

**HUBUNGAN KONSEP DIRI PENGGUNA GADGET DENGAN  
KECENDERUNGAN PERILAKU NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

Nur Rosalia Febriarta

Email : [rosaliafebriarta@gmail.com](mailto:rosaliafebriarta@gmail.com)

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**ABSTRAK**

Penelitian ini mengenai perilaku *nomophobia* masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar di DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V selain itu, *nomophobia* yang dialami individu juga menimbulkan dampak negatif. Bagaimana *nomophobia* dapat muncul dalam diri remaja? Perilaku remaja dalam kehidupan sehari – hari seringkali membuat rutinitasnya harus berkelut dengan dunia gadget. Semua hal tersebut terjadi karena bagaimana pemikiran atau konsep diri yang dimiliki seorang remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan *Corelation Spearman* dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows*. Penelitian dilakukan pada tanggal 11 – 13 Juli 2018 di Universitas 17 Agustus 945 Surabaya. Data yang diperoleh dari 117 mahasiswa hasil uji analisisnya adalah  $r = -0,293$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Konsep Diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*.

**Kata Kunci : Konsep Diri, Nomophobia**

**ABSTRACT**

This research on the behavior of *nomophobia* is still relatively new and has not even registered in DSM V, although in 2014 some researchers have tried to enroll it in DSM V in addition, *nomophobia* experienced by individuals also cause negative impact. How does *nomophobia* appear in adolescents? Behavior teenagers in everyday life - the day-to-day routine often have to wrestle with the world of gadgets. All of these things happen because of how the thoughts or self-concept of a teenager. The purpose of this study is to know the relationship of self-concept of gadget users with the tendency of *nomophobia*. This research uses quantitative method. Quantitative methods in this study using *Corelation Spearman* with the help of the computer package *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows*. The study was conducted on 11 - 13 July 2018 at the University of 17 August 945 Surabaya. Data obtained from 117 students of the test results of analysis is  $r = -0.293$  with  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). This suggests that there is a

significant negative relationship between the concept of gadget users with the tendency of nomophobic behavior.

**Keywords: Self Concept, Nomophobia**

## **Pendahuluan**

Manusia selalu terdorong untuk berhubungan satu dengan yang lain demi kelangsungan hidupnya (Jualiardi, 2014). Sebagai makhluk sosial, manusia semakin mengikuti berkembangnya jaman, mulai dari awal berinteraksi dengan cara langsung atau dengan cara tatap muka juga adapun yang secara tidak langsung melalui tulisan surat, hingga mengupayakan bunyi dari kentongan atau alat tradisional lainnya. Sekarang semua itu telah berubah kini untuk menyampaikan dan mendapatkan informasi dapat dengan menggunakan alat komunikasi.

Alat komunikasi yang digunakan oleh manusia awal mulanya hanya sebuah benda yang dihubungkan dengan sebuah kabel yang dialiri listrik hingga mengeluarkan sebuah nada yang membentuk suara, benda itulah yang disebut telepon. Pada zaman sekarang untuk dapat berinteraksi dengan mudah, manusia menciptakan sebuah alat yang dapat membantu dalam segala hal. Alat komunikasi yang digunakan manusia kini semakin maju sekaligus juga semakin berkembang, seiring perputaran era globalisasi yang mempengaruhi adat atau kebiasaan kehidupan manusia sehari-hari.

Tak hanya sebagai sarana komunikasi saja, *gadget* kini mulai menjadi hal yang didambakan oleh seluruh pengusaha untuk mengibarkan sayar usahanya agar berkembang lebih luas. Sekarang sudah zamannya kerja cerdas, bekerja dengang menggunakan fasilitas yang ada sehingga bekerja memakai otak sangat diperlukan untuk menunjang pekerjaan dengan fasilitas yang memadai dalam dunia kerja. Rata-rata anak muda pada zaman ini sudah tidak asing lagi dengan *gadget*, semua sudah melek dengan teknologi.

Istilah "*Kerja keras banting tulang*" sekarang itu sudah tidak berlaku. Apalagi pada zaman ini orang-orang sudah melek dengan teknologi. Kerja keras mungkin berlaku pada berapa puluh tahun silam, namun sekarang kita sudah tidak perlu capek-capek "*kerja keras banting tulang*" untuk dapat promosi jabatan atau kenaikan gaji ataupun sekedar mendapatkan penghargaan dari tempat bekerja. Seseorang bisa bekerja dengan *gadget* mereka sendiri, namun dengan pertimbangan mereka harus dapat menjaga menjaga keseimbangan kerja dengan kehidupan pribadi. Contohnya dengan hanya menggunakan

*gadget* untuk sekedar menjadi media yang membantu proses dalam pekerjaan agar mudah dilakukan.

Bagi kita yang bekerja cerdas, *gadget* bukan semata-mata untuk bersosial media dan bermain *game online* saja. Memanfaatkan fasilitas ini sebagai wadah untuk mencari informasi, menambah wawasan, mengasah *skill* dan hal-hal yang lebih berguna lainnya. Kini *gadget* sudah menjadi media komunikasi pokok. Dampak positif penggunaan *gadget* dapat mempermudah komunikasi, mengembangkan kehidupan sosial, dan akses informasi yang cepat. Hal tersebut dapat dilihat dari apa yang kenyataannya di dalam kehidupan manusia, sehingga membuat manusia merasa nyaman dengan kelebihan yang diberikan oleh *gadget* yang mereka miliki. Hal tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap terjadinya perubahan pada perilaku individu dan interaksi sosial yang ada pada individu tersebut.

Adanya teknologi canggih seperti *gadget* yang mempermudah seseorang dalam mengakses informasi dan berkomunikasi membuat sebagian orang menjadi ketergantungan terhadap *gadget*. Muncul sebuah fenomena dimana manusia zaman sekarang telah menjadi budak dari semua teknologi yang ada. Berdasarkan survei yang dilakukan *Secure Envoy*, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam *password* digital, yang melakukan survei terhadap 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa manusia terutama dikalangan mahasiswa masa kini mengalami *nomophobia*.

Banyak hal yang dapat dilakukan dengan keberadaan *gadget*, telah membuat semua orang menjadi sangat tergantung pada adanya *gadget* tersebut. Sebuah perusahaan periklanan *mobile* bernama *Flurry* belum lama ini mengeluarkan laporan mengenai jumlah pecandu *gadget* saat ini. *Flurry* mematok bahwa *Mobile Addict* atau pecandu *gadget* adalah orang yang membuka aplikasi pada *gadget* mereka sebanyak lebih dari 60 kali dalam sehari. Hasilnya cukup menarik. Dari 1,4 miliar pengguna *gadget* yang diteliti, 176 juta orang di antaranya adalah pecandu *gadget*. Dari segi umur, pecandu *gadget* terbanyak adalah yang berusia 18 sampai 24 tahun, diikuti oleh yang berusia 35 sampai 54 tahun, dan kemudian 13 sampai 17 tahun. (Jurnal "Acta Diurna". Vol. I. No. 1. Th. 2013).

Penelitian terhadap perilaku penggunaan jejaring sosial dan *nomophobia* sangat menarik untuk diteliti lebih jauh lagi karena gangguan *nomophobia* yang masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar di dalam DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa

peneliti telah berusaha untuk mendaftarkannya di DSM V. *Nomophobia* yang terjadi pada individu menimbulkan munculnya dampak negatif, seperti berkurangnya komunikasi secara langsung (*face-to-face*) antar manusia karena masyarakat akan lebih memilih untuk berkomunikasi melalui jejaring sosial yang ada melalui kemudahan yang ditawarkan. Dampak lain yang juga terlihat adalah gangguan tidur, perubahan mood, mengganggu aktivitas sehari-hari serta kehilangan konsentrasi.

Sementara konsep diri adalah konseptualisasi individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri secara langsung mempengaruhi harga diri dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (Potter & Perry, 2010). Perkembangan dan pengelolaan tentang konsep diri ini terjadi mulai pada usia muda dan akan terus berlangsung sepanjang masa kehidupan, sampai seseorang tersebut dapat mengkondisikan dan menjaga keseimbangan kehidupannya. Menurut Hurlock (1999) konsep diri adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya. Konsep diri juga termasuk persepsi mengenali diri sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial maupun psikologis, yang dapat diperoleh diri sendiri melalui pengalaman individu maupun dalam interaksinya dengan orang lain yang berada di lingkungannya.

Penelitian kali ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Dalam penelitian ini *gadget* adalah media yang menjadikan interaksi, mahasiswa harusnya memiliki kebijakan pada penggunaan *gadget*. Pada saat seseorang mulai mengikuti perkembangan zaman, dibutuhkan konsep diri yang positif untuk mengurangi kecenderungan perilaku *nomophobia* yang tinggi, karena konsep diri yang negatif mampu memicu kecenderungan perilaku *nomophobia*.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang kemudian akan dicari korelasi antar variabel yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini diukur dengan kuisioner yang digunakan penskalaan respon. Pernyataan yang terdapat dalam skala Likert yang dimodifikasi. Menurut Hadi (2016) meniadakan jawaban netral berdasarkan tiga alasan yaitu kategori netral memiliki nilai ganda dapat diartikan belum dapat memutuskan atau belum dapat memberi jawaban, tersedianya jawaban tengah atau netral menimbulkan kecenderungan menjawab tengah.

Skala ini disusun meliputi pernyataan favourable adalah pernyataan yang mengungkapkan indikator variable secara positif, sedangkan pernyataan unfavourable adalah pernyataan yang mengungkapkan indikator variable secara negatif. Pada setiap pernyataan favourable terdapat 4 alternatif jawaban itu terdapat masing-masing bobot nilai Sangat Setuju (SS) memiliki bobot nilai 4, Setuju (S) memiliki bobot nilai 3, Tidak Setuju (TS) memiliki bobot nilai 2 dan Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki bobot nilai 1 begitu sebaliknya pada pernyataan unfavourable.

*Nomophobia* dapat dikatakan sebagai gangguan atau hal yang tidak wajar apabila mulai muncul kecemasan, perasaan tidak nyaman, ketakutan, kegelisahan, ataupun kesedihan yang akan dirasakan individu ketika berada jauh dari *gadgetnya*. Skala *Nomophobia* diciptakan berdasarkan empat dimensi *nomophobia* yang dikemukakan oleh Yildirim (2014, hal. 40), yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi dan menyerah pada kenyamanan.

Sementara Konsep diri itu sendiri adalah konseptualisasi individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri secara langsung mempengaruhi harga diri dan perasaan seseorang tentang dirinya sendiri (Potter & Perry, 2010). Berdasarkan pada pendapatnya, Fitts membagi konsep diri ke dalam dua dimensi pokok, dimensi – dimensi itu adalah dimensi internal dan dimensi eksternal.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan usia berkisar antara 19 hingga 21 tahun, dengan jumlah 117 partisipan. Partisipan dalam penelitian ini dipilih karena usia tersebut tergolong sebagai usia pengguna *gadget* yang paling tinggi. Dengan menggunakan teknik *proportional sampling*, pada mahasiswa wanita maupun pria. Penelitian dilakukan pada tanggal 11 – 13 Juli 2018 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah yang pertama setelah pengambilan data, selanjutnya data yang ada akan dihitung menggunakan uji *Corelation Spearman* melalui program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows*. Kaidah hasil uji signifikansi jika  $(p) < 0,05$  adalah terdapat korelasi yang sangat signifikan, sebaliknya jika signifikansi  $(p) > 0,05$  tidak terdapat adanya korelasi yang signifikan antara dua variabel (Hadi, 2012).

## Hasil

Data yang diamati dalam penelitian kali ini adalah hubungan antara konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Data diperoleh dari jawaban angket yang telah diberikan pada 117 mahasiswa guna pengambilan nilai. Diperoleh hasil uji analisis *Corelation Spearman*  $r = -0,293$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang juga signifikan pada Konsep Diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Artinya semakin tinggi konsep diri pengguna *gadget* semakin juga rendah tingkat kecenderungan perilaku *nomophobia*. Sehingga hipotesis yang mengatakan adanya hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **diterima** dan **terbukti**.

## Pembahasan

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan di atas, maka diketahui ada hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Pembahasan variabel dilakukan dengan cara, data yang telah diolah menjadi angka atau skor yang kemudian dijelaskan secara deskriptif. Penelitian ini ada dua variabel yaitu Konsep diri pengguna *gadget* (X) dan kecenderungan perilaku *nomophobia* (Y). Data dari dua variabel tersebut diperoleh dari hasil tes yang selanjutnya dianalisis menggunakan *Corelation Spearman*.

Berdasarkan hasil analisis ini mengetahui adanya hubungan yang negatif juga signifikan antara konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya telah diterima dan terbukti. Artinya semakin tinggi konsep diri pengguna *gadget* semakin rendah tingkat kecenderungan perilaku *nomophobia*.

Pada masa perkembangan teknologi saat ini, *gadget* tidak lagi dianggap barang mewah. Keberadaan *gadget* dengan harga yang mampu dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat membuat *gadget* dapat dimiliki oleh siapapun, termasuk remaja. Selain itu, kepraktisan dalam penggunaan dan penyimpanan membuat banyak remaja merasa terbantu dengan adanya *gadget*. Saat ini, *gadget* sudah seperti benda yang wajib dibawa kemanapun remaja berada.

*Gadget* mudah diterima karena kebermanfaatannya dalam memberikan layanan yang memudahkan seseorang dalam memperoleh informasi, hiburan, memfasilitasi seseorang untuk dapat berekspresi secara bebas, dsb. Reza (Sudarji, 2017) mengemukakan hadirnya beragam fitur menarik semakin "mengikat" pengguna agar terus bermain dengan smartphonenya sehingga dapat menimbulkan kecanduan. Masa remaja pada dasarnya merupakan masa perkembangan dan pencarian identitas diri yang masih membutuhkan bimbingan terkait baik buruknya dampak penggunaan *gadget*.

Penggunaan *gadget* secara tidak langsung dapat menjadi ukuran eksistensi mahasiswa dalam kelompoknya. Jenis *gadget* dan beragam fitur yang terdapat didalamnya, diprediksi dapat mewakili konsep diri yang dimiliki mahasiswa. Tingginya tingkat pemakaian *gadget* dikalangan remaja perlu juga diseimbangkan dengan keterampilan dalam memanfaatkan *gadget* tersebut. Ketidakmampuan remaja dalam memaksimalkan penggunaan *gadget* dapat membuat diri remaja merasakan kegagalan, menjadi malu, merasa terisolir, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan psikologis (emosional).

Namun sebaliknya, jika mahasiswa terlalu asik dengan *gadget* yang dimiliki dan tidak mampu untuk mengontrol diri, hal tersebut tentu akan menimbulkan masalah baru. Tekanan yang muncul akibat adanya perubahan kondisi di sekitar dengan pesatnya seringkali mengakibatkan timbulnya masalah psikologis, dan gangguan tersebut berupa *nomophobia*. Menurut Kalaskar (2015) tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan dalam penggunaan *gadget* menyebabkan munculnya penyakit *nomophobia*. Kekhawatiran, kecemasan, dan rasa tidak nyaman ketika tidak mengoperasikan *gadget* seringkali dirasakan remaja yang mulai terjangkit *nomophobia*.

## **Simpulan**

Hasil analisis data menggunakan korelasi *Corelation Spearman* yang telah di jelaskan pada bab sebelumnya, dapat di ambil kesimpulan bahwa adanya hubungan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*. Perilaku *nomophobia* yang tinggi dapat berpengaruh negatif pada konsep diri pengguna *gadget*. Konsep diri pengguna *gadget* memiliki pengaruh positif terhadap perilaku *nomophobia*.

Menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan konsep diri pengguna *gadget* dengan kecenderungan perilaku *nomophobia*.

Subyek yang dalam penelitian ini kurang banyak variatif, tidak seimbang antara subyek wanita dan pria, tidak merata juga besar kecilnya jumlah subyek pada tiap fakultas dan jurusan, sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan. Waktu persiapan dan pengambilan data juga rentan menjadi salah satu faktor mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

## Referensi

- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas : Seri Pengukuran Psikologi*. Yogyakarta : Sigma Alpha.
- Bragazzi, N.L., & Del Puente, G. (2014). *A Proposal for Including Nomophobia in the New DSM-V*. Psychology Research and Behavior Management.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku)*. Alih bahasa : Eddy. Jakarta : Areal.
- Hurlock. Elizabeth. B. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke lima Jakarta: Erlangga
- King, A.L.S. etc. all. (2014).—Nomophobiall : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Journal of Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10: 28-35.
- Papalia, D.E. & Olds, S.W. (1994). *Human Depelopment*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi Nomophobia Dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*, 1(5).
- Sudarji, S. 2017. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10 (1).
- Yildirim, C. (2014). *Exsploring the dimensions of nomophobia: developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate theses and dissertations.

