

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecenderungan *Nomophobia*

##### 1. Definisi *Nomophobia*

*Nomophobia* merupakan istilah dari *No-Mobile-Phone-Phobia*, istilah ini muncul pertama kali setelah penelitian yang dilakukan oleh Uk Post Office pada tahun 2008 yang meneliti kecemasan pada pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012). Terdapat dua istilah yang berhubungan dengan *nomophobia* yakni *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah istilah untuk seseorang yang menderita *nomophobia*, sedangkan *nomophobic* adalah istilah yang digunakan untuk mencirikan karakteristik atau perilaku seseorang yang berhubungan dengan *nomophobia* (SecurEnvoy, 2012).

King, Valenca, dan Nardi (2010) menyatakan *nomophobia* sebagai gangguan pada abad ke-21 yang merupakan efek dari perkembangan teknologi, mereka mendefinisikan *nomophobia* sebagai perasaan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika individu tidak melakukan kontak terhadap ponselnya, yang menyebabkan individu takut tidak dapat melakukan kontak dengan orang lain atau mendapatkan informasi. Selain itu, Yildirim (2014) juga mengungkapkan bahwa *Nomophobia (no mobile phone phobia)* merupakan fobia baru di era modern yang merupakan hasil interaksi dari individu dengan *smartphone* mereka, ketakutan berlebih apabila tidak menggunakan *smartphone* atau tidak bisa dihubungi melalui ponselnya, dan

timbulnya perasaan gelisah atau panik ketika individu jauh dari ponselnya. Di sisi lain International Business Times (2013) menjelaskan beberapa situasi dimana individu mengalami *nomophobia* seperti tidak mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, tidak dapat melakukan atau menerima panggilan telepon, tidak dapat menerima email. Sebagian besar individu dengan *nomophobic* juga akan mengalami *ringxiety* (gabungan dari *ring* dan *anxiety*) yang dikenal dengan *phantom vibration syndrome*, *phantom ringing*, *hypovibrochondria* *fauxcellarm* yang berarti sensasi palsu ketika ponsel berdering atau bergetar (Sharma, Sharma, Sharma, & Wavare, 2015).

Berdasarkan uraian mengenai *nomophobia* yang telah diungkapkan oleh beberapa para ahli, dapat diambil kesimpulan bahwa kecenderungan *nomophobia* adalah suatu kecenderungan fobia dimana individu mengalami perasaan cemas dan takut ketika jauh dari *smartphone*, tidak dapat menghubungi orang lain, tidak mendapatkan sinyal, kehabisan baterai, tidak dapat membuka email dan sosial media, serta mengalami *ringxiety*. Batasan antara *nomophobia* dengan ketergantungan *smartphone* terletak pada perasaan gelisah, cemas, dan takut ketika berada jauh dari *smartphone*, sedangkan ketergantungan sendiri merupakan usaha terus-menerus untuk menggunakan *smartphone*. Penggunaan yang berlebih dapat menimbulkan perilaku adiktif dan ketergantungan, kedua hal tersebut merupakan indikasi dari *nomophobia* (Pavithra dkk, 2015).

## 2. Dimensi-dimensi *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014), terdapat beberapa kriteria mengenai *nomophobia* yaitu:

- a. Tidak dapat berkomunikasi, hal ini mengacu kepada perasaan dimana individu tidak dapat menghubungi dan dihubungi orang lain serta tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi dengan orang lain
- b. Kehilangan konektivitas, perasaan kehilangan konektivitas yang menyebabkan individu tidak dapat terhubung secara *online* dengan orang lain terutama di media sosial
- c. Tidak dapat mengakses informasi, mencerminkan ketidaknyamanan ketika kehilangan akses informasi melalui *smartphone*
- d. Memberi kenyamanan, keadaan dimana individu sadar ketika telah menggunakan *smartphone* secara berlebihan, tetapi individu tersebut tidak mengkhawatirkan karena merasa mendapat manfaat yang ditawarkan dari *smartphone*.

## 3. Faktor-faktor Penyebab *Nomophobia*

Menurut Bianchi dan Phillips (2005), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *nomophobia*, yaitu:

- a. Gender

Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa perempuan akan lebih tertarik dalam penggunaan teknologi secara berlebih dibandingkan laki-laki.

b. Usia

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang tua lebih kecil kemungkinannya daripada anak muda untuk merangkul teknologi baru. Alasannya adalah orang tua memiliki sikap kurang positif terhadap berbagai teknologi daripada anak muda, yang berarti mereka juga cenderung tidak menggunakan produk teknologi baru seperti *smartphone*. Sehingga akan lebih banyak anak muda yang menghabiskan waktu dengan *smartphone* dibanding dengan orang tua.

c. *Self-esteem*

*Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Melalui interaksi individu dengan orang lain, maka individu akan meyakini bagaimana anggota kelompok harus mencari harga diri. *Smartphone* dalam hal ini dapat memberikan peran penting pada kelompok dalam bentuk *self-esteem*. *Self-esteem* yang rendah dapat membuat individu berperilaku tertentu yang dapat mengalahkan diri sendiri untuk lepas dari kesadaran diri. *Smartphone* dapat menjadi adiktif dengan bentuk pelarian dari ketidaksukaannya tentang dirinya.

d. *Extraversion personality*

Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa *extraversion* ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian ekstravert memiliki kecenderungan yang akan membuat individu mencari sensasi. Pencari sensasi membutuhkan suatu hal yang baru serta beragam sensasi

dan pengalaman. Demi hal tersebut, tipe ini berani mengambil resiko sosial dan fisik. Tipe ekstrovert lebih rentan terhadap masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan bahwa mereka cenderung mencari situasi sosial. Sosialisasi adalah salah satu ciri utama dari *extraversion*, sehingga tipe ekstrovert akan cenderung memiliki lingkaran pertemanan dan jaringan sosial yang lebih besar. Hal tersebut secara teknis dapat meningkatkan penggunaan ponsel pada individu yang memiliki tipe kepribadian *extraversion*. Penggunaan ponsel secara berlebih dapat menyebabkan ketergantungan, hal tersebut dapat berkembang menjadi *nomophobia*. Setiap individu memiliki kepribadian ekstrovert dan introvert dengan porsi masing-masing sehingga dapat diukur apakah kepribadian tersebut dapat menyebabkan masalah pada penggunaan ponsel, salah satunya yaitu *nomophobia*.

e. *Neuroticism personality*

Neurotisme tinggi ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi yang sering terjadi. Individu neurotik bereaksi terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan, dan merasa sulit untuk bersantai setelah mengalami pengalaman emosional. Seperti harga diri dan ekstrasersi, neurotisme telah dikaitkan dengan beberapa perilaku yang berlebihan seperti anoreksia dan bulimia, dan kecanduan obat. Untuk alasan ini, kita akan mengharapkan bahwa penggunaan ponsel yang lebih tinggi dan bermasalah akan diprediksi oleh neurotisme. Pada masalah penggunaan ponsel, individu dengan kepribadian

neurotisme yang tinggi akan mencemaskan ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain dan tidak dapat menerima akses informasi melalui ponselnya.

## **B. *Extraversion Personality***

### **1. Definisi Extraversion Personality**

Eysenck (dalam Pervin, 2005) mengemukakan bahwa *ekstraversion personality* merupakan dimensi kepribadian yang memiliki ujung kebalikan yaitu *introversion personality*. Karakteristik individu ekstrovert ditandai oleh sosiabilitas, bersahabat, aktif berbicara, impulsif, menyenangkan, aktif, dan spontan (Eysenck dalam Pervin, 2005). Eysenck (dalam Pervin, 2005) menjabarkan komponen extroversi adalah kurangnya tanggung jawab, kurangnya refleksi, pernyataan perasaan, penurutan kata hati, pengambilan resiko, kemampuan sosial, dan aktivitas. Lebih lanjut lagi, Eysenck & Eysenck (dalam Schultz, 2005) mengemukakan bahwa ciri yang khas dari kepribadian ekstrovert adalah mudah bergaul, suka pesta, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, dan tidak suka membaca atau belajar sendirian. Individu dengan dimensi kepribadian ekstrovert sangat membutuhkan kegembiraan, mengambil tantangan, sering menentang bahaya, berperilaku tanpa berpikir terlebih dahulu, dan biasanya suka menurutkan kata hatinya, gemar akan gurau-gurauan, selalu siap menjawab, dan biasanya suka akan perubahan, riang, tidak banyak pertimbangan (*easy going*), optimis, serta suka tertawa dan gembira, lebih suka untuk tetap bergerak dalam melakukan aktivitas, cenderung menjadi agresif dan cepat hilang

kemarahannya, semua perasaannya tidak disimpan dibawah kontrol, dan tidak selalu dapat dipercaya (Aiken, dalam Pervin 2005). Menunjukkan daya juang fisik yang tinggi, dapat melaksanakan tugas yang tinggi taraf kesukarannya dengan baik, ramah, impulsif, tidak suka diatur dan dilarang, terlibat dalam aktivitas kelompok, pandai membawa diri dalam lingkungannya, mudah gembira, memiliki keterikatan sosial, dapat memanfaatkan kesempatan yang ada, bertindak cepat, optimis, agresif, cepat dan mudah meredakan kemarahan, mudah tertawa, tidak dapat menahan perasaannya.

Selain itu, McCrae (dalam Feist, 2008) mengungkapkan bahwa pribadi yang memiliki skor ekstraversi tinggi, cenderung penuh perhatian, mudah bergabung, aktif bicara, menyukai kelucuan, aktif dan bersemangat. Kemudian sebagai salah satu tipe kepribadian, ekstraversi (ekstraversinya tinggi) cenderung terbuka serta menghabiskan banyak waktu untuk mempertahankan dan menikmati sejumlah besar hubungan (Robbins, dalam Mastuti 2005).

Menurut Eysenck (dalam Pervin, 2005), introvert adalah satu ujung dari dimensi kepribadian ekstraversi dengan karakteristik watak yang tenang, pendiam, suka menyendiri, suka termenung, dan menghindari resiko. Dimensi kepribadian ini memiliki sifat yang sabar, serius, sensitif, lebih suka beraktivitas sendiri, mudah tersinggung, saraf otonom labil, mudah terluka, rendah diri, suka melamun, dan gugup. Lebih lanjut lagi, Aiken (dalam Hall & Lindzey 2005) mengatakan bahwa individu dengan dimensi kepribadian introvert memiliki toleransi yang tinggi terhadap isolasi/kesendirian, kurang

toleransi terhadap keluhan fisik, cenderung melakukan secara baik terhadap tugas yang sederhana/mudah, dan cenderung melaksanakan secara baik tugas yang menuntut kesiapsiagaan. Individu yang introvert juga cenderung menjauhkan diri, tidak mudah bergabung dengan orang lain, dan susah mengartikulasikan ide-idenya.

Berdasarkan uraian mengenai *extraversion personality* yang telah diungkapkan oleh beberapa para ahli, dapat diambil kesimpulan bahwa mengenai *extraversion personality* merupakan salah satu tipe kepribadian yang memiliki dua kutub yaitu ekstrovert dan introvert. *Extrovert* atau *Extraversion* adalah tipe kepribadian yang lebih berkaitan dengan dunia di luar manusia tersebut sehingga lebih cenderung membuka diri dengan kehidupan luar, sedangkan introvert atau *Introversion* adalah tipe kepribadian yang lebih berkaitan dengan dunia dalam pikiran manusia itu sendiri. sehingga lebih cenderung menutup diri dari kehidupan luar. Tipe kepribadian *extrovert* juga ditandai dengan sosiabilitas, mereka membutuhkan interaksi sosial seperti berkomunikasi. Seiring berkembangnya teknologi, komunikasi manusia telah berkembang melalui penggunaan teknologi canggih yang disebut *Computer Mediated Communication* (CMC) yang dapat ditemukan dalam *computer* dan *gadgets* (El-Jarn, Hatana, 2014). Salah satu fungsi paling penting dari *Computer Mediated Communication* (CMC) adalah kontribusinya terhadap evolusi komunikasi sosial (El-Jarn, Hatana, 2014). CMC memungkinkan individu untuk memperluas sosialisasi di luar metode komunikasi tradisional atau *face-to-face* (El-Jarn, Hatana, 2014). CMC adalah



konsep yang diterima secara luas yang telah diterapkan secara tepat untuk menggambarkan proses komunikasi (Alexander, Dawson, & Ichharam, 2006). Sehingga pola cmc yang berada pada gadgets seperti *smartphone* mampu menggantikan komunikasi sosial yang dapat memudahkan individu untuk berkomunikasi satu sama lain tanpa harus bertatap muka atau bertemu secara langsung, atau berdekatan secara fisik (Arnus, 2015).

## 2. Dimensi-dimensi Extraversion Personality

Menurut Eysenck (dalam Pervin, 2005), terdapat tujuh sub dimensi dari *extraversion personality*, yaitu:

- a. *Activity*, pada aspek ini diukur bagaimana individu dalam melakukan aktivitasnya, apakah energik dan gesit atau sebaliknya lamban dan tidak bergairah. Bagaimana individu menikmati setiap pekerjaan yang dilakukan, jenis pekerjaan atau aktivitas apa yang disukai. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan ekstrovert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan introvert.
- b. *Sociability*, ditandai dengan adanya rasa membutuhkan kehadiran orang lain, menyukai pesta dan bersenang-senang, cepat akrab, merasa nyaman dalam situasi-situasi sosial. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan ekstrovert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan introvert.
- c. *Risk Taking*, ditandai dengan menunjukkan suka akan suatu kehidupan yang menegangkan dan suka akan pekerjaan yang penuh resiko. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan ekstrovert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan introvert.

- d. *Impulsiveness*, ditandai dengan tergesa-gesa dalam bertindak, kurang pertimbangan, kurang berhati-hati dalam membuat keputusan. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan ekstrovert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan introvert.
- e. *Expressiveness*, menunjukkan kecenderungan umum dari keadaan emosi yang terbuka dan dinyatakan keluar. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan ekstrovert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan introvert.
- f. *Reflectiveness*, menunjukkan tertarik akan ide-ide, bersifat mawas diri, dan bijaksana. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan introvert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan ekstrovert.
- g. *Responsibility*, ditandai dengan teliti, dapat dipercaya, dapat diandalkan, dan serius. Nilai tinggi menunjukkan kecenderungan introvert dan nilai rendah menunjukkan kecenderungan ekstrovert.

### **C. Hubungan *Extraversion Personality* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa**

Bagi sebagian besar mahasiswa, *smartphone* merupakan salah satu hal yang penting untuk dimiliki dan dibawa kemanapun mereka pergi. Intensitas penggunaan *smartphone* bagi sebagian besar kalangan mahasiswa dapat terbilang cukup tinggi. Penggunaan *smartphone* secara impulsif dapat menyebabkan ketergantungan terhadap *smartphone*. Ketergantungan *smartphone* didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* secara berlebih yang disertai keinginan individu untuk menggunakan *smartphone* secara terus menerus (Ezoe dkk, 2009.) Apabila

mahasiswa menggunakan *smathphone* secara berlebihan akan menimbulkan perilaku adiktif dan ketergantungan pada *smarthphone*, kedua hal tersebut merupakan indikasi dari *no-mobilephone-phobia (nomophobia)*. Mahasiswa dengan kecenderungan *nomophobia* akan mengalami perasaan tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa *smartphone*-nya. Akan tetapi, terdapat faktor yang mempengaruhi setiap individu memiliki kecenderungan yang khusus dan berbeda dengan orang lainnya dalam berperilaku, berpikir dan merasakan. Perbedaan tersebut tentu saja berhubungan dengan kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu.

Kepribadian adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari individu, sebagaimana ditentukan oleh keturunan dan lingkungan (Eysenck dalam Pervin, 2005). Kepribadian sebagai organisasi tingkah laku yang memiliki empat tingkatan hirarki, beturut-turut dari hirarki yang tinggi ke hirarki yang rendah yaitu tipe, trait, habit, dan respon spesifik (Eysenck dalam Pervin 2005). Hirararki tertinggi yaitu tipe kepribadian, yang mewadahi kombinasi trait dalam suatu dimensi kepribadian yang luas. Dalam klasifikasinya, terdapat salah satu tipe kepribadian ekstraversi atau disebut juga *extraversion personality*. Karakteristik individu ekstrovert ditandai oleh sosiabilitas, bersahabat, aktif berbicara, impulsif, menyenangkan, aktif, dan spontan. Sebaliknya karakteristik individu introvert ditandai oleh watak yang tenang, pendiam, suka menyendiri, suka termenung, dan menghindari resiko. Sesuai dengan pemaparan Bianchi dan Phillips (2005), *extraversion personality* yang merupakan salah satu bagian dari tipe kepribadian inilah yang kemudian menjadi salah satu faktor penyebab adanya

perbedaan respon spesifik individu terhadap penggunaan *smartphone* secara impulsif yang mengarahkan pada kecenderungan *nomophobia*.

Mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert maupun introvert tentunya akan menunjukkan berbagai perilaku yang berbeda. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expressiveness*, *reflectiveness*, dan *responsibility*. Mahasiswa yang senang melakukan sesuatu aktivitas akan merasa aneh saat ia tidak melakukan apa-apa atau ketika aktivitasnya sedikit. Justru dengan mobilitas *smartphone* yang begitu banyak maka mahasiswa akan memfokuskan perhatiannya untuk melakukan berbagai aktivitas dalam *smartphone*-nya seperti *browsing*, *chatting*, *social networking*, *online shopping*, *gaming*, dan sebagainya. Bahkan dengan hanya modal *smartphone*, mahasiswa akan banyak melakukan aktivitas dalam *smartphone*-nya secara bergantian dalam sekali waktu. Dengan begitu, mahasiswa akan memuaskan tipe kepribadian ekstrovert-nya dengan melakukan banyak aktivitas dalam *smartphone*-nya. Ketika mahasiswa yang sudah ketergantungan *smartphone* tidak melakukan aktivitas tersebut maka akan menimbulkan kecemasan terutama saat jauh dari *smartphone*.

Adanya rasa membutuhkan kehadiran orang lain pada mahasiswa dengan kepribadian ekstrovert, akan membuat mahasiswa tersebut merasa nyaman dalam situasi-situasi sosial. Situasi sosial tidak hanya didapat dari interaksi *face-to-face* dengan orang lain, namun hal tersebut dapat pula terjadi di *smartphone*. Bahkan dengan penggunaan *smartphone* ini mahasiswa dapat memuaskan kebutuhannya dengan berinteraksi baik orang yang jaraknya dekat maupun jauh darinya karena

*smartphone* sendiri tidak memiliki batasan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Selain *sms* dan telepon, mahasiswa dapat melakukan *online chatting*, *video call*, dan *social networking* yang sangat mudah dilakukan dan lebih hemat biaya pada *smartphone*-nya. Kebiasaan berkomunikasi *online* yang dilakukan menggunakan *smartphone* dapat membuat mahasiswa gelisah dan takut ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain.

Perilaku seperti tergesa-gesa dalam bertindak, kurang pertimbangan, kurang berhati-hati dalam membuat keputusan juga termasuk karakteristik yang dapat dilihat pada mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan senang akan sesuatu yang mudah, cepat, dan instan. Dilihat dari kemampuan *smartphone* yang dapat memudahkan segala aktivitas penggunaannya, hal tersebut akan membuat mahasiswa lebih banyak menggunakan *smartphone*. Keadaan tersebut akan membuat mahasiswa merasa mendapatkan manfaat yang besar dari penggunaan *smartphone*, sehingga jika hal tersebut dijauhkan darinya akan menimbulkan rasa kehilangan dari manfaat tersebut.

Tipe kepribadian ekstrovert juga dapat dilihat dari keadaan emosi yang terbuka dan dinyatakan keluar. Mahasiswa dengan tipe kepribadian ini akan cenderung suka mengeluarkan dan mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pendapatnya akan suatu hal. *Social media* seperti twitter, facebook, path, instagram, tumblr, dan sebagainya merupakan wadah yang sangat pas untuk mengekspresikan diri mahasiswa dengan tipe kepribadian ekstrovert. *Social media* akan sangat mudah diakses dari *smartphone* karena penggunaannya akan dapat mengekspresikan dirinya kapanpun dan dimanapun selama *smartphone* berada

didekatnya. Dengan menggunakan fasilitas pada *social media* maka mahasiswa akan lebih sering menggunakan *smartphone*-nya. Keadaan tersebut akan membuat mahasiswa gelisah ketika ia tidak bisa mengungkapkan ekspresinya di *social media* yang ada dalam *smartphone*.

Di sisi lain, karakteristik kepribadian ekstrovert ditunjukkan dengan kurangnya sifat mawas diri dan kurang bijaksana. Tindakan kurang bijaksana dalam penggunaan *smartphone* yaitu menggunakannya saat berkendara di jalan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain. Hal tersebut dapat membuat mahasiswa yang kurang bijaksana dalam menggunakan *smartphone* akan cemas ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* dengan tidak memperdulikan situasi.

Kurang bertanggungjawab juga termasuk karakteristik yang dapat ditemukan pada mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert. Penggunaan *smartphone* dapat mengalihkan mahasiswa dari tugas atau pekerjaan yang membutuhkan tanggung jawab dikarenakan menggunakan *smartphone* itu lebih mudah dan menyenangkan dibandingkan mengerjakan sesuatu yang memerlukan tanggung jawab. Dapat dibayangkan penggunaan *smartphone* adalah metode pelariannya dari suatu tugas. Sehingga ketika tidak ada *smartphone* yang biasa digunakan untuk berlari dari tugas, akan membuat mahasiswa menjadi gelisah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang memiliki karakteristik *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expresiveness* yang tinggi kemudian memiliki karakteristik *reflectiveness* dan *responsibility* yang rendah dapat meningkatkan penggunaan *smartphone*

*smartphone* yang kompulsif sehingga dapat meningkatkan kecenderungan *nomophobia*.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan mengenai variabel tergantung dan variabel bebas, maka didapatkan hipotesis bahwa ada hubungan yang positif antara *extraversion personality* dengan kecenderungan *nomophobia*, dimana semakin tinggi tingkat *extraversion personality* maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami *nomophobia*, sebaliknya, semakin rendah tingkat *extraversion personality* maka semakin rendah kecenderungan individu mengalami *nomophobia*.