya sendiri baik itu positif ataupun negatif dengan dipengaruhi oleh faktor lainnya juga, namun pada pengontrolan penggunaan smartphone masih belum baik sehingga masih menggunakan secara berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Prautami (2021) dimana hasil disebutkan bahwa self esteem pada remaja berkategori tinggi dengan nomophobia sedang yang mana nomophobia tetap muncul karena kurangnya kontrol diri yang belum stabil pada remaja awal.

Hasil penelitian juga mengungkap adanya self esteem yang rendah dengan nomophobia berat (60%), hasil ini diungkapkan bagi seseorang dengan self esteem rendah cenderung memiliki komunikasi yang kurang baik dan cenderung banyak komunikasi yang termediasi oleh perangkat daripada dengan komunikasi tatap muka, begitupun dengan seseorang yang mengalami nomophobia biasanya tidak fokus terhadap apa yang ada terjadi di dunia nyata serta lebih sedikit melakukan interaksi sosial di lingkungannya dengan tatap muka, sehingga memungkinkan akan terasingkan dari lingkungannya (Khairuinza, 2021).

Self esteem yang rendah cenderung membuat seseorang mengalami nomophobia yang tinggi, hasil penelitian lain dari Sapsuha (2022) yang mendukung hasil penelitian dengan peneliti yaitu menyebutkan adanya hubungan antara harga diri dengan kecenderungan nomophobia pada usia dewasa awal di kota makasar dengan nilai p value $0.041 < 0.05$.

Asumsi peneliti pada hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja awal memiliki self esteem yang tinggi bisa disebabkan oleh adanya hubungan teman sebaya yang saling mempengaruhi dan juga remaja masih labil dan belum memiliki peran diri yang jelas dan cenderung masih proses pencarian jadi merasa masih cukup baik, walaupun nomophobia yang dialami sedang dan berat karena hal ini remaja merasa penggunaan smartphone ini merupakan sebuah hal yang lumrah dan di zaman sekarang menjadi sebuah keharusan memiliki smartphone, terlebih dengan lingkungan sekolah dan juga metode sekolah yang hampir meminta remaja untuk melek akan teknologi menjadi semakin merasa bahwa hal ini baik. Namun pada kenyataanya hampir banyak yang mengalami kesalahan dalam penggunaanya hingga berdampak pada sebuah masalah.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa self esteem yang tinggi dapat mempengaruhi seseorang untuk mengalami nomophobia ringan atau sedang, dan harga diri yang sedang atau rendah cenderung mampu mempengaruhi seseorang mengalami nomophobia yang sedang atau bahkan berat.

KESIMPULAN

1. Mayoritas *self esteem* pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Petamburan Jakarta barat memiliki kategori *self esteem* tinggi (71,1%)
2. Mayoritas *nomophobia* pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Petamburan Jakarta barat memiliki kategori *nomophobia* sedang (65,8%)
3. Terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *nomophobia* pada remaja awal di SMP Barunawati 1 Petamburan Jakarta Barat dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$.

DAFTAR REFERENSI

- Ariska, I. G. (2021). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Kompulsif Buying Pada Siswa SMKN 2 Takengon* (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Aryanto, W., Arumsari, C., & Sulistiana, D. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja. *QUANTA*, 5(3), 95-105.
- Damayanti, M. E. (2020). *Pengaruh Self Esteem terhadap Self Efficacy Pada Siswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Delianty, I. R. (2020). Hubungan Antara Harga Diri dengan Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162-179.
- Khairunniza, R., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Harga Diri dan Intensitas Penggunaan Telepon Pintar Terhadap Kecenderungan Nomophobia pada Remaja Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 692-702.
- Lestari, T. (2019). Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi Dengan Nomophobia Pada Dewasa Awal. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Noviyanti, A. (2022). *Self Esteem Remaja Yang Mengalami Body Shaming Di Desa Sido Urip, Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara* (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14-20.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., & Kalesaran, A. F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nomophobia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6).

- Pertiwi, N. E., & Daliman, S. U. (2019). *Hubungan Antara Harga Diri, Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja* (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah surakarta).
- Prautami, D. P., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) pada Remaja Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 159-163.
- Riyanti, V., Muryati, M., Desmanianti, Z., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 249-254.
- Sapsuha, N. (2022). *Hubungan Harga Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Usia Dewasa Awal Dikota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa)
- Sari, I. P., Ifdil, I., & Yendi, F. M. (2020). Konsep nomophobia pada remaja generasi Z. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 21-26.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan nomophobia pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 6(1), 35-46.
- Surasa, I. N., & Murtiningsih, M. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Remaja Di Smpn 258 Jakarta Timur. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 3(1), 14-22.
- Syaputra, Y. D., Monalisa, M., & Tamarin, R. (2022). Pandemic Covid 19 Apakah Nomophobia Meningkat? Bagaimana Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 102-109.
- Wijaya, I. B. (2021). *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Perempuan* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).