

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini sangatlah pesat sehingga membuat manusia tidak bisa melepaskan dari penggunaan teknologi seperti halnya *smartphone*. Meningkatnya penggunaan teknologi tersebut membuat Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India dan Amerika (Wahyudi, dalam Ajeng, 2017). Selanjutnya Reza (dalam Ajeng, 2017) juga menyebutkan bahwa Asia merupakan benua dengan jumlah pecandu *smartphone* terbanyak di dunia dan 25% diantara pecandu *smartphone* di Asia adalah pengidap *nomophobia*.

Kenyamanan yang diberikan oleh *smartphone* membuat banyak orang kecanduan dengan *smartphone*. Kecanduan yang dialami individu saat ini dikarenakan adanya *smartphone* yang dapat membantu segala kebutuhan manusia kapan saja dan dimana saja, seperti mencari informasi, berkomunikasi dan mencari hiburan. Hal tersebut dapat menjadikan individu menggantungkan hidupnya pada *smartphone*.

Kenyamanan dan kemudahan yang didapatkan dari *smartphone* dapat menjadi masalah apabila digunakan secara berlebihan. Kenyamanan itu bisa membuat banyak orang tidak peduli dengan situasi dan kondisi sekitar. Seperti yang terjadi pada warga kelurahan Karang Joang, Balikpapan Utara yaitu terdapat korban pengendara motor yang mengalami luka berat akibat bermain *smartphone* di jalan tanpa melihat situasi di sekitarnya, sehingga korban menabrak truk yang sedang berhenti di sisi jalan. Korban mengalami luka di bagian dada dan segera dilarikan ke Rumah Sakit Daerah (dikutip dari Kompasiana, 7 Maret 2019).

Selain itu, banyak orang merasa cemas ketika kehilangan smartphone, seperti pada penelitian YouGov tahun 2010 di Britania Raya, tentang kegelisahan yang dialami di antara 2.163 pengguna telepon genggam. Studi tersebut menemukan bahwa 58% pria dan 47% wanita pengguna telepon genggam yang disurvei cenderung merasa tidak nyaman ketika mereka kehilangan telepon genggam, kehabisan baterai atau pulsa, ataupun berada di luar jaringan dan 9% selebihnya merasa stres ketika telepon genggam mereka mati. Sebagian di antara mereka mengatakan bahwa mereka gelisah karena tidak dapat berhubungan dengan teman atau keluarga mereka jika mereka tidak menggunakan telepon genggam mereka (Kompasiana, 2019).

Selanjutnya berdasarkan penelitian oleh securenvoy, sebuah perusahaan IT di Inggris menyatakan bahwa dari 1.000 responden yang menjawab polling mereka, sekitar 66% memiliki rasa takut kehilangan atau terpisah dari ponsel mereka. Sementara lebih dari 41% memiliki lebih dari satu smartphone. Hal ini memprihatinkan, karena beberapa tahun yang lalu, survey serupa menyatakan bahwa hanya 53% responden yang takut kehilangan gadget mereka, sekarang angka itu naik ke 66%.

Menggunakan smartphone dapat membuat seseorang menjadi lupa waktu. Seperti yang telah ditemukan dalam penelitian terdahulu, bahwa kebanyakan orang mengecek smarhpone-nya sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman. Penelitian lain menyebutkan, kebanyakan siswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring sosial diakses selama 5 jam per hari dengan menggunakan smarhpone (Jeffrey 2012, dalam Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016).

Pengguna smartphone paling banyak dan berdampak adalah remaja, Common Sense Media melakukan penelitian terhadap remaja berumur 13-17 tahun di Amerika mengenai dampak komunikasi digital terhadap kehidupan sosial. Sebanyak 45% remaja merasa frustrasi terhadap temannya yang menggunakan smartphone ketika berkumpul bersama, 43% remaja berharap temannya dapat melepaskan smarthonenya untuk sementara waktu, 49% remaja masih lebih menyukai berbicara bertatap muka secara langsung. Presentase tersebut paling tinggi dibandingkan berkomunikasi melalui pesan sebesar 33%, melalui jejaring sosial sebesar 7% dan dengan cara lainnya (Pranatha dkk, 2016).

Prosentase pengguna smartphone semakin tahun semakin meningkat, American Life Project melakukan penelitian pada orang Amerika dalam menggunakan internet. Pada tahun 2015 aktivitas penggunaan telepon selular berkembang, selain mengirim pesan 80%, yaitu mengambil gambar sebesar 82% dan mengakses internet sebesar 56%. Hanya dalam satu tahun terjadi peningkatan menjadi 91% untuk mengambil gambar dan 63% untuk mengakses internet. Begitu juga dalam kepemilikan dan penggunaan perangkat bergerak semakin luas. Pada Februari 2012 Nielsen Korea melaporkan 60% pemilik smartphone adalah dewasa dan 84% pengguna smarthonenya adalah mahasiswa (Park dalam Park & Lee, 2014).

Di kalangan mahasiswa rentan terjadi ketergantungan dalam penggunaan smartphone, karena banyaknya kemudahan yang didapatkan dari smartphone. Seperti hasil observasi dan wawancara peneliti pada delapan belas mahasiswa, yang mana 40% mahasiswa merasa cemas karena tidak mampu mengakses informasi, 25% mahasiswa cemas karena menyerah pada kenyamanan yang diberikan smartphone, 24% mahasiswa cemas karena kehilangan konektivitas smartphone dan 11% mahasiswa cemas

karena perasaan tidak bisa berkomunikasi dengan lancar. Dari prosentase tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan paling tinggi pada mahasiswa yang tidak mampu mengakses informasi dari *smartphone*.

Kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* membuat semua kalangan mulai dari anak-anak hingga dewasa memilih menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya. Hal tersebut memunculkan sebuah ketergantungan seperti yang dialami oleh remaja, karena remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi yakni mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan mampu mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Melalui *smartphone* remaja bisa memiliki banyak relasi dan bisa berinteraksi dari sosial media yang mereka miliki, sehingga lebih mudah untuk bergabung di kelompok-kelompok sosial yang ada.

Hanika (2015) menyatakan bahwa ketergantungan individu terhadap *smartphone* dikarenakan kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia, mulai dari berkomunikasi, mencari informasi, berjualan, membeli barang secara online, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Ketika individu sudah mengenal dunia teknologi yang canggih dan serba instan ini, maka sulit untuk individu tersebut dijauhkan dari zona nyaman, seperti adanya *smartphone* yang mampu memenuhi segala yang dibutuhkan. Keadaan tersebut dapat mengganggu kehidupan akademis dan relasi sosial seseorang yang lebih memilih disibukkan dengan *smartphone* dibandingkan harus berinteraksi dengan lawan bicaranya.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan membuat manusia cenderung mengalami *nomophobia*. *Nomophobia* mampu membuat banyak orang tidak peduli dengan lingkungan sekitar, egois, acuh tak acuh, sulit untuk bisa berinteraksi sosial dan banyak dampak negatif pada psikologis mereka. *Nomophobia* yang merupakan singkatan dari *No Mobile Phone Phobia*

dideskripsikan sebagai ketakutan yang dikarenakan ponsel atau internet berada jauh dari jangkauan pemiliknya. *Nomophobia* juga diartikan sebagai perasaan cemas yang dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer atau perangkat komunikasi virtual, pada definisi ini lebih berkaitan dengan ponsel (King dkk., 2014).

Secara sosial dampak *nomophobia* cukup banyak, termasuk cara berkomunikasi dengan tatap muka langsung antara satu sama lain semakin jarang, orang-orang jarang mengamati lingkungan sekitar, minat baca masyarakat menurun, mengarahkan masyarakat untuk hidup konsumtif dan lebih mempedulikan isu-isu di sosmed. Gadget atau *handphone* juga mampu mengubah suara menjadi gelombang elektromagnetik, kuatnya pancaran gelombang dan letak *handphone* yang menempel di kepala akan mengubah sel-sel otak hingga berkembang *abnormal* dan potensial menjadi sel kanker (Nurudin, 2009). Hal tersebut didukung dengan pernyataan dr. Jimmy EBH, Sp.S neurolog RSUP dr. Kariadi Semarang, dilansir oleh (Epaper Suara Merdeka) yang mengungkapkan bahwa *nomophobia* dapat memberikan dampak pada kesehatan penggunaannya. Gelombang elektromagnet yang dihasilkan telepon seluler dapat menyebabkan sakit kepala, kelelahan, gangguan sistem imun, dan iritasi mata.

Nomophobia memiliki beberapa faktor dan salah satunya adalah *extraversion personality* (tipe kepribadian ekstrovert), yang menjelaskan bahwa tipe kepribadian ekstrovert yang menunjukkan tingkat kesenangan seseorang akan hubungan, kaum ekstrovert cenderung ramah dan terbuka serta menghabiskan banyak waktu untuk mempertahankan dan menikmati sejumlah besar hubungan (Eysenck & Eysenck, 1991 dalam Dimas, 2018). Selain itu, Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa ekstrovert ikut terlibat dalam perilaku adiktif dan lebih rentan terhadap masalah penggunaan

smartphone dengan alasan bahwa mereka cenderung mencari situasi sosial. *Smartphone* menjadi wadah bagi individu untuk mencari situasi sosial, mereka dapat lebih berekspresi dengan bebas dan menunjukkan eksistensinya saat menjalin hubungan secara luas dengan orang lain. Hal tersebut dapat meningkatkan penggunaan ponsel pada individu yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert.

Pada usia dewasa awal individu berkepribadian ekstrovert berada dalam tahap mengembangkan hubungan hangat, dekat dan komunikatif, apabila individu dewasa awal gagal dalam menjalin relasi intim dapat menyebabkan terisolasi dan merasa kesepian, ketakutan akan rasa kesepian membuat individu berlebihan dalam menggunakan *mobile phone* sebagai alat komunikasi dan akan merasa cemas ketika tidak menggunakannya (Prasetyo & Ariana, 2016). Begitu juga dengan pendapat Cooper (2017) bahwa pada individu dewasa awal *smartphone* digunakan sebagai kendaraan untuk mengeskpresikan dirinya dan identitas sosial melalui penggunaan pesan teks dan media sosial. Berdasarkan hal tersebut, *smartphone* mampu menimbulkan perasaan nyaman bagi seorang ekstrovert karena terpenuhi kebutuhannya termasuk dalam hal mengekspresikan diri dan untuk tetap merasa nyaman, individu menggunakan *smartphone* secara terus-menerus.

Menurut Eysenck & Eysenck (dalam Fatmawati, 2017) Orang ekstrovert mempunyai karakteristik utama, yaitu kemampuan bersosialisasi dan senang bercanda, serta sifat-sifat lain yang mengindikasikan orang yang menghargai hubungan dengan orang lain dan dengan sifat tersebut mereka akan cenderung mencari bahan hiburan atau candaan. Seperti halnya pendapat Cervone, dkk, 2011 (dalam Khoirul Umaroh, 2015) tipe kepribadian ekstrovert dapat bersikap bersosial, senang bergaul, senang berbicara, responsif, santai, bersemangat, bebas dan kepemimpinan. Dalam mencari

hiburan dan bersosialisasi dapat dilakukan melalui media sosial dan hal tersebut mengarahkan seseorang untuk selalu memegang ponselnya sehingga ada kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Menurut Eysenck dan Wilson (2011), adanya rasa membutuhkan kehadiran orang lain atau relasi dengan seseorang akan membuat individu ekstrovert nyaman dalam situasi sosial. Relasi tersebut bisa dilakukan dengan komunikasi melalui *smartphone*. Kebiasaan berkomunikasi online yang dilakukan dengan menggunakan *smartphone* dapat membuat seseorang gelisah dan takut ketika suatu saat tidak bisa menghubungi atau dihubungi orang lain.

Selain dengan berkomunikasi online seorang ekstrovert selalu membutuhkan sesuatu yang mudah dan instan untuk bisa mendapatkan relasi. Sesuai dengan pendapat Bianchi dan Phillips (2016) bahwa seseorang yang senang dengan sesuatu mudah, cepat dan instan cenderung akan tergesa-gesa dalam bertindak dan kurang adanya pertimbangan. Demi mendapatkan kemudahan tersebut, Individu akan menggunakan *smartphone* tanpa mempertimbangkan apapun dan lebih berisiko mengalami *nomophobia*.

Seorang ekstrovert juga akan menggunakan waktu istirahat dari belajarnya dengan bermain gadget atau *smartphone* untuk *me-refresh* otak. Berinteraksi dengan teman, mengunggah status di sosial media dan bermain game dipilih untuk mengisi waktu istirahat tersebut (Carol Tavis, 2010). Sama halnya dengan pendapat Watson & Clark (dalam James A. Coan, 2011) bahwa seorang dengan kepribadian ekstrovert akan lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk mengisi waktu luangnya dan ketika tidak bisa terpenuhi maka akan merasakan cemas, gelisah dan kesulitan untuk dapat beristirahat. Jika seorang dengan kepribadian ekstrovert lebih banyak

menggunakan waktunya dengan menggunakan *smartphone* maka peluang terjadinya *nomophobia*-pun semakin tinggi.

Dari paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas perlu diketahui apakah ada hubungan tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan?

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan *nomophobia* pada Mahasiswa Universitas Yudharta Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dan memperkaya penelitian mahasiswa psikologi.
2. Manfaat Praktis: Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan acuan atau rujukan tentang pengendalian *nomophobia* yang marak terjadi pada masyarakat dan memberikan informasi serta pemahaman bagi masyarakat tentang hubungan tipe kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan *nomophobia*.

E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Adapun penelitian oleh Ajeng Tiara Asih dan Nailul Fauziah (2017), dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang”. Variabel X yang diambil yaitu kontrol diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*Nomophobia*).

Adapun penelitian yang dilakukan Lita Sulfiana Rachman , Lilik Ma'rifatul Azizah dan Faisal Ibnu dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri Dengan *Nomophobia* Pada Pengguna *Smartphone* Di Kelas X Sman 2 Mojokerto”. Variabel X yang diambil dari salah satu faktor *nomophobia* yaitu harga diri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara harga diri dengan *nomophobia* dan bersifat tidak searah sehingga jika harga diri rendah maka *nomophobia* akan meningkat.

Pada penelitian lain oleh Agung Prasetyo dan Atika Dian Ariana (2016) dengan judul “Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Nomophobia* pada Wanita Dewasa Awal”. Subjek penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang berusia 19 – 35 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dari masing-masing lima tipe kepribadian (*big five personality*) dengan *nomophobia*.