

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Manusia merupakan makhluk sosial, makhluk yang dalam kehidupan sehari-harinya membutuhkan orang lain. Secara fisik manusia dapat berdiri sendiri, namun secara psikologis manusia membutuhkan orang lain (Misyaroh, 2016). Manusia selalu terdorong untuk berhubungan satu dengan yang lain demi kelangsungan hidupnya (Jualiardi dalam Wijayanti, 2017). Perkembangan ilmu pengetahuan turut serta memajukan teknologi yang berkembang dalam kehidupan manusia. Teknologi memberikan cara baru yang lebih mudah dalam melakukan aktivitas manusia (Ngafifi, 2014).

Kemunculan *software* seperti *chat*, *instant message*, *social network* semakin memudahkan setiap individu dalam melakukan komunikasi jarak jauh, menjadikan jarak bukanlah halangan untuk berkomunikasi (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017). *Mobile phone* yang tujuan dasarnya sebagai media untuk telepon serta mengirim dan menerima *short message service* (SMS), belakangan telah beralih fungsi menjadi media hiburan (Widyastuti & Muyana, 2018). *Mobile phone* telah membuat perubahan dari alat komunikasi sederhana menjadi perangkat nirkabel canggih yang sering disebut sebagai '*smartphone*' (Cheever, Rosen, Carrier & Chavez dalam Widyastuti & Muyana, 2018). Beberapa tahun terakhir ini fungsi *mobile phone* bukan lagi sekedar untuk melakukan panggilan telepon atau berkiriman pesan, berbagai fitur dan aplikasi

dalam *mobile phone* telah memberikan kemudahan bagi penggunanya sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi dan sosial (Widyastuti & Muyana, 2018). Berkembangnya *mobile phone* saat ini, telah menjadikan *mobile phone* bagian utama dari gaya hidup, sarana komunikasi dan kebutuhan dasar karena *mobile phone* menyediakan banyak sekali manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e-mail*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik (Akanferri, Aziale & Asampana dalam Widyastuti & Muyana, 2018).

Individu memilih menggunakan perangkat *smartphone* untuk mengakses berbagai kebutuhan dibanding perangkat lain seperti komputer dan tablet (Setyanti, dalam Asih & Fauziah, 2017). Hasil riset Barometer Konsumen dan Taylor Nelson Sofres (dalam Ngazis, 2015) menunjukkan Indonesia mengalami pertumbuhan cepat dalam mengadopsi *smartphone* dari 14 % menjadi 28% dalam periode 2013 sampai 2014, selain itu Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* keempat di dunia setelah China, India dan Amerika (Wahyudi dalam Asih & Fauziah, 2017). Berdasarkan penelitian *User Personal Report* (SUPR) atau laporan personal pengguna *smartphone* di Indonesia untuk tahun 2015, dilaporkan bahwa pengguna *smartphone* pada rentan usia di bawah 30 tahun lebih besar dan menduduki sebesar 66% (Hasan, 2015). Kang dan Jung (2014) mengatakan mobilitas *smartphone* memungkinkan orang-orang untuk memenuhi kebutuhannya seperti belajar, kemampuan individu, keamanan dan hubungan dengan manusia.

Mobilitas *smartphone* memberikan manfaat nyata dan memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (Kang & Jung, 2014), namun di sisi yang lain *smartphone* juga dapat menyebabkan beberapa permasalahan terkait penggunaannya (Yildirim & Correia, 2015). Badwilan (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) mengatakan penggunaan *smartphone* berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan *smartphone* dapat menyebabkan kebiasaan mengecek secara berulang dan berlebihan (Oulasvirta, Rattenbury & Raita, 2012), *smartphone* juga dapat menggiring kepada penggunaan kompulsif yaitu penggunaan secara berulang dan berlebihan serta meningkatkan *distress* (Lee, Chang, Lin & Cheng; Matusik & Mickel dalam Yildirim & Correia, 2015), selain itu *smartphone* juga bisa membuat ketagihan (Chiu, 2014). Masalah lainnya yang diperburuk oleh *smartphone* adalah *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015).

Nomophobia adalah rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Menurut Pavithra, Madhukumar dan Mahadeva (dalam Widyastuti & Muyana, 2018) *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Pavithra melanjutkan, bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah pada perilaku adiksi (Widyastuti & Muyana, 2018). Adapun aspek *nomophobia* dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek *nomophobia*

menurut Yildirim dan Correia (2015) yang meliputi: 1) perasaan tidak bisa berkomunikasi, 2) kehilangan konektivitas, 3) perasaan tidak bisa mengakses informasi, dan 4) menyerah pada kenyamanan.

Hasil penelitian Yildirim, Yildirim, Sumuer dan Adnan (2016) mengungkapkan bahwa 42,6% dewasa awal mengalami *nomophobia* dan ketakutan terbesar mereka berkaitan dengan akses komunikasi dan informasi. Penelitian sebelumnya, Mayangsari dan Ariana (2015) menunjukkan *nomophobia* pada wanita sekitar 56% dibandingkan 47% laki-laki dan rentang usia 18-24 tahun. Pengidap *nomophobia* terbanyak berada dalam kategori dengan rentang usia 18-24 tahun sebanyak 77% dan disusul oleh responden berusia 25-34 tahun sebanyak 68% (Securenvoy, 2012). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* sebagian besar rentan dialami oleh individu dengan rentang usia 18 – 24 tahun atau pada tahap usia dewasa awal.

Menurut Erikson (dalam Sobur, 2013), masa dewasa awal dimulai dari rentang usia 19 hingga 25 tahun, pada masa ini individu berada pada tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif. Apabila individu gagal dalam menjalin relasi intim maka akan menyebabkan individu terisolasi dan merasa kesepian. Ketakutan akan rasa kesepian membuat individu menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi terlalu berlebihan (Prasetyo & Ariana, 2016).

Pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti, dengan mewawancarai 7 orang wanita berusia 19 – 21 tahun pada tanggal 18 April 2018 di Sedayu, Bantul Yogyakarta ditemukan bahwa 5 dari 7 orang memiliki kecenderungan *nomophobia*. Hal tersebut dilihat dari responden yang mengemukakan perasaan

tidak dapat berkomunikasi apabila tidak berada dekat dengan *mobile phone*-nya, responden juga mengaku tidak nyaman bila bepergian dan tidak membawa *mobile phone*-nya, responden merasa cemas ketika tidak berada dekat dengan *mobile phone*-nya. Responden mengaku merasa perlu selalu dekat dengan *mobile phone*-nya dikarenakan takut akan ketinggalan informasi penting yang masuk, responden memenuhi aspek menyerah pada kenyamanan, dimana responden mengaku *mobile phone* dapat memberikan kenyamanan pada situasi tertentu, misalnya saat menunggu atau saat sendiri. Berdasarkan hasil wawancara juga diketahui, sebagian besar responden mengaku menggunakan *mobile phone*-nya terutama untuk keperluan komunikasi, mempermudah hubungan sosial, mengakses berbagai media sosial dan sebagai media hiburan.

Hasil wawancara peneliti tersebut, menambah daftar bukti bahwa *nomophobia* dapat terjadi pada siapa saja, terutama dikalangan individu dewasa awal. *Mobile phone* yang semula diciptakan untuk memberikan kemudahan manusia dalam memenuhi kebutuhan interaksi sosialnya, dalam penggunaannya yang berlebihan menimbulkan efek negatif. Seharusnya, individu dewasa awal mampu memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan *mobile phone*. Menurut Jan Sinnott (dalam Papalia, 2008) salah satu ciri perkembangan kognitif pada usia dewasa awal yaitu *awareness of paradox* yang artinya, kesadaran bahwa dalam memutuskan sesuatu dapat berakibat pada munculnya hal-hal yang bersifat paradoksal (bertentangan) misalnya positif atau negatif, untung atau rugi, salah satunya dalam hal ini *smartphone*. Berdasarkan hal tersebut, individu diharapkan dapat mengambil keputusan yang akan berdampak positif bagi dirinya, sehingga

lebih bijak dalam penggunaan *smartphone*. Hal tersebut juga didukung oleh pendapat Sternberg (dalam Papalia, 2008) dimana individu dewasa awal seharusnya memiliki *self-management* yaitu kemampuan untuk motivasi dan mengorganisir waktu dan energi, sehingga individu mampu mengontrol diri dalam pemikiran dan tindakan dan fokus terhadap pencapaian di masa depan. Salah satunya individu mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan fokus terhadap penyelesaian tugas-tugasnya.

Penelitian mengenai *nomophobia* penting untuk diteliti karena gangguan *nomophobia* masih tergolong baru dan bahkan belum terdaftar di DSM V, meskipun pada tahun 2014 beberapa peneliti telah mencoba untuk mendaftarkannya di DSM V. Namun *phobia* spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena "ketakutan atau kecemasan terbatas pada adanya situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut stimulus *phobia*" (*American Psychological Association*, dalam Widyastuti & Muyana 2018).

Nomophobia yang dialami individu juga menimbulkan dampak negatif, seperti berkurangnya komunikasi secara langsung (*face-to-face*) dikarenakan masyarakat lebih memilih untuk berkomunikasi melalui jejaring sosial berkat kemudahan yang ditawarkan. Ketergantungan pada *smartphone* mengakibatkan gangguan sosial pada penggunaanya seperti *phubbing* (Hanika, 2015) dan alienasi. Dampak lain yang juga terlihat adalah gangguan tidur, perubahan *mood*, mengganggu aktivitas sehari-hari serta kehilangan konsentrasi (Utaminingsih, dalam Prasetyo & Ariana, 2016). Hal ini sangat penting untuk diteliti lebih lanjut terutama karena berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Perkembangan

teknologi saat ini juga menunjang perkembangan *nomophobia*, sehingga dengan banyaknya penelitian mengenai *nomophobia* dapat pula didapatkan cara untuk melakukan pencegahan terhadap gangguan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian Villar, Grau dan Colet (2017), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *nomophobia* yaitu: ekstraversi, *self esteem*, *conscientiousness* (kehati-hatian) dan kestabilan emosi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih ekstraversi sebagai prediktor *nomophobia*. Pemilihan tersebut didasari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar responden menggunakan *mobile phone* dengan tujuan untuk bersosialisasi dan mendapatkan hiburan/kesenangan, hal tersebut sesuai dengan beberapa aspek kepribadian ekstraversi. Ekstraversi menurut Eysenck (dalam Fatmawati, 2017) adalah kepribadian dengan ciri individu yang mudah bersosialisasi, aktif, ramah, memiliki keterangsangan otak yang relatif berada pada tingkat yang lebih rendah dan cenderung mencari stimulasi. Kepribadian ditemukan mempengaruhi perilaku individu dalam berinteraksi sosial (Chittaranjan, Blom & Gatica-Perez, 2011). Beberapa penelitian juga telah mengindikasikan adanya dugaan mengenai hubungan antara kepribadian dengan *nomophobia*. Bianchi dan Philips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) menunjukkan hubungan antara ekstraversi yang tinggi, dan kecemasan tinggi dengan ketakutan dan juga perilaku penyalahgunaan telepon genggam.

Jung (Suryabrata, 2015) membagi kepribadian manusia menjadi dua tipe, yaitu tipe kepribadian ekstraversi dan tipe kepribadian introversi. Ekstraversi menurut Mcrae dan Costa (dalam Pervin & John, 2001) merupakan tipe

kepribadian yang mengukur jumlah dan intensitas interaksi interpersonal, tingkat aktivitas, kebutuhan untuk didukung, kemampuan untuk berbahagia. Ahli lain, Jung (dalam Indrawan, 2013) mengatakan bahwa orang yang memiliki tipe kepribadian ekstrasvert itu memiliki sikap kesadaran yang mengarah keluar, jadi tidak terfokus pada dirinya. Jung menambahkan, orang ekstrasvert dari segi pikiran, perasaan dan tindakannya biasanya ditentukan oleh lingkungan. Orang ekstrasvert juga memiliki penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan sekitarnya sehingga membuatnya pandai dalam bergaul.

Ekstraversi memiliki implikasi terhadap perilaku adiksi (Bianchi & Phillips), menurut Eysenck dan Eysenck (dalam Bianchi & Phillips, 2005) hal tersebut didasari karena ekstraversi memiliki kecenderungan *cortical arousal level (CAL)* yang rendah, sehingga menyebabkan ekstrasvert lebih banyak mencari rangsangan. CAL adalah gambaran bagaimana korteks mereaksi stimulasi indrawi, CAL yang rendah berarti korteks tidak peka, korteks tidak mudah terangsang untuk bereaksi (Purba, 2013). Berdasarkan hal tersebut, ekstrasvert memiliki kecenderungan untuk mencari situasi dan mengambil bagian dalam perilaku yang akan merangsang *arousal* (gairah). Kesenangan mencari stimulus dari lingkungan, membuat individu yang masuk dalam kategori ekstraversi tinggi dimudahkan oleh jejaring sosial (Mubarokah, 2015). Hal tersebut dikarenakan orang ekstrovert membutuhkan perasaan terkoneksi dengan orang lain sebanyak-banyaknya (Wicaksono, 2017). Adanya aplikasi jejaring sosial yang terdapat dalam *smartphone* menyebabkan individu untuk lebih sering menggunakan

smartphone-nya untuk melakukan komunikasi dan bersosialisasi melalui jejaring sosial dengan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan Indrawan (2013), menunjukkan 35,7% subjek bertipe kepribadian ekstravert memiliki frekuensi komunikasi dengan menggunakan *BlackBerry Messenger* yang cenderung tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan Chittaranjan, Blom, dan Gratica-Perez (2011) menunjukkan bahwa ekstravert memiliki lebih banyak panggilan masuk dengan durasi yang lama. Hal tersebut dikarenakan ekstravert memiliki gairah yang lebih besar dalam dunia sosial, dan secara alami memiliki kemampuan komunikasi. Secara khusus, orang ekstraversi menghabiskan lebih banyak waktu menelepon dan mengirim pesan teks ke beberapa orang (Butt & Phillip dalam Prasetyo & Ariana, 2016). Ekstravert lebih banyak menghabiskan waktu untuk menerima panggilan masuk (Chittranjan dkk, 2011).

Kemampuan yang dimiliki *smartphone* tersebut dapat memenuhi kebutuhan orang dengan ekstraversi tinggi. Menurut Kolcaba (dalam Potter & Perry, 2005) terpenuhinya kebutuhan dasar manusia akan menimbulkan kondisi nyaman. Berdasarkan hal tersebut, *smartphone* dapat memenuhi kebutuhan individu ekstravert, sehingga memberikan kenyamanan pada individu. Sebaliknya, apabila individu tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya maka akan menimbulkan kondisi tidak nyaman, sehingga untuk tetap berada dalam kenyamanan tersebut individu menggunakan *smartphone* terus-menerus. Individu yang terbiasa menggunakan *smartphone*, akan merasa cemas apabila suatu saat individu terlepas

dengan *smartphone*-nya (Stephanie & Pristinella, 2014). Perasaan takut berjauhan dengan *smartphone* dikenal sebagai *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti ungkapkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara kepribadian ektraversi dengan *nomophobia* pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepribadian ektraversi dengan *nomophobia* pada dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian dengan tema ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam memperkaya teori-teori yang berkaitan dengan *nomophobia* pada dewasa awal, khususnya teori mengenai prediktor *nomophobia* pada dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat membuahkkan informasi bagi masyarakat luas, serta referensi bagi peneliti lain yang juga tertarik terhadap tema *nomophobia* ataupun topik yang berkaitan dengan *nomophobia*. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai tambahan materi sosialisasi yang berhubungan dengan *smartphone*.