

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Budiati et.al (dalam Delianty, 2020) Pendidikan merupakan hal universal yang diturunkan dari generasi ke generasi, di era millennial pendidikan sudah baik dan mudah didapat, bahkan pemerintah mengalokasikan anggaran khusus sebesar 20 persen dari APBN untuk pendidikan. Pendidikan saat ini berbeda dengan zaman Generasi X dan Baby Boom + Veteran, ini adalah teknologi yang membuat orang melakukan aktivitas mereka lebih cepat. Perkembangan teknologi dan informasi saat ini menawarkan banyak kemudahan, pendidikan bukan lagi kegiatan yang perlu dilakukan dengan cara tradisional (tatap muka), tetapi dapat dilakukan dan dipelajari secara online dimana saja. Selain milenial, ada generasi milenial selanjutnya yang disebut Generasi Z, lahir antara tahun 2001 hingga 2010. Generasi Z merupakan transisi dari Generasi Z atau millennial yang banyak menggunakan teknologi komunikasi instan seperti email dan pesan instan, dan pemikiran Generasi Z cukup komprehensif. Menurut Kupperschmidt (dalam Delianty, 2020) Generasi Z biasa disebut sebagai Generasi Internet atau Generasi I, dan Generasi Z lebih banyak berjejaring sosial melalui dunia maya. Generasi ini tech savvy, sangat melek smartphone sejak kecil, dan tergolong generasi yang kreatif. Generasi Z tersebut juga dapat digolongkan kepada usia remaja.

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang berarti bahasa latin *adolescere*, artinya tumbuh dewasa. Sedangkan dalam artian yang lebih luas remaja mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja adalah masa peralihan, yang mana individu berada pada masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa baik fisik maupun psikis (Wati, 2019). Masa remaja merupakan salah satu tahap yang paling penting. Selama masa ini, remaja memiliki kesempatan yang besar untuk menemukan hal-hal baru dan menemukan sumber kekuatan, bakat dan kemampuan yang ada pada dirinya. Remaja juga menghadapi berbagai macam tantangan, batasan dan kendala internal dan eksternal. Remaja adalah mereka yang telah mengalami masa pubertas. Usia remaja yaitu orang yang berusia antara 13 dan 21 tahun. Pada masa remaja, mereka harus menghadapi dan menjalani tugas-tugas perkembangan (Falentini et al., 2013).

Menurut Hurlock (dalam Ciptadi, 2020) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 hingga 17 tahun atau 18 tahun). Pada usia ini, remaja seringkali menimbulkan permasalahan baik yang dapat merugikan diri maupun remaja lainnya. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan APJII pada tahun 2018 menyatakan bahwa permasalahan penggunaan internet terbanyak pada usia 15 hingga 19 tahun). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan remaja dengan usia tersebut dapat dikategorikan sebagai pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian lain, yang dilakukan oleh para ahli psikolog kepada para pelajar di Indonesia tentang nomophobia. Menurut hasil penelitian sekitar 72% dari hampir 1.000 pelajar sudah memiliki smartphone sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Jilisha et al., (dalam Fajri & Karyani, 2021) mengemukakan bahwa 23,5% peserta memiliki skor nomophobia yang tinggi . Durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone*, penggunaan media sosial, pengecekan *smartphone* setelah bangun pagi secara signifikan dikaitkan dengan nomophobia. Partisipan juga merasa cemas dan frustrasi ketika harus berpisah dengan *smartphon*nya. Penelitian yang dilakukan Kibona & M gaya (dalam Fajri & Karyani, 2021) menyatakan responden sebanyak 48% memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 5 sampai 7 jam untuk media sosial tanpa mempertimbangkan waktu yang dihabiskan. Individu memilih lebih banyak berinteraksi secara online sebagai alternatif komunikasi secara langsung dikarenakan kurang mengancam.

Selain itu hasil penelitian oleh Ozdemir et al., (dalam Olivencia-Carrión et al., 2018)terkait nomophobia menunjukkan bahwa ketika tingkat nomophobia siswa meningkat maka kesepian dan harga diri siswa cenderung meningkat sedangkan harga diri siswa cenderung menurun.

Masalah yang sering terjadi pada remaja saat sekarang ini adalah kecemasan saat tidak dapat menemukan *smartphone*, misalnya saat bangun tidur hal pertama yang dicari oleh remaja adalah *smartphone*, selalu membawa pengisi daya baterai (charger atau power bank) dan mencari sinyal yang kuat, selalu memeriksa *smartphone* walaupun tidak ada pesan dan panggilan masuk serta akan membuka sosial media seperti instagram, twitter, youtube, dan lain-lain. Bahkan ada beberapa remaja menyatakan bahwa membawa *smartphone* pada saat ke kamar mandi. Rata-rata remaja kebiasaan menghabiskan waktu untuk bermain

smartphone 5-6 jam sehari (Ciptadi, 2020). Kecemasan yang dialami remaja tersebut dikenal dengan kecenderungan nomophobia atau kecanduan *smartphone* (nomophobia).

Kecenderungan nomophobia adalah rasa takut berlebihan kehilangan smartphone (Ciptadi, 2020). Lebih lanjut, Bragazzi dan Puente (dalam Ciptadi, 2020) menyatakan bahwa kelainan yang disebut nomophobia (*no mobile-phone phobia*) atau kecanduan smartphone, secara umum merupakan ketakutan patologis untuk tetap terhubung dengan teknologi, termasuk smartphone.

Berdasarkan Securenvoy (dalam Permatasari et al., 2019) Istilah nomophobia, adalah singkatan untuk *no mobile phone phobia* dan itu pertama kali diperkenalkan atau diciptakan pada sebuah kajian riset yang dilakukan pada tahun 2008 oleh *Post Office United phone* (nomophobia) yang dialami individu.

Menurut Yildirim & Correia (dalam Fadhilah et al., 2021) Nomophobia (*no mobile phone phobia*) adalah perasaan cemas atau ketidaknyamanan yang disebabkan oleh keberadaan di luar jangkauan smartphone, hal tersebut dianggap sebagai fobia pada zaman yang semakin canggih seperti sekarang ini sebagai buah hasil dari interaksi antara individu dengan teknologi baru khususnya smartphone. Kondisi sosial dan psikologis seperti ini dapat disertai dengan gejala fisik apabila berada jauh dengan smartphone seperti keringat berlebih, kejang, masalah pencernaan dan serangan panik sehingga nomophobia dimasukkan kedalam DSM-V dengan mempertimbangkan sejauh mana stres, kecemasan dan ketegangan yang terkait.

Menurut Bragazzi dan Puente (dalam Permatasari et al., 2019) nomophobia dapat diminimalisir apabila individu mampu melakukan pengalihan dan distraksi terhadap penggunaan *smartphone*. Pengalihan terhadap penggunaan *smartphone* dapat dilakukan, salah satunya adalah dengan menerapkan manajemen diri dalam aktivitas sehari-hari dan mencari kegiatan yang lebih produktif diluar penggunaan *smartphone*.

Argumosa (dalam Anshori, 2019) mengemukakan bahwa nomophobia berhubungan dengan harga diri remaja, menurut Argumosa hal ini dapat dilihat sebagai indikasi bahwa individu dengan harga diri yang rendah tampaknya lebih menyukai komunikasi tidak langsung dan lebih ekspresif dalam realitas virtual, karena mereka merasa terlindungi dengan berada di sisi lain layar. Mereka sering mengalami kebutuhan untuk mencari kepastian dengan menghubungi orang lain, dan ini membuat mereka rentan terhadap penggunaan berlebihan dan ketergantungan pada *smartphone*.

Harga Diri merupakan komponen dalam mengevaluasi diri baik secara positif maupun negatif untuk mempersepsikan dirinya sendiri di dalam kehidupan sehari-hari. *Self-esteem* atau harga diri menjadi hal yang penting bagi individu untuk melihat sejauh mana ia menilai dirinya sebagai individu yang berharga. Menurut Alwisol (dalam Farhan et al., 2021) menjelaskan bahwa terpenuhinya kebutuhan *self-esteem* tentu akan membuat individu merasa yakin terhadap menjalani kehidupan. Maslow mengungkapkan 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. Menurut Antai otong (dalam Delianty, 2020) harga diri yaitu berpengaruh oleh pengalaman diri sendiri dalam perkembangan fungsi ego, dimana beradaptasi terhadap lingkungan internal dan eksternal biasanya memiliki perasaan aman terhadap lingkungan dan menunjukkan harga diri yang positif

Sementara itu Hong et al., berpendapat bahwa Individu dengan harga diri yang rendah lebih sering memainkan *smartphone* dan lebih banyak mengirim pesan teks sedangkan individu yang memiliki harga diri yang tinggi lebih memilih melakukan tatap muka untuk berkomunikasi langsung. Menurut Rosenberg Harga diri merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap sesuatu yang ada dalam hidupnya baik itu menggunakan cara positif maupun negatif (dalam Delianty, 2020).

Yildiz Durak, H (dalam Anshori, 2019) mengemukakan bahwa nomophobia berhubungan dengan kesepian. Menurut Russell kesepian adalah keterbatasan dalam diri sehingga membawa individu tersebut sulit dan kurang dalam berhubungan sosial. Gezgin et al., berpendapat ponsel telah menjadi jauh lebih mudah diakses dengan pengembangan *smartphone* dan berbagai fitur yang memudahkan dalam komunikasi antar individu, sehingga individu selalu terlibat dilingkungan online dengan berbagai kegiatan dan fitur yang disediakan. Hal ini berdampak pada individu menjadi jauh dari dunia nyata dan lebih sibuk di dunia maya.

Menurut Peplau & Perlman (dalam Roselijani, 2019) kesepian adalah perasaan atau pengalaman subjektif antara kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan dan membuat pengalaman tersebut tidak menyenangkan. Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya akan merasa kosong, diam dan hening, merasa sendiri serta merasa tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendirian dan berada pada kondisi lingkungan atau sosial yang ramai.

Pada tanggal 16 November 2021 peneliti melakukan wawancara kepada Guru BK, pada kondisi pandemi saat ini dinas pendidikan memperbolehkan siswa untuk membawa *smartphone* ke sekolah tetapi sebenarnya pihak sekolah tidak mengizinkan siswa untuk membawa *smartphone* ke sekolah karena perilaku yang menyimpang siswa dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru, seperti seharusnya siswa menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi tentang pelajaran yang tidak diketahuinya tetapi siswa menyalahgunakan *smartphonena* untuk bermain game online, media sosial, dan tiktok an dikelas. Disaat guru menerangkan di kelas siswa sering kali bermain handphone dibangkunya atau menyembunyikan handphone didalam buku membuat siswa tidak fokus dalam belajar, langkah yang sudah dilakukan oleh guru adalah menyita handphone siswa yang menyalahguakannya di saat jam pelajaran tetapi langkah tersebut tidak memberikan efek jera kepada siswa. Kelas yang paling banyak memiliki permasalahan *smartphone* adalah kelas X kurangnya rasa menghargai, sopan santun dan terbiasa dengan aktivitas *smartphonena*.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK tersebut kasus yang pernah terjadi pada beberapa siswa kelas X adalah kecanduan bermain *smartphone* di kelas, dan akibatnya tugas yang diberikan guru mata pelajaran tidak ia kerjakan. Juga ada siswa yang selalu tertidur di kelas, saat ditanya siswa mengatakan bahwa di malam harinya ia tidur larut malam karena sibuk dengan *smartphone* nya, tentunya ini menjadi penurunan produktivitas dan prestasi diakibatkan kecanduan *smartphone* ini. Dari hasil wawancara guru BK dengan siswa yang bermasalah tersebut mengatakan jika alasannya kecanduan *smartphone* adalah dia lebih suka berinteraksi secara online dibandingkan secara tatap muka karena dia merasa kurang percaya diri, sulit untuk berinteraksi dan sulit percaya kepada orang lain merasa kesepian seperti merasa dikucilkan dengan teman teman dan lebih memilih bermain *smartphone* hingga lupa waktu dia juga merasakan jika tidak bermain *smartphone* dia merasa hampa, tidak bersemangat, dan sulit percaya pada orang lain, dan merasa tidak dapat membantu dirinya sendiri.

Peneliti juga melakukan wawancara tanggal 16 november 2021 pada 10 orang remaja kelas X, beberapa remaja mengakui bahwa ketika tidak memegang *smartphone* atau ketika *smartphon*nya kehilangan jaringan remaja tersebut merasa dirinya tidak diterima oleh lingkungan serta merasa dirinya kurang berarti dan merasa hampa, cemas tanpa *smartphone*, bahkan remaja tersebut mengatakan lebih baik membeli paket data dari pada harus membeli makan, karena *smartphone* sudah menjadi sebagian dalam hidupnya dan *smartphone* tersebut selalu di bawa-bawa kemanapun sekalipun ke kamar mandi, remaja tersebut mengatakan di dalam *smartphone* terdapat aplikasi-aplikasi yang menarik

sehingga membuat yang memakai nyaman, dan ketika tidak ada jaringan remaja tersebut mengatakan sangat resah, sedih, dan bingung karena setiap harinya selalu menggunakan *smartphone* hingga terhitung dalam waktu 24 jam bersama *smartphone*, beberapa remaja mengatakan jika *smartphone* tertinggal di rumah maka remaja tersebut akan menjemputnya walaupun akan terlambat ke sekolah dan ada pula remaja yang memilih untuk berbicara bertatap muka dibanding secara online. Menggunakan *smartphone* membuat remaja bebas mengekspresikan dirinya seperti berkirim pesan, email, membuka media sosial memposting foto di instagram, bermain game, video instastory dan jumlah like merupakan salah satu alasan memperlihatkan kebahagiaan, membagikan cerita yang dirasakan. Sebagian dari remaja merasakan kesepian, perasaan kesepian ini diawali ketika merasa bahwa ia membutuhkan suatu pertemanan dan keakraban di sekelilingnya, tapi pada kenyataannya remaja merasa kekurangan teman, sehingga hal ini menyebabkan suatu perasaan ketidaknyamanan. Untuk dapat mengurangi perasaan tidak nyaman remaja tersebut akan memilih bermain *smartphone* sebagai pelampiasan untuk mendapatkan teman atau menghilangkan rasa kesepian dan juga merasa terasingkan walaupun sebenarnya individu tidak sendiri dan berada pada lingkungan yang ramai. Beberapa remaja juga mengatakan jika merasa tidak percaya diri, merasa tidak diterima berada di lingkungan sekitar dan lebih memilih untuk berinteraksi di dunia maya,

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan di atas harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku 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 akan cenderung memiliki harga diri yang tinggi begitupun sebaliknya, jika seseorang menilai dirinya sendiri dengan hal-hal negatif maka cenderung seseorang tersebut memiliki harga diri yang rendah. dari hasil wawancara awal yang dilakukan dengan Guru BK dan 10 orang siswa kelas X diuraikan diatas peneliti mendapatkan bahwa rendahnya harga diri Remaja SMAN 01 Sungai Aur kelas X, yang terlihat dari jawaban remaja yang mengatakan lebih memilih untuk berinteraksi secara online dibanding tatap muka langsung karena merasa kurang percaya diri, sulit untuk berinteraksi, sulit percaya pada orang lain, merasa tidak dapat membantu dirinya sendiri dan merasa tidak bersemangat ketika jauh dari smartphonenya. Peneliti juga menemukan rasa kesepian pada diri remaja terlihat dari jawaban remaja yang mengatakan selalu menggunakan smartphone dengan berbagai alasan seperti berkirim pesan, email, membuka media sosial, dan bermain game online dengan durasi yang lama. Sebagian dari remaja merasakan kesepian, perasaan kesepian ini diawali ketika merasa bahwa remaja membutuhkan suatu pertemanan dan keakraban di sekelilingnya, tapi pada kenyataannya beberapa remaja merasa kekurangan teman, sehingga hal ini menyebabkan suatu perasaan ketidaknyamanan. Untuk dapat mengurangi perasaan tidak nyaman remaja tersebut akan memilih bermain smartphone sebagai pelampiasan untuk mendapatkan teman atau menghilangkan rasa kesepian dan juga merasa terasingkan walaupun sebenarnya individu tidak sendiri dan berada

pada lingkungan yang ramai merasa terasingkan walaupun sebenarnya individu tidak sendiri dan berada pada lingkungan yang ramai dan dikucilkan dengan teman-teman. Pengalihan stres maupun kesepian yang dihadapinya tersebut salah satunya adalah menggunakan *smartphone* seseorang yang sedang merasakan kesepian cenderung akan mendorong rasa keinginannya untuk menggunakan *smartphonanya*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMAN 01 Sungai Aur, pada saat jam kosong banyak remaja yang sibuk dengan *smartphone* nya masing masing contohnya seperti ada yang bermain game, berfoto, bermain sosial media dan saat jam pelajaran berlangsung saat gurunya menerangkan didepan terlihat beberapa remaja bermain *smartphone*.

Penelitian tentang Harga diri, kesepian dan Nomophobia juga pernah dilakukan oleh peneliti lain di antaranya penelitian mengenai hubungan Hubungan kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja oleh Achmad Fathoni (2021), Hubungan antara Harga Diri dengan Kecenderungan Nomophobia pada mahasiswa oleh Nabilah zarah (2021), Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan kecenderungan pada remaja oleh Wenny Acnashinta Ciptadi, Selviana (2020), Hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan nomophobia pada remaja oleh Mawardi, Diandra Hilva (2018). Hal yang membedakan antara penelitian ini dengan penelitian lain adalah lokasi penelitian, sampel penelitian, rancangan penelitian dan tahun penelitiannya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Harga diri dan

Kesepian dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja di SMAN 01 Sungai Aur Kab. Pasaman Barat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada konteks penelitian, maka peneliti merumuskan permasalahan yang relevan untuk diangkat dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah ada hubungan antara harga diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur Kab. Pasaman Barat?
2. Apakah ada hubungan antara Kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur Kab. Pasaman Barat?
3. Apakah ada hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur Kab. Pasaman Barat?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur.
3. Untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja di SMAN 01 Sungai Aur.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek

Hasil ini dapat memberikan gambaran bagaimana hubungan harga diri dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja

b) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi bagi guru untuk lebih memperhatikan siswa dalam proses belajar dan membatasi siswa dalam menggunakan *Smartphone*.

c) Bagi peneliti lain

Memberikan informasi tentang kajian yang dibahas dan sebagai pembandingan bagi peneliti-peneliti lain dalam melakukan penelitian yang ada hubungan dengan peneliti ini.