

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mayoritas masyarakat di Indonesia merupakan pengguna aktif *smartphone*, berdasarkan laporan *State of Mobile 2024*, penggunaan *smartphone* di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan sejak masa pandemi. Peningkatan ini didorong oleh semakin meluasnya akses internet di berbagai wilayah. Indonesia adalah satu-satunya negara yang rata-rata penggunaan *smartphone* yang melebihi 6 jam per hari. Fenomena ini mengindikasikan bahwa Indonesia menjadi negara dengan tingkat ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* tertinggi di dunia pada tahun 2023 (Annur, 2024). Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada periode 2022-2023 mencapai 215,63 juta orang, meningkat sebesar 2,67% dibandingkan dengan periode sebelumnya. Ini setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia. Tren penetrasi internet terus meningkat dari tahun ke tahun, dengan tingkat penetrasi yang diperkirakan mencapai 80% pada tahun 2022-2023. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia semakin terhubung dengan internet.

Kehadiran *smartphone* dapat digunakan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, seperti interaksi sosial, pendidikan, pekerjaan, dan hiburan. Khususnya bagi generasi muda, dampaknya sangat signifikan karena *smartphone* tumbuh dalam lingkungan di mana teknologi digital telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Generasi muda saat ini sering disebut sebagai "generasi digital" karena telah terbiasa dengan teknologi sejak usia dini dan mengintegrasikannya ke dalam rutinitas sehari-hari secara alami.

Penggunaan *smartphone* didominasi oleh generasi muda di bawah usia 30 tahun, khususnya dalam rentang usia 18-21 tahun, yang mencakup

sekitar 61% dari total pengguna gadget. Tingginya proporsi pengguna *smartphone* ini dapat menyebabkan sebagian orang menjadi terlalu fokus pada gadget dan mengabaikan interaksi dengan orang lain di sekitarnya, mengingat beragam fungsi yang disajikan oleh *smartphone* seperti *video call*, mendengarkan musik, menonton video, menjelajah internet, bermain game dan berinteraksi di media sosial. Penggunaannya tidak hanya terbatas pada orang dewasa, tetapi juga sering digunakan oleh remaja dan bahkan anak-anak, terutama oleh siswa maupun mahasiswa (Anugrah, 2022).

Teknologi *smartphone* yang semakin pesat dalam menunjang berbagai aspek kebutuhan manusia membuat para pelajar khususnya mahasiswa menjadi cemas ketika berada jauh dari *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* meningkat secara signifikan, dan mahasiswa merasakan banyak kemudahan saat menggunakan *smartphone* sebagai media utama dalam pembelajaran daring. Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan bergantung pada *smartphone* dan internet dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Hal ini disebabkan oleh usia sebagian besar mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* atau masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa mengalami dinamika psikologis yang ditandai dengan kurangnya kestabilan dalam perkembangan emosi, kognitif, dan komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, *smartphone* sering kali menjadi salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Selama pandemi, sulit bagi semua masyarakat untuk bertemu atau membangun relasi di dunia nyata, sehingga salah satu cara yang digunakan untuk membangun relasi adalah dengan menggunakan *smartphone* (Nuraini, 2022).

Fitur yang disediakan *smartphone* berpotensi menciptakan ketergantungan bagi para penggunanya. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak bijaksana dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan penggunanya. Bivin menyajikan temuan penelitian organisasi riset di Inggris yang mencatat bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di

inggris mengalami kecemasan saat kehilangan *smartphone*, menghadapi kehabisan baterai, atau tidak mendapatkan jangkauan jaringan. Fenomena ini dikenal sebagai *nomophobia*. Istilah ini merujuk pada rasa takut atau kecemasan yang muncul ketika pengguna terpisah dari *smartphone* dalam jangka waktu tertentu. Pengguna yang menderita *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone* hingga 34 kali sehari dan bahkan membawa ke toilet (Sudarji, 2018). Sebuah studi oleh agen pemasaran Techmark menemukan bahwa para pengguna gadget dapat memeriksa *smartphone* rata-rata hingga 1.500 kali per hari. Kebiasaan ini tidak terkait dengan keperluan mengirim atau menerima pesan atau menjalankan aplikasi, melainkan lebih untuk mengurangi rasa tidak nyaman saat tidak menggunakan atau berada jauh dari *smartphone*. Meskipun orang normal juga sering mengecek *smartphone*, akan tetapi tidak akan merasakan kecemasan, gugup, atau putus asa saat tidak ada jaringan, kehabisan baterai, atau masalah lainnya (Widyastuti & Muyana, 2018).

Dalam konteks diagnosis *nomophobia*, pengguna cenderung mengalokasikan lebih banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*, seperti menjelajahi *timeline* media sosial untuk mendapatkan informasi terbaru, bermain game online, atau melakukan interaksi melalui media sosial daripada berinteraksi langsung dengan orang-orang di sekitarnya (Piska Pratama et al., 2021). Penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda. Fenomena ini terlihat jelas ketika berkumpul bersama teman-teman atau dalam situasi sosial lainnya. Saat berkumpul, generasi muda seringkali lebih terfokus pada *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung dengan orang-orang di sekitarnya. Situasi ini juga terlihat dalam lingkup keluarga, di mana anak-anak seringkali diberikan *smartphone* sejak usia dini. Akibatnya, perhatian anak-anak cenderung lebih tertuju pada layar daripada berkomunikasi dengan orang tua. Ketika anak-anak lebih tertarik pada konten yang tersedia di *smartphone* seperti game, video, atau media sosial, interaksi verbal dan hubungan emosional dengan orang tua menjadi

terabaikan. Anak-anak mungkin menghabiskan lebih banyak waktu berinteraksi dengan teman-temannya secara online ketimbang mendengarkan atau berbicara dengan orang tua. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi hubungan antara anak dan orang tua tetapi juga berimbas pada dinamika interaksi dalam keluarga secara keseluruhan. Situasi serupa terjadi saat seluruh keluarga berkumpul, seperti saat makan malam atau acara keluarga. Alih-alih memanfaatkan waktu untuk berbagi cerita dan pengalaman hari itu, anggota keluarga mungkin lebih sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Kurangnya interaksi langsung ini mengurangi kesempatan untuk memperkuat ikatan emosional keluarga dan dapat memperburuk kualitas hubungan antar anggota keluarga. Interaksi yang seharusnya memperkuat hubungan keluarga justru teralihkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Kondisi ini mencerminkan salah satu aspek dari *nomophobia*, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap kehilangan akses terhadap *smartphone* atau layanan digital di dalamnya (Manurung, 2021). *Nomophobia* tidak hanya mengganggu hubungan sosial dan emosional tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas komunikasi dan interaksi dalam konteks keluarga dan sosial.

Fenomena yang sering peneliti temukan dalam kehidupan sehari-hari banyaknya generasi muda saat ini sering kali menggunakan *smartphone* pada waktu yang tidak tepat, seperti saat kumpul bersama teman-teman, saat pembelajaran berlangsung, saat mengendarai motor di jalan, saat makan, saat tidur, bahkan saat di toilet, *smartphone* tetap tidak terlepas dari tangan penggunanya. Meskipun penggunaan *smartphone* di tengah kegiatan atau interaksi dianggap hal yang wajar oleh sebagian orang, namun kondisi tersebut dapat menyebabkan lingkungan sekitar merasa tidak nyaman jika lawan bicaranya terus menggunakan *smartphone* secara terus-menerus atau sepanjang interaksi berlangsung.

Selama peneliti melakukan observasi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* oleh

mahasiswa tidak mengenal waktu. Dalam pengamatan peneliti mencatat perilaku beberapa mahasiswa yang sibuk mengirim pesan melalui *whatsApp*, membuka media sosial seperti *instagram*, *youtube*, *tiktok*, dan bermain *game online* dengan menggunakan *smartphone*. Mahasiswa tampak begitu asyik dengan layar *smartphone* sehingga tidak memperhatikan orang-orang di sekitarnya, bahkan ketika sedang bersama teman-temannya. Fenomena ini menunjukkan tanda-tanda *nomophobia*, seperti ketakutan berlebihan akan kehilangan akses ke *smartphone*. *Nomophobia* dapat dikenali melalui beberapa perilaku yang terlihat pada mahasiswa tersebut. Penggunaan *smartphone* tanpa mengenal waktu menandakan ketergantungan yang tinggi pada *smartphone*. Mahasiswa terus-menerus menggunakan *smartphone*, baik saat di kelas, di kantin, maupun saat berkumpul dengan teman-teman, tanpa mempedulikan waktu atau situasi. Mahasiswa lebih fokus pada *smartphone* daripada berinteraksi dengan teman, kondisi ini menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* merasa lebih nyaman dan aman dengan interaksi digital dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Hal ini mengganggu komunikasi langsung dan hubungan sosial di dunia nyata. Selain itu mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari perasaan kesepian atau ketidaknyamanan. Individu yang merasa kesepian sering mencari kenyamanan melalui aktivitas yang bisa dilakukan dengan *smartphone*, seperti berselancar di media sosial atau bermain game. Ketergantungan pada *smartphone* untuk mengatasi perasaan negatif ini dapat memperburuk kecenderungan *nomophobia*, karena individu menjadi semakin tidak bisa lepas dari *smartphone*.

Fenomena ini menjadi lebih menonjol di kalangan mahasiswa rantau, yang tinggal jauh dari keluarga dan teman-teman di kampung halaman. Mahasiswa rantau sering kali mengalami perasaan kesepian dan kerinduan akan rumah, dan *smartphone* menjadi alat utama untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman di kampung halaman. Mahasiswa rantau sering menggunakan aplikasi pesan instan, dan media

sosial untuk menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat. Selain itu mahasiswa rantau juga cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengatasi perasaan cemas, stres akibat tekanan akademik dan adaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa lebih sering mencari hiburan dan dukungan emosional melalui *smartphone*, baik melalui media sosial, game online, atau konten hiburan lainnya. Ketergantungan ini dapat memperparah gejala *nomophobia*, karena penggunaanya semakin sulit melepaskan diri dari *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian Fahira (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau cenderung merasakan kecemasan atau ketidaknyamanan ketika tidak memiliki akses ke *smartphone*. Beberapa mahasiswa terlihat gelisah ketika baterai *smartphone* hampir habis atau ketika tidak mendapatkan sinyal yang baik. Mahasiswa juga cenderung memeriksa *smartphonenya* secara terus-menerus, bahkan saat tidak ada notifikasi baru (Fahira et al., 2021).

Berbagai negara seperti india, arab saudi, oman, pakistan, ghana, dan kuwait. Meneliti tingkat *nomophobia* yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa, dengan angka berkisar antara 22,1% hingga 65%. Dari studi tersebut telah mengidentifikasi beberapa faktor terkait penggunaan *smartphone* yang berperan dalam mendorong timbulnya *nomophobia*, seperti durasi penggunaan, frekuensi kebiasaan memeriksa *smartphone* tanpa tujuan tertentu, aktivitas panggilan dan pesan, serta penggunaan *smartphone* segera setelah bangun tidur. Selain itu, faktor lain yang signifikan ditemukan antara *nomophobia* dengan berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, *self-esteem* rendah, hiperaktif dan masalah oposisi, serta tingkat stres yang tinggi (Al-Mamun et al., 2023).

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan *nomophobia*, di mana pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia* yang tinggi cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah (Khairunniza et al., 2021). *Self-esteem* adalah sikap seseorang sesuai dengan

persepsi masing-masing mengenai bagaimana menilai dan juga menghargai dirinya secara keseluruhan, penilaian tersebut dapat berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Keterkaitan antara *self-esteem* dan kecenderungan *nomophobia* pada pengguna *smartphone* dapat dipahami melalui persepsi terhadap interaksi sosial dan ketergantungan pada teknologi sebagai sumber pengakuan sosial. Pengguna *smartphone* dengan *self-esteem* yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana utama untuk mencari validasi dan pengakuan dari lingkungan sosial. *Self-esteem* dapat mempengaruhi tingkat *nomophobia* pada pengguna *smartphone* (Wijaya et al., 2023).

Peneliti melakukan wawancara secara langsung terhadap dua mahasiswa rantau yang ditemui di lingkungan kampus. Pertama, mahasiswa rantau asal Jakarta, jurusan Manajemen Bisnis Syariah semester 1 berinisial B (19 tahun, laki-laki). B tinggal di kos dekat kampus sejak awal masuk perkuliahan dan memilih tinggal sendiri agar bisa lebih fokus pada studi dan aktivitas pribadi. B telah menggunakan *smartphone* sejak sekolah menengah pertama (SMP). B menggunakan *smartphone* hampir sepanjang hari, memeriksa perangkatnya setiap beberapa menit untuk keperluan komunikasi, media sosial, dan hiburan seperti bermain game. Menurut B, *smartphone* merupakan alat yang sangat penting bagi mahasiswa rantau. Selain berfungsi sebagai media pembelajaran, *smartphone* juga berperan sebagai alat utama untuk komunikasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial yang diperlukan. B mengakui bahwa ketergantungannya terhadap *smartphone* sangat besar, yang disebabkan oleh kecemasan dan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman-teman di kampung halaman. Jauh dari rumah membuat B merasa penting untuk menjaga komunikasi agar tidak merasa terisolasi, dan B merasa lebih nyaman berinteraksi secara virtual dibandingkan dengan tatap muka yang membuatnya merasa canggung dan kurang percaya diri. B menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk mengakses *smartphone* atau kehilangan sinyal membuatnya merasa sangat cemas dan tertekan, bahkan mengganggu

fokus pada aktivitas lain dan menyebabkan kegelisahan. Ketika *smartphonenya* tertinggal di kos, B terus-menerus memikirkan *smartphonenya* dan merasa perlu untuk memeriksa *smartphone* bahkan saat sedang mengikuti perkuliahan atau beraktivitas di luar. B sering kali merasa seolah-olah ada pesan masuk atau pemberitahuan baru, yang membuatnya semakin cemas dan ingin segera memeriksa *smartphonenya*.

Kedua, peneliti melakukan wawancara dengan seorang mahasiswa bernama R (18 tahun), yang saat ini sedang menempuh studi di jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) pada semester 1 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. R berasal dari Surabaya dan tinggal di kos dekat kampus. R mulai menggunakan *smartphone* sejak sekolah menengah pertama (SMP). R mengaku menggunakan *smartphone* hampir sepanjang hari. R merasa perlu memeriksa *smartphonenya* setiap beberapa menit, terutama untuk keperluan media sosial dan komunikasi. R sering kali merasa takut ketinggalan informasi penting atau berita dari teman-temannya, yang memicu kecemasan ketika tidak bisa mengakses *smartphone*. Hal ini menunjukkan adanya ketergantungan yang kuat terhadap *smartphone* dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam wawancara, R menyebutkan bahwa pernah mencoba untuk tidak menggunakan *smartphone* dalam sehari, namun mengalami kesulitan besar. R merasa sangat cemas, gelisah, dan kesepian tanpa *smartphonenya*, yang menunjukkan tanda-tanda *nomophobia*. Selain itu, jika R ketinggalan *smartphone* saat berangkat ke kampus, R akan merasa panik dan bahkan lebih memilih untuk kembali ke kos daripada melanjutkan ke kampus tanpa *smartphonenya*. R mengungkapkan bahwa tidak bisa fokus di kelas tanpa *smartphonenya*, karena khawatir ada sesuatu yang penting terjadi tanpa diketahui. Penggunaan *smartphone* juga tampaknya mempengaruhi *self-esteem* R secara negatif. R sering merasa rendah diri dan tidak dihargai jika tidak bisa mengakses *smartphone* atau mendapatkan respon dari teman-teman di media sosial. Selain itu, R mengakui bahwa sering merasa iri dan membandingkan diri dengan teman-temannya yang terlihat lebih sukses

atau bahagia di media sosial. Hal ini semakin menurunkan rasa percaya dirinya dan membuatnya merasa tidak cukup baik. R juga merasa bahwa *smartphone* memiliki dampak negatif pada kehidupan sosial dan akademiknya. Meskipun *smartphone* membantu R dalam banyak hal, seperti belajar dan tetap terhubung dengan teman-teman, R sering terganggu oleh notifikasi dan kesulitan fokus pada tugas-tugas penting. Ketergantungan ini juga membuatnya kurang percaya diri dalam interaksi sosial langsung, sehingga lebih mengandalkan komunikasi melalui *smartphone* daripada berinteraksi secara tatap muka.

Fenomena *nomophobia* yang muncul dari wawancara mahasiswa rantau menunjukkan adanya hubungan erat antara ketergantungan pada *smartphone* dan tingkat *self-esteem*. Mahasiswa rantau menghadapi tekanan psikologis dan tantangan sosial yang unik karena jauh dari keluarga dan lingkungan asal, sehingga memanfaatkan *smartphone* sebagai alat untuk mengatasi rasa kesepian, menjaga koneksi sosial, dan mendukung aktivitas akademik.

Dalam wawancara, B dan R sama-sama mengakui ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone*. Ketergantungan ini dipicu oleh rasa cemas akan kehilangan akses komunikasi dan informasi, yang menjadi aspek penting dalam kehidupan sebagai mahasiswa rantau. B menunjukkan pola penggunaan *smartphone* yang intensif untuk komunikasi, hiburan, dan pengelolaan aktivitas sehari-hari, tetapi juga mengungkapkan adanya kecemasan saat *smartphone* tidak tersedia, yang dapat mengganggu fokus dan kesehariannya. Sementara itu, R mengalami *nomophobia* yang tidak hanya memengaruhi emosinya tetapi juga berdampak negatif pada *self-esteem*-nya. R merasa rendah diri dan kurang dihargai saat tidak dapat mengakses media sosial atau mendapatkan respons dari teman-temannya, serta kerap membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial, yang semakin menurunkan rasa percaya dirinya.

Fenomena ini menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* pada mahasiswa rantau dapat meningkatkan kerentanan terhadap *nomophobia*. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang percaya diri dalam hubungan sosial langsung dan lebih mengandalkan interaksi *virtual* melalui *smartphone*. *Smartphone* dalam hal ini, menjadi alat kompensasi untuk mengurangi rasa kurang percaya diri dan ketidakamanan. Sebaliknya, ketergantungan berlebih pada *smartphone* dapat memperburuk *self-esteem*, terutama ketika mahasiswa merasa terisolasi, tidak mendapatkan validasi sosial, atau terjebak dalam perbandingan sosial negatif di media sosial.

Hubungan timbal balik ini menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah tidak hanya menjadi faktor risiko *nomophobia* tetapi juga dapat diperburuk oleh *nomophobia* itu sendiri. Mahasiswa yang terus-menerus merasa cemas tanpa *smartphone* atau terganggu oleh notifikasi yang konstan, seperti yang dialami B dan R, cenderung kehilangan fokus, produktivitas, dan kenyamanan dalam interaksi sosial langsung. Dengan demikian, tingkat *self-esteem* yang sehat menjadi penting untuk membantu mahasiswa rantau mengelola ketergantungan terhadap *smartphone* secara lebih seimbang dan mengurangi risiko *nomophobia*.

Self-esteem yang rendah pada pengguna *smartphone* dapat timbul akibat sejumlah faktor yang kompleks, antara lain disebabkan oleh perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, aspirasi untuk menyerupai individu lain, dan ketidakselarasan antara citra diri ideal dan realitas diri. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dinamika keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan pencapaian dalam prestasi juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan *self-esteem* pada generasi muda pengguna *smartphone* (Febrina et al., 2018).

Pengguna *smartphone* dengan *self-esteem* yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* secara tidak tepat, seperti mengirim pesan teks dan melakukan panggilan telepon berlebihan. Dalam hal ini pengguna

cenderung menuntut orang lain untuk segera membalas. Penggunaan *smartphone* seringkali terkait dengan upaya untuk membangun hubungan sosial, mencari hiburan, meningkatkan rasa aman, serta meningkatkan posisi sosial di antara orang-orang di sekitarnya. Peneliti ingin memfokuskan analisisnya pada *self-esteem* sebagai faktor prediktor yang juga memengaruhi kecenderungan *nomophobia* pada pengguna *smartphone*. Pengguna *smartphone* yang memiliki *self-esteem* rendah seringkali menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya dan cenderung mengungkapkan diri melalui fitur-fitur yang berada di *smartphone*. Akibatnya, penggunaan *smartphone* bisa menjadi berlebihan dan memicu timbulnya kecenderungan *nomophobia* (Halimah L, 2021).

Sebaliknya, pengguna *smartphone* dengan *self-esteem* yang tinggi lebih cenderung memiliki kemandirian emosional yang lebih besar dan tidak bergantung pada teknologi untuk memperoleh pengakuan sosial. Seseorang mungkin merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi tanpa bantuan teknologi. Oleh karena itu, *nomophobia* cenderung lebih rendah pada pengguna *smartphone* dengan *self-esteem* yang tinggi karena lebih mampu mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan yang mungkin muncul ketika terpisah dari *smartphone* yang dimiliki. *Self-esteem* yang rendah pada pengguna *smartphone* memiliki potensi untuk memengaruhi pencapaian dalam tugas perkembangannya, terutama terkait dengan aspek psikologis dan kesejahteraan sosial. Dampak dari *self-esteem* yang rendah ini dapat meliputi peningkatan tingkat kecemasan, kemungkinan munculnya gejala depresi, serta risiko terjadinya gangguan pola makan (Febrina et al., 2018).

Semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat *nomophobia*, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki, maka tingkat *nomophobia* cenderung lebih rendah. *Self-esteem* atau harga diri diartikan sebagai persepsi pengguna *smartphone* terhadap

nilai dan kebermaknaan diri sendiri dalam konteks sosial dan pribadi. Tingkat *self-esteem* yang tinggi seringkali terkait dengan rasa percaya diri yang kuat dan kemampuan untuk mengatasi tantangan atau kecemasan, sementara *self-esteem* yang rendah dapat menimbulkan perasaan ketidaknyamanan dan kurangnya keyakinan diri (Wijaya et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan psikologis dan sosial akibat jarak dari keluarga dan lingkungan asal. Dalam upaya mengatasi tekanan tersebut, banyak mahasiswa rantau memanfaatkan *smartphone* sebagai alat utama untuk menjaga koneksi sosial, mengurangi rasa kesepian, serta mendukung aktivitas akademik. Namun, ketergantungan berlebihan pada *smartphone* dapat memunculkan fenomena *nomophobia*, yang berhubungan erat dengan tingkat *self-esteem*. Penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor psikologis, khususnya *self-esteem*, memengaruhi tingkat *nomophobia*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengeksplorasi hubungan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* di kalangan mahasiswa rantau. Dengan demikian, peneliti mengambil judul "Hubungan *Self-Esteem* dengan *Nomophobia* pada Mahasiswa Rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Mahasiswa rantau cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* sebagai alat utama untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman di kampung halaman. Ketergantungan ini sering kali menyebabkan kecemasan berlebihan ketika tidak dapat mengakses *smartphone*, yang dikenal sebagai *nomophobia*. Fenomena ini dapat mengganggu keseharian mahasiswa dan berdampak negatif pada interaksi sosial.

Ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* dapat berdampak negatif pada *self-esteem* mahasiswa rantau. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* sering kali merasa cemas, kurang percaya diri, dan mengalami kesulitan dalam interaksi sosial langsung. Kondisi ini berpotensi menurunkan *self-esteem*, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Mahasiswa rantau sering kali menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk mengatasi rasa kesepian, kecemasan, dan stres akibat tekanan akademik serta adaptasi dengan lingkungan baru. Penggunaan *smartphone* sebagai mekanisme *coping* ini memperparah gejala *nomophobia* dan dapat mengganggu kesehatan mental, mengakibatkan semakin berkurangnya *self-esteem*. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi. Ketergantungan pada *smartphone* sering kali menjadi cara untuk mencari validasi sosial dan mengatasi ketidakamanan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Bagaimana tingkat *nomophobia* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat *self-eteem* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Bagaimana hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *nomophobia* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-esteem* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia*, khususnya dalam konteks mahasiswa rantau. Hasil penelitian dapat menambah wawasan tentang bagaimana faktor psikologis seperti *self-esteem* mempengaruhi ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya *self-esteem* dalam mengatasi *nomophobia*. Mahasiswa dapat memanfaatkan informasi ini untuk menerapkan strategi *coping* yang lebih baik, mengakses program dukungan yang dirancang khusus, dan meningkatkan kesadaran serta pengetahuan mengenai dampak *nomophobia* dan cara meningkatkan *self-esteem*.

- b. Bagi Fakultas dan Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan dan referensi yang tersedia bagi mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini akan bermanfaat khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun atau mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dan kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa.