

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN PERILAKU *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JAMBI

Raudatul Musdalifah<sup>1✉</sup>, Aqil Wildan Elfikri<sup>2</sup>, Kayla Rifani<sup>3</sup>, Beny Rahim<sup>4</sup>, Jelpa Periantalo<sup>5</sup>, Muhammad Ilham<sup>6</sup>, Dinda Agraiza<sup>7</sup>

Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi <sup>1234567</sup>

email: [raudatulmusdalifah64@gmail.com](mailto:raudatulmusdalifah64@gmail.com), [aqilelfikri@gmail.com](mailto:aqilelfikri@gmail.com),  
[kaylarifani12@gmail.com](mailto:kaylarifani12@gmail.com), [beny.rahim@unja.ac.id](mailto:beny.rahim@unja.ac.id), [jelp.8487@unja.ac.id](mailto:jelp.8487@unja.ac.id)

### ARTICLE INFO

**Accepted :17-06-2026**

**Revised :20-09-2026**

**Approved: 20-09-2026**

### Kata Kunci:

*self-esteem, nomophobia, mahasiswa, smartphone, korelasi*

### ABSTRAK

Nomophobia adalah kondisi ketakutan atau kecemasan yang dialami seseorang karena ketidakmampuan mengakses smartphone mereka. Salah satu faktor psikologis yang telah dikaitkan dengan nomophobia adalah self-esteem. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara harga diri (*self-esteem*) dan perilaku *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasi sebagai jenis desain penelitian. Teknik pemilihan sampel menggunakan purposive sampling dengan 80 mahasiswa aktif dari Universitas Jambi angkatan 2023-2025 yang menggunakan smartphone setiap hari untuk aktivitas. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q). Analisis data dilakukan melalui penggunaan perangkat lunak statistik *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP,) yang melibatkan statistik analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson  $r = -0,043$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,702$  ( $p > 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *nomophobia* di kalangan mahasiswa Universitas Jambi. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri yang tinggi atau rendah tidak dapat dianggap sebagai faktor yang memengaruhi nomophobia.

### PENDAHULUAN

Pembentukan kepribadian seseorang sangat dipengaruhi oleh salah satu aspek krusial, yaitu harga diri atau *self-esteem* (Srisayekti, dkk dalam Yudiono, 2020). *Self-esteem* merupakan bentuk penilaian atau pandangan menyeluruh yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri secara objektif (Syam dalam Irawan, dkk, 2024). Pandangan ini

umumnya bersifat menetap dan sulit diubah karena berakar dari opini serta keyakinan pribadi (Syam dalam Irawan, dkk, 2024). Di dalam ranah psikologi, *self-esteem* diakui sebagai kebutuhan mendasar manusia yang memengaruhi berbagai proses kehidupan (Macarau & Stevanus, 2022). Hal ini dinilai penting karena individu dengan harga diri yang baik akan lebih percaya diri, mampu menghargai diri, serta menerima segala kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki (Macarau & Stevanus, 2022).

Secara sederhana, *self-esteem* dapat diartikan sebagai perasaan individu mengenai diri mereka sendiri, yang berkaitan dengan arti penting dari pencapaian prestasi, hubungan interpersonal yang positif, serta kesejahteraan psikologis (Vohs, dkk, dalam Refnadi, 2018). Proses terbentuknya *self-esteem* terjadi melalui interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya (Sandha, dkk, dalam Refnadi, 2018). Jika interaksi tersebut memberikan pengalaman yang menyenangkan, maka akan terbentuk *self-esteem* yang positif; sebaliknya, jika lingkungan memberikan pengalaman yang tidak menyenangkan, maka *self-esteem* yang terbentuk akan menjadi negatif (Refnadi, 2018).

Di era modern saat ini, penggunaan ponsel pintar atau *smartphone* telah tersebar sangat luas di tingkat global (Maiseptian, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). Indonesia sendiri menduduki peringkat kelima dunia sebagai pengguna *smartphone* tertinggi, di mana masyarakatnya menghabiskan 54% dari total waktu layar mereka (*screen time*) (Maiseptian, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). Peningkatan signifikan penggunaan *smartphone* di Indonesia sudah berlangsung sejak tahun 2012, dengan fakta bahwa 91% penduduknya telah memiliki telepon genggam (Fadhlurrohmah, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). Fenomena ini mencakup seluruh kelompok usia, mulai dari anak-anak usia prasekolah hingga orang tua (Fadhlurrohmah, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023).

*Smartphone* kini telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari, bahkan telah bergeser menjadi sebuah kebutuhan (Marpaung dalam Vijnanamaya, 2023). Meski begitu, intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan berisiko menimbulkan berbagai masalah psikologis, sosial, akademik, hingga memicu perilaku adiktif (Utami dalam Vijnanamaya, 2023). Terkait dampak sosial, masalah yang muncul meliputi timbulnya perasaan kesepian, kecemasan sosial, dan gangguan pada hubungan interpersonal (Pinasti dan Kustanti dalam Vijnanamaya, 2018). Karena *smartphone* sudah melekat dalam kehidupan sehari-hari, sangat mungkin bagi individu untuk menggunakannya di luar batas kewajaran baik dari segi durasi maupun frekuensi di luar kepentingan tertentu (Mulyati, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). Kondisi inilah yang dikenal sebagai kecanduan *smartphone* (Mulyati, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). Dampak buruk dari fenomena kecanduan ini dikhawatirkan dapat melahirkan kecemasan serta ketakutan luar biasa ketika berada jauh dari ponsel, sebuah istilah yang dikenal dengan sebutan *nomophobia* (Mulyati, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023).

Konsep *nomophobia* merujuk pada ketakutan individu apabila mereka tidak dapat mengakses atau berkomunikasi menggunakan *smartphone* (Sari, dkk, dalam Vijnanamaya, 2023). *Nomophobia* adalah singkatan dari “*no-mobile-phone phobia*”. Individu dengan perilaku *nomophobia* mengalami gangguan psikososial, perilaku, dan kecemasan yang mempengaruhi kehidupan mereka ketika mereka jauh dari perangkat mobile mereka (Mutawally, 2020). Ini merupakan bentuk ketakutan di dunia modern yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman serta cemas akibat ketidakmampuan berkomunikasi lewat *smartphone* (Irham, dkk, 2022). Di sisi lain, *smartphone* memang

menyediakan berbagai kemudahan instan, membantu menghubungkan antarindividu kapan saja dan di mana saja, serta memberikan akses langsung untuk memperoleh beragam informasi (Irham, dkk, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti akan mengambil penelitian mengenai Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Perilaku *Nomophobia* Pada Mahasiswa Universitas Jambi. Penelitian terkait *self-esteem* dengan *nomophobia* pernah dilakukan oleh Merry Dalimunthe dengan judul Skripsinya “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area”. Perbedaan penelitian ini terletak pada responden yang digunakan dan lokasi penelitian, dimana penelitian dari Merry Dalimunthe tahun 2021 menggunakan sebanyak 55 orang sampel yang bersedia memberikan jawaban, sedangkan peneliti menggunakan responden sebanyak 80 orang mahasiswa di Universitas Jambi. Meskipun hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* telah diteliti sebelumnya, kajian mengenai kedua variabel tersebut pada mahasiswa di lingkungan Universitas Jambi masih belum banyak ditemukan. Perbedaan karakteristik sosial, akademik, dan penggunaan *smartphone* pada setiap lingkungan perguruan tinggi memungkinkan adanya variasi hasil penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Jambi.

## **METODE**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan memperoleh data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel Independen (*Self Esteem*) dan variabel Dependen (*Nomophobia*) pada penelitian. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel independen (X) dalam penelitian ini adalah *self-esteem*, sedangkan variabel dependen (Y) adalah *nomophobia*.

Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara kedua variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Penelitian korelasional tidak dimaksudkan untuk mencari hubungan sebab-akibat, melainkan untuk melihat derajat hubungan antar variabel yang diteliti.

### **Teknik Sampling**

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan karena peneliti menentukan responden berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden yakni Mahasiswa aktif Universitas Jambi, mahasiswa Angkatan 2023, 2024, 2025, menggunakan *smartphone* setiap hari, bersedia menjadi responden penelitian.

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Jambi angkatan 2023, 2024, dan 2025. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 mahasiswa yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa yang memiliki dan menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Pengumpulan data dilakukan

melalui penyebaran kuesioner secara daring (Google Form). Waktu pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal akademik dan kesiapan responden.

**Populasi dan Sampel Penelitian**

- 1. Populasi  
Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Jambi Angkatan 2023, 2024, 2025 yang menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.
- 2. Sampel  
Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa aktif Universitas Jambi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan serta bersedia menjawab

**Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju(S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang terdiri dari 10 item pertanyaan yang mengukur secara umum penilaian diri secara positif dan negatif. Sedangkan pada Variabel *nomophobia* diukur menggunakan skala *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) oleh Yalidrim (2014) yang mengukur tingkat kecemasan, ketakutan, dan ketidaknyamanan individu ketika tidak dapat mengakses *smartphone*.

**Analisis Data**

Analisis data dilakukan menggunakan software statistik *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP). Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan data penelitian melalui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50 orang serta Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *self-esteem* dan *nomophobia* memenuhi asumsi linearitas. Setelah itu, uji korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-esteem* dan *nomophobia* memenuhi asumsi linearitas. Setelah itu, uji korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* pada mahasiswa.

**RESULTS AND DISCUSSION**

**Table 1. Analisis Deskriptif**

| Variabel    | N  | Mean  | SD    | Min   | Max   |
|-------------|----|-------|-------|-------|-------|
| Self-Esteem | 80 | 27.96 | 2.095 | 22.00 | 33.00 |
| Nomophobia  | 80 | 52.49 | 10.09 | 20.00 | 77.00 |

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis deskriptif diatas, Penelitian melibatkan 80 responden. Untuk Variabel *Self-Esteem* memiliki rata-rata (mean) 27.96 dengan standar deviasi 2.095. Sedangkan Variabel *Nomophobia* memiliki rata-rata (mean) 52.49 dengan standar deviasi 10.09. Serta Skor *Self-Esteem* berkisar antara 22.00 hingga 33.00, sedangkan skor *Nomophobia* berkisar antara 20.00 hingga 77.00.

Dengan demikian sebagian besar responden memiliki tingkat *self-esteem* yang relatif tinggi karena rata-rata (mean) nya mendekati nilai maksimum yakni (33.00) memiliki tingkat harga diri yang relatif baik dan tidak terlalu bervariasi, karena nilai standar deviasi yang kecil menandakan sebaran data yang cukup homogen. Sedangkan tingkat *nomophobia* responden berada pada rentang yang cukup beragam karena Standar deviasi sebesar 10,09 yang lebih besar dibandingkan variabel *self-esteem* mengindikasikan bahwa tingkat *nomophobia* antar responden memiliki variasi yang lebih tinggi.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

#### Fit Assessment

##### *Fit Statistics*

| Test               | Statistic | p    |
|--------------------|-----------|------|
| Kolmogorov-Smirnov | 0.1119    | .269 |

Hasil Uji asumsi normalitas pada penelitian ini sangat diperlukan karena melihat data terdistribusi normal atau tidak selain itu menurut Ernawati et al., (2023) tujuan utama uji normalitas adalah sebagai uji prasyarat analisis data (uji asumsi klasik) sebelum melakukan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai statistik sebesar 0,1119 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,269. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan karena jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden ( $n > 50$ ). Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari 0,05 ( $0,269 > 0,05$ ), sehingga data penelitian dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan analisis statistik parametrik dapat digunakan pada tahap pengujian selanjutnya, serta analisis korelasi tetap dapat dilakukan karena jumlah sampel yang memadai.

**Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linearitas**

#### Linear Regression

*Model Summary - total nomophobia*

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RMSE  | R <sup>2</sup> Change | df1 | df2 | p    |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|-------|-----------------------|-----|-----|------|
| M <sub>0</sub> | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 10.09 | 0.000                 | 0   | 79  |      |
| M <sub>1</sub> | 0.043 | 0.002          | -0.011                  | 10.15 | 0.002                 | 1   | 78  | .702 |

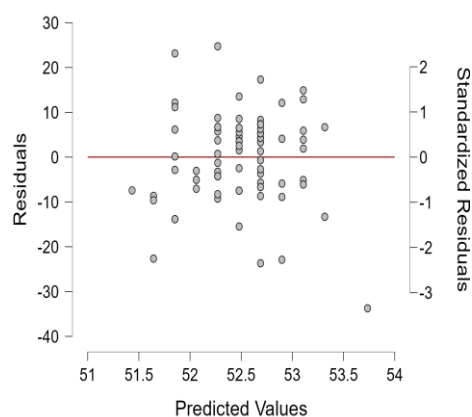
Note. M<sub>1</sub> includes total self-esteem

*ANOVA*

| Model          |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | p    |
|----------------|------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| M <sub>1</sub> | Regression | 15.17          | 1  | 15.17       | 0.1474 | .702 |
|                | Residual   | 8029           | 78 | 102.9       |        |      |
|                | Total      | 8044           | 79 |             |        |      |

Note. M<sub>1</sub> includes total self-esteem

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.



Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara kedua variabel bersifat linear, antara variabel *Self-Esteem* dan *Nomophobia*. Berdasarkan hasil uji regresi linear pada tabel diatas adalah nilai p-value sebesar 0,702 ( $>0,05$ ) menunjukkan tidak

terdapat penyimpangan dari asumsi linearitas, sehingga hubungan kedua variabel dapat dianggap linear. Kemudian Titik-titik data tersebar di scatter plot tersebut di sekitar garis horizontal nol. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas terpenuhi.

Nilai  $R^2$  pada model  $M_1$  adalah 0.002, yang berarti variabel *self-esteem* hanya mampu menjelaskan 0.2% variasi dari variabel *nomophobia*, sisanya (99.8%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini. Selain itu Nilai R sebesar 0.043 menunjukkan hubungan yang sangat lemah antar variabel tersebut.

Dan untuk Nilai signifikansi (p) pada model  $M_1$  adalah 0.702. Karena nilai ini lebih besar dari 0.05, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-esteem* dan *nomophobia* dalam model ini. Dengan hal ini hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* sangat lemah dan secara statistik tidak signifikan berdasarkan data pada tabel tersebut.

Berdasarkan data penelitian ini, tinggi atau rendahnya *self-esteem* mahasiswa tidak bisa digunakan untuk memprediksi tingkat *nomophobia* mereka. Dan Karena nilai p lebih besar dari 0,05, maka hipotesis penelitian ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia* pada mahasiswa.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi**

**Correlation**

*Pearson's Correlations*

|                       |   |                     | Pearson's r | p    | Effect size<br>(Fisher's z) | SE<br>Effect<br>size |
|-----------------------|---|---------------------|-------------|------|-----------------------------|----------------------|
| total self-<br>esteem | - | total<br>nomophobia | -0.04342    | .702 | -0.04345                    | 0.1140               |

Peneliti menggunakan *Pearson's Correlations* dikarenakan data telah terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi diatas menunjukkan p-value sebesar 0.702 yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-esteem* dengan variabel *nomophobia*. Selain itu, nilai Pearson's r sebesar -0.043 menunjukkan korelasi yang sangat lemah dan berarah negatif.

Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia*. Analisis yang dilakukan meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, uji asumsi sebagai syarat analisis, serta uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

Uji normalitas adalah sebuah prosedur pengujian statistik yang dilakukan untuk menilai apakah data dari variabel penelitian (baik dependen, independen, ataupun residual) berdistribusi secara normal atau tidak. Model statistik yang baik menuntut data berwujud distribusi simetris, di mana nilai *mean*, *median*, dan *modus* berada tepat di pusat sebaran. Beberapa metode pengujian normalitas yang sangat umum digunakan di antaranya adalah metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* (Difinubun & Abdin, 2023). Dari penelitian ini menunjukkan data telah terdistribusi normal dengan nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $0,269 > 0,05$ ), yang telah memenuhi prasyarat analisis data normalitas.

Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas dengan hasil nilai  $p$ -value sebesar 0,702 ( $>0,05$ ) yang berarti asumsi linearitas terpenuhi. Menurut Fathini & Suparni (2023) Uji linearitas adalah prosedur pengujian statistik untuk melihat apakah spesifikasi model hubungan yang digunakan dalam penelitian sudah benar, apakah berbentuk garis lurus (linear), kuadrat, atau kubik.

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mendeteksi apakah dua variabel atau lebih (variabel bebas atau  $X$  dan variabel terikat atau  $Y$ ) yang sedang diuji mempunyai hubungan yang searah (linear) atau tidak secara signifikan. Pengujian ini wajib dipenuhi sebagai prasyarat utama sebelum peneliti melangkah ke analisis korelasi linear atau analisis regresi linear berganda. (Nasikah & Yuliyanto, 2023).

Secara umum dan dalam ranah penelitian psikologi, korelasi adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan, derajat keeratan, serta arah hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif. Dalam penelitian korelasional, peneliti fokus untuk melihat *apakah perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya*, tanpa memanipulasi variabel tersebut atau menyatakan hubungan sebab-akibat (kausalitas). (Pratama, 2023).

Berdasarkan hasil diatas Interpretasi hubungan antara *Self-Esteem* dan *Nomophobia* memiliki arah hubungan yang negatif karena terlihat jelas bahwa nilai pearson's  $r$  sebesar -0.043, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan antara *self-esteem* dengan *nomophobia*, yang berarti bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih rendah. Secara psikologis, hal ini terjadi karena individu yang menghargai dirinya secara positif memiliki keyakinan diri yang stabil. Mereka tidak bergantung pada kehadiran ponsel atau validasi instan di media sosial untuk merasa berharga, sehingga kecemasan saat jauh dari perangkat digital dapat ditekan.

Ditemukannya hasil dalam penelitian kali ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara *self-esteem* dan kemungkinan timbulnya ciri *nomophobia*. Hal tersebut sesuai dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Merry Dalimunthe tahun 2021 di Universitas Medan Area dan menemukan bahwa *self-esteem* tidak berkorelasi signifikan dengan tingkat *nomophobia*. Dari kesamaan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tinggi rendahnya harga diri seseorang bukan penentu utama timbulnya cemas *nomophobia*.

Terdapat kemungkinan kesamaan hasil penelitian ini dikarenakan karena kesamaan karakteristik sampel yaitu penelitian ini dan penelitian sebelumnya sama-sama memilih sampel mahasiswa. Generasi ini sangat berbeda dengan generasi sebelumnya karena bagi generasi digital native ponsel bukan hanya kebutuhan lagi, melainkan sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktivitas kuliah, kerja, sosialisasi, sehingga siapa pun baik yang memiliki harga diri tinggi maupun rendah akan tetap merasa cemas (*nomophobia*) jika dijauhkan dari perangkat mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden masih terbatas pada 80 mahasiswa yang hanya mengambil di Universitas Jambi angkatan 2023-2025, pengumpulan data menggunakan metode pelaporan diri (*self-report*) yang memungkinkan adanya bias jawaban, selain itu penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel psikologis sebagai faktor yang berhubungan dengan *nomophobia*, sehingga pengaruh variabel psikologis lainnya belum diteliti, dan generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati pada populasi yang lebih luas lagi.

Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat *self-esteem* yang relatif baik, kondisi tersebut tidak serta-merta diikuti oleh rendahnya tingkat *nomophobia*. Rendahnya nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) juga menunjukkan bahwa *nomophobia* kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti intensitas penggunaan smartphone, kebutuhan komunikasi, kebiasaan penggunaan media sosial, atau faktor psikologis lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi akademisi dan praktisi untuk mengembangkan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* pada mahasiswa, seperti FoMO, kontrol diri, kecerdasan emosional, maupun pola penggunaan smartphone.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada 80 orang mahasiswa Universitas Jambi angkatan 2023-2025, dihasilkan nilai korelasi Pearson  $r = -0,043$  dengan signifikansi  $p = 0,702$  ( $p > 0,05$ ). Dari data tersebut diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan *nomophobia*. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang mengatakan adanya hubungan antara *self-esteem* dan *nomophobia* ditolak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tinggi rendahnya *self-esteem* tidak memberi pengaruh apapun terhadap *nomophobia* yang dialami oleh responden penelitian. Sebagai hasil, *self-esteem* tidak dapat digunakan sebagai penjas atau

prediktor dari *nomophobia*, sehingga ada kemungkinan ada variabel lain yang mempengaruhi dan tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berikut adalah beberapa saran yang diberikan penulis berdasarkan hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan signifikan antara harga diri (*self-esteem*) dengan *nomophobia* pada mahasiswa Universitas Jambi:

1. Bagi para mahasiswa, sangat diharapkan dapat lebih cerdas dalam menggunakan smartphone sehingga mencegah adanya kecanduan karena penggunaan yang berlebihan agar tidak menyebabkan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi para peneliti selanjutnya, sangat dianjurkan untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang berpotensi berkorelasi dengan *nomophobia* tersebut, seperti Ketakutan akan kehilangan (FoMO), self-control, emosional inteligensia, tingkat penggunaan smartphone, dan faktor psikologi lain yang mungkin lebih besar mempengaruhi timbulnya *nomophobia*.
3. Para peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan sampel penelitian yang lebih besar, dengan berbagai program studi atau bahkan berbagai universitas yang berbeda agar hasil penelitian dapat diterapkan secara lebih luas.
4. Dalam penelitian di masa yang akan datang dapat digunakan metode yang berbeda pula, misalnya pendekatan penelitian kualitatif atau bahkan *mixed-methods* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *nomophobia* tentunya pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2023). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2024). *Research methods in education* (9th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dalimunthe, M. (2021). Hubungan antara self esteem dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa psikologi di Universitas Medan Area (Skripsi Sarjana, Universitas Medan Area).
- Difinubun, S. H., Nara, O. D., & Abdin, M. (2023). Analisis pengaruh sumber daya manusia terhadap aspek kinerja pekerja pada proyek pembangunan gedung laboratorium terpadu pendukung Blok Masela Universitas Pattimura. *Journal Agregate*, 2(1), 76–86.
- Ernawati, K., Fithri, B. R., Pratama, P. A., Khairunnisa, F. A., Perdania, A. N., & Hasyim, H. A. (2023). Uji normalitas data dengan software SPSS [Materi presentasi]. Universitas YARSI.
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(2), 162–207. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921>
- Fathini, Putri, A. N., & Suparmi. (2023). Proses pembelajaran daring dan non daring terhadap critical thinking siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 1053–1063. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11381>

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate data analysis* (9th ed.). Cengage Learning.
- Irawan, A. T., Abrar, F. M., Pramudita, A. L. E., Khairunisa, P. N., Huwaida, H., & Nugraha, J. T. (2024). Analisis self-esteem pada remaja usia 18-23 tahun. *Journal of Governance and Public Administration (JoGaPA)*, 2(1), 127–134.
- Irham, S. S., Fakhri, N., & Ridfah, A. (2022). Hubungan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–321.
- Macarau, S. V., & Stevanus, K. (2022). Peran orangtua dalam upaya menumbuhkan rasa percaya diri anak usia dini. *EDULEAD: Journal of Christian Education and Leadership*, 3(2), 164–177.
- Mutawally, M. (2020). Konseling realitas dan nomophobia: Kajian pengantar tentang konsep, aplikasi dan tantangan. *Idrak: Journal of Islamic Education*, 2(2), 253–262.
- Nasikah, D., & Yuliyanto, I. (2022). Peran kinerja Dinas Perdagangan Kota Metro dalam rangka mewujudkan program penguatan pasar di bidang industri kecil dan menengah. *Jurnal Manajemen Diversifikasi*, 2(1), 118–130.
- Pratama, R. (2023). Correlational research. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(3). <https://www.jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/download/1420/1496/12117>
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., & S, R. G. (1971). *Black and white self-esteem: The urban school child*. American Sociological Association.
- Santrock, J. W. (2023). *Life-span development* (19th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2022). *Research methods for business: A skill-building approach* (9th ed.). John Wiley & Sons.
- Srisayekti, W., Setiady, D. A., & Sanitioso, R. B. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Alfabeta.
- Vijnanamaya, A., & Ambarini, T. K. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku nomophobia: Sebuah tinjauan literatur. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. Graduate Theses and Dissertations, 1–112.
- Yudiono, U., & Sulistyo, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105. <http://dx.doi.org/10.30738/wd.v8i2.8736>