



## Kecenderungan *Nomophobia* Pada Dewasa Awal di Kabupaten Karawang: Apakah Ada Peran *Self-Esteem*?

Shenni Rahma Sari<sup>1</sup>, Wina Lova Riza<sup>2\*</sup>, Dinda Aisha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

\*Korespondensi: [wina.lova@ubpkarawang.ac.id](mailto:wina.lova@ubpkarawang.ac.id)

### Info Artikel

Diterima 10  
Oktober 2024

Disetujui 05  
November 2024

Dipublikasikan 30  
November 2024

Keywords:  
*Nomophobia, self-  
esteem, dewasa  
awal*

© 2024 The  
Author(s): This is  
an open-access  
article distributed  
under the terms of  
the Creative  
Commons  
Attribution  
ShareAlike (CC BY-  
SA 4.0)



### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun desain penelitian ini menggunakan desain asosiatif dalam bentuk kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan jumlah 150 responden. Selain itu, teknik yang digunakan dalam menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Untuk mengukur variabel *nomophobia* peneliti menggunakan skala *Nomophobia Quisioner Scale (NMP-Q)* yang berjumlah 20 item dan skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* adalah skala baku *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)* yang terdiri dari 10 item. Hasil uji hipotesis regresi linear sederhana didapatkan nilai  $0,000 < 0,05$ . Artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga data tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Adapun pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* sebesar 52,2%. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai *nomophobia*, serta langkah-langkah proaktif untuk mencegah dampak negatif *nomophobia* terutama dikalangan dewasa awal yang menjadi kelompok paling rentan.

### Abstract

This research aims to determine the influence of *self-esteem* on *nomophobia* tendencies in early adults in Karawang Regency. This research uses quantitative research methods. Meanwhile, this research design uses an associative design in causal form. The population in this study were early adults in Karawang Regency with a total of 150 respondents. Apart from that, the technique used to determine the sample in this research used *accidental sampling*. To measure the *nomophobia* variable, researchers used the *Nomophobia Questionnaire Scale (NMP-Q)* which consists of 20 items and the scale used to measure *self-esteem* is the standard *Rosenberg Self-Celebrity Scale (RSES)* which consists of 10 items. The results of the simple linear regression hypothesis test obtained a value of  $0.000 < 0.05$ . This means that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected, so the data shows that there is an influence of *self-esteem* on the tendency to *nomophobia* in early adulthood in Karawang Regency. Meanwhile, the influence of *self-esteem* on *nomophobia* is 52.2%. It is hoped that the findings from this research will provide an overview to the public regarding *nomophobia*, as well as proactive steps to prevent the negative impacts of *nomophobia*, especially among young adults who are the most vulnerable group.

## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi semakin berkembang dengan cepat, salah satunya yang paling dekat dengan kehidupan saat ini adalah penggunaan *smartphone*. *Smartphone* sendiri memiliki banyak manfaat, seperti kemudahan mengakses data yang memudahkan individu terhubung ke internet kapan dan di mana saja (Prautami & Halimah, 2021). Dari kemudahan yang disajikan oleh *smartphone*, Farhan dan Rosyidah (2021) mengungkapkan bahwa *smartphone* dapat mengurangi komunikasi tatap muka dan dapat mengganggu interaksi sosial sehingga dapat menimbulkan masalah pada individu baik fisik, psikologis, dan sosial. Masalah yang ditimbulkan dalam bentuk fisik dapat berupa cedera *stress* pada leher akibat membungkuk terlalu lama, kesemutan, terpapar radiasi (kanker), resiko tinggi kecelakaan, dan untuk laki-laki cenderung akan memiliki jumlah sperma yang lebih sedikit. Adapun masalah yang ditimbulkan dari sisi psikologis dan sosial dapat berupa keterasingan, isolasi sosial, dan *distress* akibat rasa takut tidak mampu menggunakan *smartphone*, termasuk berhalusinasi tentang notifikasi *smartphone* dan kehilangan fokus saat berinteraksi sosial atau mendengarkan percakapan. Sedangkan menurut Yildirim (2014) masalah lainnya dapat mengakibatkan kebiasaan adiksi yang berulang dalam menggunakan *smartphone*.

Kelaziman penggunaan *smartphone* yang berujung pada *nomophobia* telah menjadi fenomena global, khususnya dikalangan mahasiswa (Anshari dkk., 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian Bartwal dan Nath (2020) pada mahasiswa di India dengan hasil presentase 67,2% mengalami *nomophobia* tingkat sedang dan 17,3% mengalami *nomophobia* berat. Yildirim dkk. (2015) juga melakukan penelitian pada mahasiswa di Turki, bahwa terdapat 42,6% mahasiswa mengalami *nomophobia*. Di Indonesia sendiri penelitian tentang *nomophobia* juga dilakukan oleh Ngafifi (2014) yang menunjukkan bahwa 66% individu yang berusia 18-24 tahun merasa bahwa tidak dapat hidup tanpa *smartphone*. Sedangkan dalam penelitiannya Rahmania dan Prastuti (2021) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami *nomophobia* tingkat tinggi sebesar 50,01%. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi (dalam Asih & Fauziah, 2017) mengatakan bahwa pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat dengan cepat menempati peringkat keempat terbesar di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat.

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020) menunjukkan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat sebanyak 8,9% dari tahun 2019-2020 sebanyak 73,7% dibandingkan tahun 2018 sebanyak 64,8%. Kemudian pengguna internet terbesar berada di pulau Jawa dengan hasil 56,4%. Selain itu, menurut survei pada tahun 2015 yang dilakukan oleh Google, secara akumulatif masyarakat Indonesia rata-rata menggunakan *smartphone* sekitar 5,5 jam perhari. Berdasarkan data tersebut kita bisa melihat bahwa kehidupan masyarakat Indonesia didominasi oleh penggunaan *smartphone*. Hasil survei APJII (2015) menunjukkan bahwa kebanyakan pengguna *smartphone* berusia antara 20-25 tahun, karena rentang usia ini sangat aktif menggunakan jejaring teknologi digital dan mahir menggunakan teknologi berbasis internet. Seperti yang diungkapkan oleh Majorsy dkk. (Mawarpury dkk., 2020); Papalia dkk., (2011) rentang usia ini termasuk dalam kategori masa perkembangan dewasa awal (*young adulthood*) yaitu antara 20-40 tahun. Masa dewasa merupakan fase peralihan kehidupan yang ditandai dengan memasuki dunia karir dan kehidupan rumah tangga, pada fase ini terdapat juga banyak perubahan yang dapat menyulitkan individu dalam menjalin komunikasi tatap muka dengan relasi dan keluarga yang berjauhan. Oleh karena itu, kemudahan

teknologi seperti *smartphone* menjadi pilihan utama untuk tetap terhubung. Jika *smartphone* digunakan dengan berlebihan, kenyamanan dan kemudahan *smartphone* dapat mengakibatkan masalah, salah satunya dapat menyebabkan kecenderungan *nomophobia*.

Menurut Yildirim (2014) istilah *nomophobia* berasal dari bahasa Inggris yaitu *no-mobile-phobia*, yang merujuk pada ketakutan tanpa *smartphone*. *Nomophobia* adalah kegelisahan yang dialami individu ketika merasa tidak ada sinyal, baterai habis, lupa membawa *smartphone*, tidak dapat menjawab panggilan, pesan teks, atau notifikasi e-mail pada periode waktu tertentu. Sedangkan King dkk. (2014) berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan gangguan atau fobia di era *modern*, yang menjelaskan rasa tidak nyaman atau rasa cemas yang timbul akibat tidak tersedianya *smartphone* atau perangkat komunikasi virtual lainnya. Adapun menurut Han dkk. (2017) *nomophobia* adalah kondisi dimana seseorang merasakan cemas atau merasa tidak nyaman karena tidak tersedianya *smartphone* yang memungkinkan komunikasi virtual yang biasanya digunakan. Aspek-aspek *nomophobia* menurut Yildirim (2014) terdiri dari empat aspek, yaitu tidak mampu berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak bisa mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan.

Berdasarkan hasil survei pra-penelitian pada bulan November 2023 pada 50 responden dewasa awal di Kabupaten Karawang berdasarkan salah satu aspek *nomophobia* diperoleh data bahwa responden merasa aneh apabila tidak membawa *smartphone*, karena tidak tahu apa yang harus dilakukan sebanyak 76,9%. Responden merasa cemas jika tidak membawa *smartphone*, karena tidak dapat berkomunikasi dengan segera dengan keluarga dan/atau teman-teman sebanyak 88,5. Selanjutnya responden lebih memilih membawa *smartphone* sebanyak 71,2% dibanding dompet sebanyak 28,8% saat bepergian.

Namun dengan perkembangan saat ini, terutama para pekerja yang menggunakan *smartphone* alangkah bijaknya membuat batasan antara orang yang memiliki kecenderungan *nomophobia* dengan individu yang tidak mengalami *nomophobia*. Individu yang menggunakan *smartphone* sebagai kebutuhan untuk pekerjaan terletak pada motif atau tujuan dari penggunaan *smartphone* tersebut. Hardianti dkk. (2019) mengatakan bahwa motif individu menggunakan *smartphone* adalah untuk mencari informasi sebagai media yang berkaitan dengan pekerjaan atau bahkan *smartphone* dijadikan sebagai alat yang menjadi sumber penghasilan. Selain itu dapat dilihat juga dari rutinitas sehari-hari dari individu baik itu dimulai ketika bangun tidur, ketika hendak mandi, selesai mandi, bahkan membawa *smartphone* tersebut ke dalam kamar mandi sampai individu hendak tidur tidak bisa lepas dari *smartphone* tanpa ada hubungan atau kaitannya dengan suatu pekerjaan. Arifin dan Agustin (2022) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecenderungan *nomophobia* akan memiliki perilaku yang berbeda dengan individu yang biasanya hanya menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi jarak jauh. Selain itu, seberapa jauh keparahan *nomophobia* tersebut dapat dilihat dari berapa lama individu menggunakan *smartphone*, kuota internet, jumlah *smartphone* yang dipakai, selalu membawa *charger* atau baterai cadangan kemanapun pergi, dan individu yang memiliki kecenderungan *nomophobia* selalu merasa bahwa *smartphone* merupakan barang yang wajib.

Salah satu faktor yang memiliki dampak terhadap *nomophobia* adalah *self-esteem* (Yildirim, 2014). Dayakisni dan Hudaniah (dalam Farhan & Rosyidah, 2021) juga menyatakan bahwa *self-esteem* adalah elemen evaluatif mengenai diri sendiri yang meliputi pendapat positif dan negatif individu. Blascovich dan Tomaka (dalam

Meisyah & Cahyanti, 2022) menjelaskan bahwa *self-esteem* dapat diartikan sebagai sejauh mana individu menghargai, menilai, menerima dan menyukai diri sendiri. Rosenberg (1965) mengungkapkan bahwa *self-esteem* merupakan tindakan bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri dengan cara positif atau negatif. Rosenberg (1965) menyebutkan bahwa *self-esteem* terdiri dari dua aspek yaitu penghormatan diri dan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terkait pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* oleh Khairunniza dkk. (2021) bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja akhir di kota Samarinda. Farhan dan Rosyidah (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Penelitian lain juga dilakukan oleh Prautami dan Halimah (2021) bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* yang signifikan terhadap *nomophobia* pada remaja di kota Bandung.

Dari banyaknya kenyamanan yang disajikan oleh *smartphone*, terdapat pula dampak negatif yang ditimbulkan akibat dari penggunaan *smartphone* yang tidak bijak seperti dampak bagi kesehatan, psikologis dan juga sosial bagi penggunanya. Untuk itu *self-esteem* sangat diperlukan untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, sehingga penggunaannya dapat dimanfaatkan secara tepat dan tidak menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya, salah satunya adalah kecenderungan *nomophobia*. Individu dengan *self-esteem* tinggi dapat mengevaluasi diri serta tingkah laku secara efektif sehingga dapat mengontrol penggunaan *smartphone*. Di era modern ini, individu yang berada di fase dewasa awal memiliki banyak kegiatan yang dipengaruhi oleh teknologi salah satunya adalah *smartphone*, untuk menunjang interaksi sosial baik interaksi dengan lingkungan keluarga, masyarakat dan kebutuhan pekerjaan penggunaan *smartphone* menjadi alternatif bagi dewasa awal di Kabupaten Karawang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah  $H_a$  di terima maka terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang, sebaliknya jika  $H_0$  diterima maka tidak ada pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian kausal asosiatif. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu *nomophobia* (variabel dependen), dan *self-esteem* (variabel independen). Adapun populasi pada penelitian ini yaitu dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan jumlah tidak diketahui, untuk menentukan jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) dengan hasil 96 responden. Dalam penelitian ini jumlah pengambilan sampel dibulatkan menjadi 150 responden untuk mengantisipasi adanya data *outlier* dengan tingkat kepercayaan 95%. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Untuk mengukur variabel *nomophobia* peneliti menggunakan skala *Nomophobia Quisioner Scale* (NMP-Q) dari Yildirim (2014) yang diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Warsah dkk. (2023) yang berjumlah 20 item dan terdiri dari empat aspek yaitu: tidak mampu berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak bisa mengakses informasi, dan menyerah pada kenyamanan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan jenis skala likert dengan tujuh pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS)=7, Sesuai (S)=6, Cukup Sesuai (CS)=5, Netral (N)=4, Cukup Tidak Sesuai (CTS)=3, Tidak Sesuai (TS)=2, dan Sangat

Tidak Sesuai (STS)=1. Contoh butir pernyataan pada alat ukur *nomophobia* ini adalah “Jika saya tidak membawa ponsel pintar saya, saya akan merasa cemas karena saya tidak dapat menghubungi keluarga dan/atau teman-teman saya”.

Skala yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* adalah skala baku *Rosenberg Self-esteem Scale* (RSES) dari Rosenberg (1965) yang diadaptasi oleh Maroqi (2018) yang terdiri dari 10 item, yang berdasarkan aspek penerimaan diri dan penghormatan diri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi dengan jenis skala likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS)=4, Sesuai (S)=3, Tidak Sesuai (TS)=2, Sangat Tidak Sesuai (STS)=1. Adapun Contoh butir pernyataan pada alat ukur *self-esteem* ini adalah “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya”. Sebelum digunakan, skala dalam penelitian dilakukan terlebih dahulu uji validitas dan reliabilitas. Selanjutnya peneliti melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Dalam uji normalitas, data dikatakan normal apabila  $p > 0,05$ . Selanjutnya uji linearitas digunakan untuk menguji apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, jika nilai  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linear. Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis regresi linear sederhana, apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hipotesis dapat diterima. Peneliti juga melakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui seberapa baik kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Penelitian ini juga menggunakan uji kategorisasi, serta melakukan uji beda. Pengujian analisis data dalam penelitian ini menggunakan program statistik SPSS versi 25.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan 150 responden dewasa awal yang berusia 20-40 tahun di Kabupaten Karawang. Dari total responden, sebanyak 103 orang merupakan perempuan, sementara 47 orang sisanya adalah laki-laki. Penentuan kelompok usia dan jenis kelamin ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik terkait karakteristik demografis serta relevansi data yang dihasilkan dalam konteks populasi dewasa awal di wilayah tersebut.

**Tabel 1.** Data Demografi berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Total	Persen
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	103	69%
Laki-laki	47	31%

Berdasarkan tabel demografi, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah sebanyak 103 orang atau setara dengan 69% dari total keseluruhan responden. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 47 orang, yang mencakup 31% dari total responden. Proporsi ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam penelitian lebih dominan dibandingkan laki-laki, sehingga dapat memberikan perspektif yang lebih kuat dari sudut pandang perempuan dalam konteks studi yang dilakukan. Namun, data ini tetap mempertahankan representasi laki-laki yang cukup untuk analisis yang seimbang. Pernyataan tersebut dapat dipertimbangkan jika proporsi responden laki-laki dan perempuan meskipun berbeda, masih cukup untuk melakukan analisis yang relevan terhadap kedua kelompok.

**Tabel 2.** Data Demografi Berdasarkan Usia

Karakteristik	Total	Persen
<b>Usia</b>		
20 Tahun	18	12%
21 Tahun	21	14%
22 Tahun	30	20%
23 Tahun	28	19%
24 Tahun	22	14%
25 Tahun	2	1%
26 Tahun	16	11%
27 Tahun	10	7%
28 Tahun	2	1%
31 Tahun	1	1%

Berdasarkan tabel demografi, distribusi usia responden menunjukkan bahwa kelompok usia 22 tahun mendominasi dengan jumlah 30 orang (20%), diikuti oleh usia 23 tahun sebanyak 28 orang (19%) dan usia 24 tahun sebanyak 22 orang (14%). Responden berusia 21 tahun berjumlah 21 orang (14%), sedangkan usia 20 tahun tercatat sebanyak 18 orang (12%). Kelompok usia 26 tahun menyumbang 16 orang (11%), sementara usia 27 tahun berjumlah 10 orang (7%). Sisanya terdiri dari usia 25 tahun dengan 1 orang (1%), usia 28 tahun dengan 2 orang (1%), dan usia 31 tahun dengan 1 orang (1%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia awal 20-an, yang memberikan representasi yang signifikan dari kelompok dewasa muda.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

sig	$\alpha$	Interpretasi
0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas, nilai signifikansi sebesar 0,200 menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, data terkait *nomophobia* dan *self-esteem* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang berdistribusi normal. Hal ini sesuai dengan ketentuan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan untuk analisis statistik parametrik lebih lanjut.

**Tabel 4.** Hasil Uji Linearitas

F	Sig	$\alpha$	interpretasi
226,454	0,000	0,05	Data linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *nomophobia* dengan *self-esteem* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Selanjutnya uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara *nomophobia* dengan *self-esteem* menggunakan uji regresi linear sederhana.

**Tabel 5.** Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

T	Sig	$\alpha$	interpretasi
12,674	0,000	0,05	Ada pengaruh

Berdasarkan nilai signifikansi pada uji hipotesis didapat sig sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis dalam penelitian ini Ha

diterima dan H0 ditolak, artinya ada pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

**Tabel 6.** Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	interpretasi
1	0.723 <sup>a</sup>	0,522	0,519	Nilai kontribusi sebesar 52,2%

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi, nilai R-Square sebesar 0,522 atau 52,2% menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi sebesar 52,2% terhadap *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hal ini berarti lebih dari separuh variasi dalam tingkat *nomophobia* dapat dijelaskan oleh *self-esteem*. Sisanya, sebesar 47,8%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam analisis ini. Temuan ini menegaskan pentingnya peran *self-esteem* dalam memengaruhi tingkat *nomophobia* pada kelompok tersebut.

**Table 7.** Hasil Uji Kategorisasi *Nomophobia*

Distribusi Frekuensi	Nilai	Presentase
Rendah	29	22%
Sedang	72	48%
Tinggi	45	30%

Hasil uji kategorisasi pada tabel data menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* pada responden terbagi ke dalam tiga kategori. Sebanyak 29 responden (22%) berada dalam kategori rendah, 72 responden (48%) masuk dalam kategori sedang, dan 45 responden (30%) berada dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *nomophobia* pada tingkat sedang, sementara jumlah responden dengan tingkat *nomophobia* tinggi juga cukup signifikan, mengindikasikan adanya perhatian yang perlu diberikan pada kelompok tersebut.

**Tabel 8.** Hasil Uji Kategorisasi *Self-esteem*

Distribusi Frekuensi	Nilai	Presentase
Rendah	21	14%
Sedang	94	63%
Tinggi	35	23%

Hasil uji kategorisasi pada tabel data menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* responden terbagi ke dalam tiga kategori. Sebanyak 21 responden (14%) berada dalam kategori rendah, 94 responden (63%) berada dalam kategori sedang, dan 35 responden (23%) berada dalam kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *self-esteem* pada tingkat sedang, sementara sebagian kecil berada pada kategori rendah, yang mungkin membutuhkan perhatian lebih dalam konteks pengembangan diri atau intervensi psikologis.

**Tabel 9.** Hasil Uji Beda

Perbedaan	Nilai T	Nilai f	Nilai P (sig)	Kriteria	Interpretasi
Jenis kelamin	-2.511	1,360	0.013	sig<0,05	Ada perbedaan
Usia	-	2.526	0.010	sig<0,05	Ada perbedaan

Tabel di atas menunjukkan hasil uji statistik untuk dua variabel, yaitu jenis kelamin dan usia. Pada variabel jenis kelamin, nilai T sebesar -2,511 dan nilai P (sig) sebesar 0,013, yang berarti terdapat perbedaan signifikan karena nilai P lebih kecil dari 0,05. Begitu juga pada variabel usia, nilai F sebesar 2,526 dengan nilai P (sig) 0,010 menunjukkan adanya perbedaan signifikan, karena nilai P juga kurang dari 0,05.

Kedua hasil ini mengindikasikan bahwa baik jenis kelamin maupun usia memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel yang diuji.

**Tabel 10.** Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Jenis Pekerjaan	N	Mean	Std. Deviation	Interpretasi
Usia 20	18	104,0	27,7	Ada Perbedaan
Usia 21	21	94,0	30,4	Ada Perbedaan
Usia 22	30	75,7	32,5	Ada Perbedaan
Usia 23	28	85,2	26,2	Ada Perbedaan
Usia 24	22	75,9	30,5	Ada Perbedaan
Usia 25	2	44,5	3,5	Ada Perbedaan
Usia 26	16	87,0	34,6	Ada Perbedaan
Usia 27	10	100,2	27,4	Ada Perbedaan
Usia 28	2	80,5	2,1	Ada Perbedaan
Usia 31	1	39,0	-	Ada Perbedaan

Hasil uji beda berdasarkan kategori usia menunjukkan bahwa kelompok usia 20 tahun (dewasa awal) memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata tingkat *nomophobia* pada kelompok usia 20 tahun yang mencapai 104,0, yang menunjukkan bahwa mereka cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi terkait ketergantungan terhadap ponsel dibandingkan kelompok usia lainnya.

**Tabel 11.** Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Interpretasi
Perempuan	103	81,4	31,7	Ada Perbedaan
Laki-laki	47	95,0	28,3	Ada Perbedaan

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata (mean) tingkat *nomophobia* pada laki-laki yang sebesar 95,0, sementara pada perempuan hanya sebesar 81,4. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa laki-laki cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi terkait ketergantungan pada ponsel dibandingkan dengan perempuan.

### 3.2 Pembahasan

Penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas untuk melihat apakah distribusi data normal atau tidak. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data yaitu  $\text{sig (2-tailed)} > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji normalitas, bahwa data *nomophobia* dan *self-esteem* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang berdistribusi normal. Selain uji normalitas, peneliti juga melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel tersebut. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui linearitas sebaran data adalah signifikansi linearity  $< 0,05$ . Pada hasil uji linearitas tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *nomophobia* dengan *self-esteem* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

Berdasarkan data demografi, responden perempuan berjumlah 103 orang atau 69% dan responden laki-laki berjumlah 47 orang atau 31%. Sedangkan data demografi berdasarkan usia menunjukkan responden dengan usia 22 tahun berjumlah 30 orang [20%], 23 tahun berjumlah 28 orang [19%], 24 tahun berjumlah 22 orang [14%], 21 tahun berjumlah 21 orang [14%], 20 tahun berjumlah 18 orang [12%], 26 tahun

berjumlah 16 orang [11%], 27 tahun berjumlah 10 orang [7%], 25 tahun berjumlah 1 orang [1%], 28 tahun berjumlah 2 orang [1%], 31 tahun berjumlah 1 orang [1%].

Berdasarkan penelitian ini dihasilkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-esteem* dengan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Artinya  $H_0$  diterima. Sehingga, penelitian ini menunjukkan *self-esteem* mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Adapun pengaruh *self-esteem* terhadap *nomophobia* sebesar 52,2% sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini sejalan dengan kajian yang dilakukan Bianchi dan Philips (2005) yang menegaskan bahwa *self-esteem* memainkan peran penting dalam menentukan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kajian ini juga menegaskan bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, harga diri (*self-esteem*), *extraversi*, dan *neurotisme* dapat menyebabkan individu mengalami kecenderungan *nomophobia*.

Dayakisni & Hudaniah (Dalam Farhan & Rosyidah, 2021) mengatakan bahwa individu yang memiliki harga diri tinggi umumnya mempunyai pandangan lebih positif pada dirinya sendiri. Dengan memiliki rasa harga diri tinggi akan cenderung mempunyai kebahagiaan dan kesejahteraan lebih tinggi daripada individu yang memiliki harga diri rendah. Individu juga lebih sering menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi dan tantangan dengan cara yang lebih positif dan efektif. Hal ini dapat memungkinkan individu tersebut kurang rentan terhadap ketergantungan pada *smartphone*. Menurut Michener dan DeLamater (dalam Prawesti & Dewi, 2016) individu dengan *self-esteem* tinggi sering menunjukkan sikap yang lebih asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan diri yang kuat, yang dapat mengurangi kecenderungan terhadap *nomophobia*. Sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah merasa terasing dan tidak dihargai, sehingga lebih mungkin menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri. Selain itu, Joinson (2004) mengatakan individu dengan *self-esteem* rendah lebih sering memanfaatkan *smartphone* sebagai alat berkomunikasi guna mengatasi perasaan keterasingan. Artinya ketika *self-esteem* individu tinggi, maka individu tersebut memiliki *nomophobia* yang rendah. Juga sebaliknya, jika *self-esteem* rendah maka individu tersebut mengalami kecenderungan *nomophobia* yang tinggi.

Penelitian terkait pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* cukup banyak diteliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Khairunniza dkk. (2021) bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *nomophobia* pada remaja akhir di kota Samarinda. Farhan dan Rosyidah (2021) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. Penelitian lain juga dilakukan oleh Prautami dan Halimah (2021) bahwa terdapat pengaruh *self-esteem* yang signifikan terhadap *nomophobia* pada remaja di kota Bandung.

Hasil penelitian berdasarkan uji kategorisasi menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecenderungan *nomophobia* didominasi pada kategori sedang dengan jumlah 72 orang (48%), kemudian responden kategori tinggi berjumlah 45 orang (30%) dan responden kategori rendah berjumlah 29 orang (22%). Untuk hasil kategorisasi responden yang memiliki *self-esteem* didominasi pada kategori sedang dengan jumlah 94 orang (63%) banyak individu memiliki pandangan yang cukup seimbang tentang dirinya sendiri. Kemudian responden kategori tinggi berjumlah 35 orang (23%) memiliki *self-esteem* yang kuat dan cenderung lebih tahan terhadap *nomophobia*, dan responden yang berada dalam kategori rendah berjumlah 21 orang (14%) yang berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah terkait *nomophobia*.

Selanjutnya, hasil uji beda sesuai jenis kelamin menunjukkan laki-laki memiliki *nomophobia* lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dari nilai rata-rata (*mean*) sebesar 95,0 dan perempuan sebesar 81,4. Hasil temuan ini sesuai dengan penelitian Al-Barashdi dkk. (2015) bahwa *nomophobia* dialami oleh laki-laki maupun perempuan dan jenis kelamin memiliki aspek yang berbeda dalam perilaku penggunaan *smartphone*. Pernyataan ini didukung oleh Bianchi & Philip (2005) yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menggunakan teknologi baru dibandingkan perempuan. Surna dan Panderiot (dalam Syania dkk, 2022) juga menyatakan bahwa jenis kelamin memberikan perbedaan seperti perbedaan struktur otak yang dapat mengakibatkan perbedaan perilaku dalam menggunakan *smartphone*, laki-laki memiliki karakter yang dapat fokus pada satu objek atau kegiatan sehingga memungkinkan untuk lebih lama dalam menggunakan *smartphone*, sedangkan perempuan dapat melakukan berbagai kegiatan dalam satu waktu, sehingga perempuan cenderung lebih banyak membagi waktu untuk banyak kegiatan.

Hasil uji beda berdasarkan kategori usia menunjukkan bahwa usia 20 tahun memiliki Tingkat *nomophobia* yang paling tinggi diantara usia dewasa awal lainnya (20-40 tahun). Hal ini selaras dengan hasil survei APJII (2015) yang menunjukkan bahwa kebanyakan pengguna *smartphone* berusia 20 tahun (dewasa awal), karena rentang usia ini sangat aktif menggunakan jejaring teknologi digital dan mahir menggunakan teknologi berbasis internet. Aulia dkk. (2023) juga mengatakan bahwa usia 20 tahun merupakan fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari usia remaja akhir ke dewasa awal. Pada fase ini, individu sedang membentuk identitas diri, berusaha untuk hidup mandiri, melepaskan pengaruh dan dominasi orang tua, serta mencari makna hidup. Akibatnya, individu tersebut menggunakan aplikasi pada *smartphone* untuk mencari identitas dan menganggap *smartphone* sebagai alat yang penting.

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hasil data demografi menunjukkan bahwa laki-laki memiliki *nomophobia* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, usia 20 tahun (dewasa awal) memiliki *nomophobia* lebih tinggi daripada usia lainnya. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai *nomophobia*, serta langkah-langkah proaktif untuk mencegah dampak negatif dari *nomophobia* terutama dikalangan dewasa awal yang menjadi kelompok paling rentan.

#### Daftar Pustaka

- Agusdwitanti, H., & Tambunan, S. M. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1).
- Agustin, D. A. C., & Arifin, K. L. (2022). Nomophobia: Dampak perkembangan teknologi di era modern. *Al-Maquuro': Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 3(1).
- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210–225.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719–727.

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari smartphone (nomophobia) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Aulia, E. S., Mekeama, L., & Mawari, I. (2023). Hubungan nomophobia (no mobile phone phobia) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan FKIK Universitas Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1750-1759.
- Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in north India. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(4), 451–455.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- 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.
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(7), 419–427.
- Hardianti, F., Kuswarno, E., & Sjaifirah, N. A. (2019a). Nomophobia dalam perspektif media, budaya dan teknologi. *Jurnal Edutech 18 (2)*, 182–196.
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 472–478.
- 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.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 10, 28.
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92–96.
- Meisyah, S. I., & Cahyanti, I. Y. (2022). Pengaruh parent attachment terhadap self-esteem remaja yang orang tuanya bercerai. *Berajah Journal*, 2(3), 639–646.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1).
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., Martorell. (2014). Experience Human Development. Salemba Humanika.
- Proutami, D. P., & Halimah, L. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan nomophobia (No Mobile Phone Phobia) pada remaja kota bandung. *Prosiding Psikologi*, 159–163.
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self esteem dan self disclosure pada mahasiswa psikologi pengguna blackberry messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1–8.

- Rahmania, D. B., & Prastuti, E. (2021). Peran dimensi kepribadian dalam nomophobia mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 9-20.
- Rosenberg, M. (1965a). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rosenberg, M. (1965b). Society and the adolescent self-image, Princeton, NJ. Princeton Press. Russell, DW (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Syania, Z., Martina, M., & Fajri, N. (2022). Studi komparatif kecenderungan nomophobia berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 13(3), 15-21.
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Doctoral dissertation, Iowa State University).
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.