

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut Anto (2018), manusia merupakan makhluk individu yang memiliki unsur jasmani dan rohani, unsur fisik dan psikis, unsur raga dan jiwa. Kepribadian adalah suatu keseluruhan perilaku seorang individu yang merupakan hasil dari interaksi antara potensi-potensi biopsikofisikal (fisik dan psikis) yang terbawa sejak lahir disertai dengan rangkaian situasi lingkungan, yang terungkap pada tindakan dan perbuatan serta reaksi mental psikologisnya, jika mendapat rangsangan dari lingkungan. Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial, dikarenakan: manusia tunduk pada aturan dan norma sosial, perilaku manusia mengharapkan suatu penilaian dari orang lain, manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang lain, dan potensi manusia akan berkembang bila berada di tengah – tengah masyarakat.

Menurut Nuswantoro (2014) teknologi memengaruhi proses komunikasi. Teknologi mendorong munculnya alat-alat komunikasi baru yang mampu menyampaikan pesan lebih cepat, efisien, tepat sasaran, dan personal. Teknologi pulalah yang membuat dikotomi media lama (*old media*) dan media baru (*new media*) dalam dunia komunikasi. *Old media* merujuk pada media komunikasi yang berbasis teknologi lama, seperti surat kabar, televisi, radio, majalah, dan sebagainya. Berbeda dengan *old media*, media baru menunjuk kepada karya teknologi komunikasi berbasis komputer seperti *internet*, *video games*, dan telepon seluler.

*Information and Communication Technologies* (ICT) secara signifikan sudah mengubah cara hidup manusia dan sudah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari hidup manusia (Salehan & Negahban, 2013). Telepon menurut Wahyuni (2016), adalah alat komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan suara (terutama pesan yang berbentuk percakapan). Telepon seluler atau dapat disebut juga dengan telepon genggam merupakan perkembangan teknologi dari telepon, dimana perangkatnya dapat digunakan sebagai perangkat untuk *mobile* atau berpindah – pindah. Telepon genggam juga sangat fleksibel dan dapat dibawa kemana saja. Telepon genggam yang sekarang disebut dengan *smartphone* kini sudah dapat melakukan lebih dari interaksi melalui suara namun juga mampu untuk berhubungan dengan tatap muka, seperti *video call*. Selain sebagai alat komunikasi *smartphone* juga berguna untuk mengakses media sosial, bermain *game* dan sebagainya sehingga alat komunikasi ini sangat diminati oleh banyak orang karena membantu dalam kehidupan sehari - hari. Kelebihan dari *smartphone* ini dapat membantu banyak aspek dalam kehidupan manusia baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan atau usaha, dan baik untuk menjadi *entertainment* penghilang penat.

*Handphone* diciptakan dengan tujuan untuk membantu komunikasi jarak jauh manusia tanpa harus menggunakan telepon dengan kabel. Pada tahun 2000 pertama kali dimunculkan *smartphone*, alat komunikasi ini terus berkembang hingga sekarang. *Smartphone* memiliki kegunaan untuk mendekatkan orang yang berjarak jauh antara satu sama lain, namun alat komunikasi ini juga dapat menjauhkan yang dekat karena penggunaannya.

Teknologi diciptakan dengan tujuan untuk memudahkan hidup manusia, khususnya pada bidang komunikasi. Teknologi komunikasi yang sudah

berkembang menurut Daeng, Mewengkang dan Kalesaran (2017) adalah memungkinkan manusia dapat terhubung antar satu sama lain tanpa dibatasi oleh jarak, ruang, dan waktu. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang memiliki kemampuan lebih. Fitur atau fasilitas yang terdapat dalam *smartphone* dapat digunakan untuk bertukar dan mendapatkan informasi. *Smartphone* juga dapat menjadi tempat untuk menyalurkan hobi, seperti: bermain *game*, mendengarkan dan bermain musik, menjalankan bisnis (bisnis yang berbasis *online*), menyimpan data baik gambar atau video, dan lain sebagainya.

Walaupun *smartphone* yang memiliki kegunaan sebagai alat komunikasi ini memiliki beberapa kelemahan atau dampak buruk untuk kehidupan manusia. *Smartphone* dapat memberikan dampak negatif terhadap pengguna apabila digunakan secara berlebihan, seperti perasaan cemas, menjadi depresi, merasa harus melihat *smartphone* setiap waktu, muncul rasa ketergantungan, kurangnya interaksi sosial, rasa empati terhadap sekitar menjadi berkurang, menyebabkan perilaku menjadi terganggu dan perasaan buruk, dan bisa menyebabkan terisolasi secara sosial bahkan keterasingan (Bragazzi dan Puente, 2014).

Dampak negatif tersebut dapat muncul dikarenakan ketergantungan individu dengan telepon genggamnya. Dixit (2010) mengatakan bahwa ketergantungan dengan telepon genggam secara umum sudah mengacu pada nomofobia. Nomofobia atau *no mobile phone phobia*, adalah rasa takut saat tidak melakukan kontak dengan *handphone* mereka (SecurEnvoy, 2012). Menurut Yildirim (2014) walaupun nomofobia tidak dipertimbangkan sebagai ketergantungan telepon genggam atau adiksi telepon genggam, nomofobia dapat komorbid dengan penggunaan telepon genggam yang bermasalah.

SecurEnvoy (2012) mengatakan bahwa hasil dari penelitian bila dibagi dari umur subjek dapat dikatakan yang pertama adalah kelompok usia yang lebih muda yaitu delapan belas hingga dua puluh empat tahun sebesar 77%. Golongan usia muda adalah golongan yang paling mudah terkena nomofobia. Pada usia yang termasuk golongan muda ini sudah mengenal *handphone* sejak masa dini sehingga memudahkan golongan ini untuk langsung paham akan teknologi. Mengetahui dan paham akan teknologi khususnya *smartphone* membuat seseorang dapat terkena nomofobia.

Sudah ada beberapa penelitian yang dilakukan untuk membahas nomofobia. Penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) telah menghasilkan *nomophobia questionnaire* (NMP-Q). Penentuan dimensi yang ada di dalam penelitian dimulai dengan melakukan wawancara kemudian setelah itu dikembangkan menjadi kuesioner. Penelitian ini menggunakan tiga ratus satu mahasiswa. Kuesioner ini sudah dites validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian memberikan bimbingan dalam perkembangan untuk meneliti dampak di kehidupan manusia. Yildirim, Sumuer, Adnan, dan Yildirim (2015) melakukan penelitian lain dengan teknologi menggunakan subjek lima ratus tiga puluh tujuh mahasiswa di Turki bahwa 42,6% dewasa awal terkena nomofobia, dan ketakutan yang paling besar adalah nomofobia terhubung dengan komunikasi dan akses informasi. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa jenis kelamin dan durasi kepemilikan *smartphone* memiliki dampak perilaku *nomophobic* pada dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Muyana (2018) di SMK N 5 Yogyakarta menghasilkan bahwa penggunaan telepon genggam yang menunjukkan tingkat nomofobia dibagi menjadi kategori berikut: 5% sangat tinggi, 31% tinggi, 35% sedang, 24% rendah, dan yang terakhir 5% sangat rendah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dixit, dkk (2010) di India menyatakan bahwa sampel yang didapatkan 53% laki – laki dan 47% perempuan, diantaranya ada 18,5% yang memiliki nomofobia.

Walaupun di Indonesia sendiri masih belum ada data dari penelitian yang pasti dapat dikatakan bahwa Indonesia terancam terkena nomofobia ini. Indonesia mendapatkan peringkat nomor dua puluh empat dari dua puluh tujuh negara. Penggunaan *smartphone* khususnya di kalangan remaja Indonesia meningkat dari tahun 2015 hingga 2018. Peningkatan pengguna *smartphone* meningkat dari tiga puluh sembilan persen menjadi enam puluh enam persen. Peningkatan yang cukup tinggi ini bersamaan dengan penggunaan ponsel yang berlebihan. (Alfarizi & Yanuar, 2019)

Peneliti melakukan wawancara terhadap dua responden yang memiliki indikator adanya nomofobia. Responden merupakan dua remaja yang duduk di sekolah menengah atas kelas dua belas. Wawancara dengan responden remaja yang memiliki inisial R dan N dilakukan pada tanggal empat September 2019. Responden R menyatakan bahwa telepon genggam merupakan perangkat penting yang dapat menghubungkannya dengan keluarganya yang jauh, responden juga selalu mengecek secara terus menerus telepon genggam, merasakan panik yang berlebihan ketika tidak memiliki sinyal atau baterai, ketika berkumpul bersama teman – temannya responden kadang kala ditegur karena hanya melihat telepon genggam dan tidak bersosialisasi, serta responden selalu tidur dengan telepon genggam berada di dekatnya.

Responden kedua dengan inisial N menyatakan bahwa mendengar atau merasakan telepon genggamnya berdering dapat membuatnya meninggalkan segala kegiatannya untuk mengecek teleponnya, responden tidur bersama

dengan telepon genggamnya, ketika berkumpul bersama teman – temannya responden memilih untuk menggunakan sosial media, merasakan takut dan cemas berlebihan bahkan menangis ketika tidak dapat melakukan kontak dengan telepon genggamnya, selalu membawa *charger* atau *powerbank*, bila tidak mengunjungi sosial media responden akan membuka website untuk menghabiskan waktu, serta selalu memastikan mendapat jaringan di semua tempat yang responden datangi.

Hasil yang didapatkan dari kedua responden, yaitu: mudah kehilangan atensi dengan lingkungan sekitar ketika sedang berkumpul bersama, menghabiskan waktu terlalu lama dengan telepon genggam, tidur bersama telepon genggam karena merasa takut jauh dengan *smartphone*, selalu mengecek telepon genggam karena tidak ingin ketinggalan berita apapun, merasa sangat tidak nyaman ketika jauh dari jangkauan telepon genggam, selalu membawa *charger* dan selalu men-charge telepon genggam ketika melihat *outlet*, serta merasakan panik berlebihan apabila tidak memiliki jaringan atau sinyal.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu guru yang mengajar kelas dua belas di sekolah menengah atas Krista Mitra. Wawancara dilakukan dengan guru yang biasa dipanggil dengan Ms. J pada tanggal dua puluh empat September 2019. Beliau secara pribadi sudah memiliki telepon genggam selama sembilan belas tahun dan cukup sering menggunakan telepon genggamnya untuk memenuhi kebutuhan. Sekolah memberikan izin kepada murid – muridnya untuk membawa dan menggunakan telepon genggam dengan ketentuan yang berlaku, yaitu: hanya untuk mencari sumber informasi tugas dan tes online. Murid dan guru menggunakan *smartphone* mereka bahkan ketika berada di situasi sosial. Meskipun sudah ada aturan mengenai penggunaan

telepon genggam tidak sepenuhnya diikuti oleh murid – murid yang membuka *smartphone* mereka secara diam – diam atau terang - terangan. Ms. J merasa bahwa murid kelas dua belas dapat terganggu konsentrasi belajarnya apabila menggunakan telepon genggam, disertai dengan mereka akan menghadapi ujian akhir.

Menurut Anshari, Alas, dan Sulaiman (2019) seseorang dengan nomofobia akan memiliki kecemasan sosial, dan menjadi introver dengan level percaya diri yang rendah sehingga melumpuhkan individu untuk mengekspresikan dirinya secara tatap muka namun lebih memilih untuk mengekspresikan dirinya di media sosial. Individu dengan nomofobia juga dapat mengalami OCD (*obsessive compulsive disorder*) pada telepon genggam mereka, dapat menjadi anti sosial, mudah stres dan hanya berkomunikasi melalui pesan instan. Psikologis juga dapat terganggu apabila jauh dari telepon genggam hingga individu harus selalu bersama telepon genggam bahkan pada saat tidur. Hal – hal diatas dapat disangkutkutan sebagai dampak negatif dari telepon genggam.

Nomofobia juga dapat menjadi salah satu masalah penting, yaitu diagnosis ganda. Nomofobia dapat dikaitkan dengan kecemasan, serangan panik, fobia dalam bentuk lain,

Ada beberapa faktor yang menimbulkan resiko terkena nomofobia menurut Bianchi dan Phillips (2005), yaitu: 1) Gender dan Teknologi. Faktor ini ada dikarenakan laki – laki dan perempuan dapat menerima perkembangan teknologi dengan baik. 2) Usia dan Teknologi. Faktor ini menyatakan bahwa individu dengan usia yang lebih muda rentan terkena nomofobia karena lebih mudah menerima teknologi. 3) *Self – esteem* dan adiksi. Faktor ini selalu dihubungkan karena memengaruhi gaya hidup seseorang dengan perangkat teknologi. 4) Ekstraversi



dan masalah penggunaan telepon genggam. Faktor ini menjelaskan bagaimana seorang ekstraver selalu mencari cara untuk berkomunikasi dengan orang lain serta *sensation seeking*. 5) *Neuroticism* dan masalah penggunaan telepon genggam. Terlalu banyak rangsangan dapat membuat individu menjadi emosional.

Sikap (*Attitude*) menurut Jung (dikutip oleh Feist & Feist, 2016) didefinisikan sebagai suatu kecenderungan untuk beraksi atau beraksi dalam sebuah arah karakter. Jung berpendapat bahwa setiap orang memiliki kedua sisi sikap ekstraver dan introver, walaupun hanya ada satu yang tetap aktif pada saat sisi yang lain tidak aktif. Introversi adalah sikap dengan aliran energi psikis ke arah dalam yang memiliki orientasi subjektif. Orang – orang dengan introversi akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif mereka. Berbeda dengan introversi, ekstraversi adalah sebuah sikap yang menjelaskan aliran psikis ke arah luar sehingga orang yang bersangkutan akan memiliki orientasi objektif dan menjauh dari subjektif.

Nomofobia memiliki hubungan dengan kepribadian ekstraver (dalam Bianchi & Phillips, 2005). Kepribadian ekstraver menyebabkan seseorang untuk merasa harus selalu *up-to-date* dengan berita yang ada, hal ini dapat menyebabkan individu untuk rentan terkena nomofobia. *Gadget* merupakan salah satu perangkat yang sering digunakan, karena perangkat yang paling sering digunakan selama sehari – hari ini juga memiliki banyak kegunaan atau fitur yang dapat terus menyediakan berita atau mengetahui hal – hal baru yang ada di dunia.

Penelitian ini menarik untuk diteliti dikarenakan masih belum banyak penelitian dilakukan. Nomofobia juga belum dianggap masalah serius di Indonesia dikarenakan kebiasaan masyarakat yang selalu menggunakan telepon genggam



atau tidak menggunakan telepon genggam sama sekali. Hal ini juga menarik untuk diteliti dikarenakan banyak individu yang dapat melakukan interaksi dengan baik namun masih menggunakan telepon genggam secara berlebihan. Hal ini membuat peneliti ingin meneliti hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian mengenai nomofobia yang telah dilakukan berhubungan dengan kontrol diri, kesepian, penggunaan telepon genggam, *self-esteem*, dan sebagainya. Nomofobia juga telah dihubungkan dengan the *big five personality*, namun belum banyak yang secara khusus meneliti ekstraversi dengan nomofobia. Peneliti juga menemukan satu penelitian nomofobia dengan ekstraversi oleh Lestari (2019) dengan judul “Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dengan *Nomophobia* pada Dewasa Awal”. Peneliti akan menggunakan subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya, yaitu remaja yang duduk pada kelas dua belas sekolah menengah atas. Maka dari itulah penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan apakah ada hubungan ekstraversi dengan nomofobia.

## **1.2. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ekstraversi dengan nomofobia pada remaja akhir.

## **1.3. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan menghasilkan manfaat berupa:

### **1.3.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa informasi dengan tujuan untuk memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Penambahan ilmu khususnya pada bidang psikologi kepribadian yang memiliki kaitan dengan kepribadian ekstraver dan pada bidang psikologi klinis mengenai nomofobia.

### 1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan beserta referensi dengan tujuan untuk mencegah atau mengendalikan nomofobia di masyarakat umum khususnya yang berkaitan dengan ekstraversi.

