



**PERBEDAAN KECEMASAN JAUH DARI
*SMARTPHONE (NOMOPHOBIA) PADA REMAJA***

DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN

EKSTROVERT DAN INTROVERT

SKRIPSI

diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada Universitas Negeri Semarang

oleh

DESY EKA SUWARNI

1511413032

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019



**PERBEDAAN KECEMASAN JAUH DARI *SMARTPHONE*
(*NOMOPHOBIA*) DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
EKSTROVERT DAN *INTROVERT***

Skripsi

disajikan sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi

Oleh

Desy Eka Suwarni

1511413032

PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

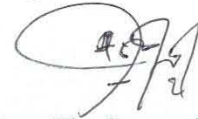
2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* Dan *Introvert*” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain sebagian/seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat pada dalam skripsi ini dikutip/dirujuk berdasarkan kode etik.

Semarang, 9 April 2019

Yang menyatakan,





Desy Eka Suwarni

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* Dan *Introvert*” ini telah dipertahankan dihadapan panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari selasa, 9 April 2019


Panitia:

Ketua



Dr. Drs. Edy Purwanto, M. Si.
NIP. 196301211987031001

Sekretaris




Rulita Hendriyani, S.Psi, M. Si
NIP. 197202042000032001

Penguji 1



Andromeda, S. Psi, M. Psi
NIP.198205312009122001

Penguji 2



Sugiariyanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197804192003122001

Penguji 3



Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A.
NIP. 197912032005011002

MOTTO DAN PERUNTUKAN

MOTTO

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh. (*Muhamad Ali*)

Jadi , janganlah kamu mempersoalkan apa yang akan kamu makan atau apa yang akan kamu minum dan janganlah cemas hatimu. (*Lukas 12:29*)

Selalu bersyukur dalam keadaan baik maupun tidak baik sekalipun. (*Penulis*)

PERUNTUKAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

Ibu dan Bapak tercinta

Teman-teman Psikologi

Almamater: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu

Pendidikan Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia yang telah diberikan selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Ditinjau Dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* Dan *Introvert*”, sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan Kasih Sayang-Nya kepada setiap hamba-Nya.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan.
4. Sugiariyanti, S.Psi., M.A., sebagai pembimbing I yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A., sebagai pembimbing II yang dengan sabar membimbing sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh Dosen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan dorongan dan bekal ilmu kepada penulis.

7. Seluruh staf Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah membantu kelancaran dan kenyamanan penulis selama mengikuti perkuliahan.
8. Pihak SMA N 1 Juwana dan SMK Kesehatan Bhakti Indonesia Medika yang sudah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Ibu, dan Ayah tercinta yang selalu memberikan doa, nasihat, kasih sayang, dan semangat yang tidak pernah putus kepada penulis.
10. Semua dosen Psikologi FIP UNNES, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Psikologi FIP UNNES.
11. Teman-teman Psikologi pada umumnya, dan khususnya kepada Adriana. Terimakasih atas kebersamaan yang terjalin selama ini.
9. Adriana, Intan, Neni, Adista dan Deni yang telah menjadi sahabat sekaligus saudara bagi penulis.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga segala kebaikan dan keikhlasan mendapat balasan dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa. Akhir kata semoga karya ini bermanfaat.

Semarang, 9 April 2019

Penulis

ABSTRAK

Suwarni, Desy Eka. 2019. Perbedaan Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*) pada Remaja Ditinjau dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Sugiariyanti, S.Psi., M.A. Pembimbing II: Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A

Kata Kunci :Kecemasan, *Nomophobia*, Remaja, Kepribadian

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan munculnya fenomena remaja yang mengalami kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). *Nomophobia* merupakan perasaan cemas yang dikarenakan ponsel, internet, ataupun perangkat komputer yang berada jauh dari pemiliknya. Dari *study* pendahuluan ada 80% remaja mengalami *nomophobia*. Salah satu faktor *nomophobia* adalah tipe kepribadian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*.

Penelitian ini dilakukan pada 277 remaja yang ada di Kecamatan Juwana. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi, yaitu skala kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) (31 aitem valid) dan skala kepribadian yang diadaptasi dari skala *Personal Style Inventory* (PSI). Dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,911 untuk skala kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik parametrik rumus komparasi *one way anova*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja berada pada kategori sedang sebanyak 158 remaja (57,04%), kategori tinggi 112 remaja (40,43%), dan kategori rendah 7 remaja (5,53%). Hal ini berarti bahwa remaja masih menjadi *smartphone* sebagai alat pengalihan objek dan sebagai alat komunikasi yang penting. Serta hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai F sebesar 6,318 dengan Sig atau P value sebesar $0,013 < 0,05$. Artinya, ada perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) remaja yang memiliki tipe kepribadian *introvert* (mean=87,32) dan remaja yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* (mean=92,75). Remaja *ekstrovert* memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) lebih tinggi dari remaja *introvert* dikarenakan hubungan pertemanan yang lebih luas. Tidak hanya dalam dunia nyata saja melainkan melalui jejaring social. Sehingga remaja *ekstrovert* akan lebih merasa cemas ketika mereka jauh dari *smartphone*.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman judul	i
Pernyataan	ii
Pengesahan	iii
Motto dan Peruntukan	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak	vii
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xviii
 BAB	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latarbelakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8

1.4.2	Manfaat Praktis	9
-------	-----------------------	---

BAB

2.	LANDASAN TEORI	10
2.1	Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (nomphobia)</i>	10
2.1.1	Definisi Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (nomphobia)</i>	10
2.1.2	Dimensi Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (nomphobia)</i>	13
2.1.3	Faktor Kecemasan	15
2.1.3.1	Faktor Biologi	15
2.1.3.2	Faktor Sosial-Lingkungan	15
2.1.3.3	Faktor Behavioral	15
2.1.3.4	Faktor Kognitif dan Emosional	15
2.2	Tipe Kepribadian.....	17
2.2.1	Definisi Tipe Kepribadian	17
2.2.2	Karakteristik Kepribadian <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i>	19
2.2.2.1	<i>Ekstrovert</i>	20
2.2.2.2	<i>Introvert</i>	22
2.3	Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Ditinjau dari Tipe Kepribadian <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i>	24
2.4	Hipotesis	28

BAB

3.	METODE PENELITIAN	29
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	29

3.1.1	Jenis Penelitian	29
3.1.2	Desain Penelitian.....	29
3.2	Variabel Penelitian.....	30
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	30
3.2.1.1	Variabel Dependen	30
3.2.1.2	Variabel Independen	30
3.3	Definisi Operasional.....	31
3.3.1	Definisi operasional Tipe Kepribadian <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i>	31
3.3.2	Definisi operasional Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i>	32
3.4	Populasi dan Sampel	32
3.4.1	Populai	32
3.4.2	Sampel.....	33
3.5	Metode dan Alat Pengumpul Data	34
3.5.1	Skala Tipe Kepribadian.....	34
3.5.2	Skala Kecemasan Jauh dari Smartphone (nomophobia)	37
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	38
3.6.1	Validitas	38
3.6.1.1	Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i>	38
3.6.1.2	Hasil Uji Validitas Skala Tipe Kepribadian.....	40
3.6.2	Reliabilitas	43
3.6.2.1	Hasil Uji Reliabilitas	43

3.6.2.1.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i>	44
3.6.1.1.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian	44
3.7 Metode Analisis Data	44
BAB	
4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Persiapan Penelitian	46
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian	46
4.1.2 Penentuan Subjek Penelitian	47
4.1.3 Perijinan	49
4.2 Pelaksanaan Penelitian	50
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian	50
4.2.2 Pemberian Skor	50
4.3 Hasil Penelitian	52
4.3.1 Gambaran Demografi	52
4.3.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	53
4.3.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan dari Usia	53
4.3.2 Analisis Deskriptif	53
4.3.2.1 Gambaran Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja	54
4.3.2.1.1 Gambaran Umum Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i>	55

4.3.2.2. Gambaran Spesifik Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i> Tiap Dimensi.....	60
4.3.2.2.1 Tidak Dapat Berkomunikasi	60
4.3.2.2.2 Kehilangan Keterhubungan.....	65
4.3.2.2.3 Tidak Dapat Mengakses Informasi	71
4.3.2.2.4 Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	77
4.3.3 Gambaran Tipe Kepribadian	84
4.4 Analisis Inferensial	85
4.5 Pembahasan	88
4.5.1 Pembahasan Analisis Statistik Deskriptif	89
4.5.1.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja Di Kecamatan Juwana.....	89
4.5.2 Pembahasan Analisis Statistik Inferensial Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Ditinjau dari Tipe Kepribadian <i>Ekstrovert</i> dan <i>Introvert</i>	92
4.5.3 Keterbatasan Penelitian	94
BAB	
5. SIMPULAN DAN SARAN	95
5.1 Simpulan.....	95
5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA	97

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1	Tabel Hasil Studi Pendahuluan 4
3.1	Tabel <i>Blueprint</i> Skala Tipe Kepribadian..... 36
3.2	Tabel <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> 37
3.3	Tabel Rincian Aitem Skala Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> 39
3.4	Tabel Sebaran Aitem Baru Skala Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> 40
3.5	Tabel Rincian Aitem Skala Tipe Kepribadian2 42
3.6	Tabel Interpretasi Reliabilitas..... 43
3.7	Tabel Reliability Statistic Skala Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> 44
4.1	Tabel Skor Skala <i>Personal Style Inventory (PSI)</i> 51
4.2	Tabel Norma Skala Tipe Kepribadian 2..... 52
4.3	Tabel Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 53
4.4	Tabel Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Dari Usia..... 53
4.5	Tabel Penggolongan Distribusi Fekkuensi Analisis 54
4.6	Tabel Statistik Deskriptif Kecemasan Jauh Dari <i>Samrtphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Introvert</i> dan <i>Ekstrovert</i> 55

4.7	Tabel Gambaran Kecemasan Jauh dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja.....	56
4.8	Tabel Gambaran Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Introvert</i>	57
4.9	Tabel Gambaran Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i>	59
4.10	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi	62
4.11	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone(Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Introvert</i> Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi	63
4.12	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi	63
4.13	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja Ditinjau Dari Aspek Kehilangan Keterhubungan	66
4.14	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Introvert</i> Ditinjau Dari Aspek Kehilangan Keterhubungan	67
4.15	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Ditinjau Dari Aspek Kehilangan Keterhubungan	70
4.16	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi	73
4.17	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Introvert</i> Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Mengakses Informasi	74
4.18	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Ditinjau Dari Dimensi Tidak Dapat Mengakses Informasi.....	75

4.19	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja Ditinjau Dari Dimensi Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	78
4.20	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja Introvert Ditinjau Dari Dimensi Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	80
4.21	Tabel Distribusi Frekuensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i> Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Ditinjau Dari Dimensi Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	81
4.22	Tabel Ringkasan Deskriptif Spesifik Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i>	82
4.23	Tabel Perbedaan <i>Mean</i> Empiris Tiap Dimensi Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone (Nomophobia)</i>	83
4.24	Tabel Kategorisasi Kepribadian.....	85
4.25	Tabel Hasil Uji Normalitas	86
4.26	Tabel Hasil Uji Homogenitas.....	86
4.27	Tabel Hasil Uji One Way Anova	87
4.28	Tabel Descriptive Statistik	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	28
3.1 Skor Skala Tipe Kepribadian.....	36
4.1 Bagan Penentuan Sampel	49
4.2 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja.....	57
4.3 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Introvert</i>	58
4.4 Diagram Gambaran Umum Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i>	60
4.5 Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi.....	63
4.6 Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Introvert</i> Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi.....	64
4.7 Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Ditinjau Dari Aspek Tidak Dapat Berkomunikasi.....	65
4.8 Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja Di Tinjau Dari Kehilangan Keterhubungan.....	68
4.9 Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Introvert</i> di Tinjau Dari Kehilangan Keterhubungan.....	69

4.10	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Di Tinjau Dari Kehilangan Keterhubungan.....	71
4.11	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja Di Tinjau Dari Tidak Dapat Mengakses Informasi.....	74
4.12	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Introvert</i> Di Tinjau Dari Tidak Dapat Mengakses Informasi	75
4.13	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Di Tinjau Dari Tidak Dapat Mengakses Informasi	76
4.14	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja Di Tinjau Dari Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	79
4.15	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Introvert</i> Di Tinjau Dari Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	81
4.16	Diagram Presentase Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja <i>Ekstrovert</i> Di Tinjau Dari Kenyamanan Bergantung Pada <i>Smartphone</i>	82
4.17	Diagram Spesifik Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja	83
4.18	Diagram Perbedaan <i>Mean</i> Empiris Tiap Aspek Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Pada Remaja	84
4.19	Diagram Kategorisasi Kepribadian	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	101
Lampiran 1 Skala Uji Coba Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) Dan Skala Tipe Kepribadian 2	102
Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Coba	113
Lampiran 3 Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Uji Coba	117
Lampiran 4 Skala Kecemasan Jauh Dari <i>Smartphone</i> (<i>Nomophobia</i>) dan Skala Tipe Kepribadian	124
Lampiran 5 Tabulasi Data	136
Lampiran 6 Uji Hipotesis	149

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia semakin pesat. Salah satu hasil dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah telepon seluler (ponsel) berbasis *smartphone*. Di Indonesia pengguna ponsel mencapai 93% dan 77% diantaranya *smartphone* (Bahariyani, 2016). Pada tahun 2014 Indonesia menduduki posisi 5 besar dengan pengguna aktif *smartphone* sebanyak 47 juta orang (Heriyanto, 2014).

Data terbaru pengguna *smartphone* tahun 2016 di Indonesia telah mencapai 281,9 juta orang (Ramadhan, 2016). Menurut Lembaga Penelitian dan Survei Pelajar-Pemuda PW Ikatan Pelajar Nahdatul Ulama (IPNU) Jawa Timur menyatakan 50% pelajar menggunakan *smartphone* sejak sekolah dasar (SD) dan 44% sejak SMP serta 3% sejak SMA. Hasil tersebut diperoleh dari survei 113 siswa dari 400-an sekolah swasta di Surabaya-Sidoarjo pada Februari 2016 (Niam, 2016).

Pada umumnya tidak ada batasan yang pasti dalam penggunaan *smartphone* setiap harinya. Dilema pun dialami setiap individu yang menggunakan *smartphone*. Setiap individu menyadari adanya bahaya yang ditimbulkan oleh *smartphone*. Namun, dilain sisi *smartphone* juga sangat diperlukan oleh setiap individu dalam aktivitas kesehariannya supaya lebih praktis, seperti berkomunikasi jarak jauh dan

menjadi sumber informasi, fungsi *smartphone* juga bisa menjadi perangkat bermain *game*, jejaring sosial, mengedit foto dan video, dan lainnya (Reza, 2015). Menurut penelitian dari Digital GFK Asia, perempuan di Indonesia menghabiskan waktu 5,6 jam per hari saat mengutak-utik layar *smartphonenya* (Astri, 2016).

Salah satu masalah yang ditimbulkan *smartphone* adalah *nomophobia*. *Nomophobia* masih terdengar asing di telinga orang Indonesia, padahal Indonesia merupakan salah satu benua di Asia yang sebagian besar remajanya mengidap *nomophobia* (Reza, 2015). Istilah *nomophobia* adalah singkatan dari *no-mobile-phone phobia* dan pertama dicetuskan dalam penelitian yang dilakukan pada tahun 2008 oleh UK *Post Office* untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh *The Post Office* di Inggris tahun 2008, pada lebih dari 2.100 pengguna ponsel menunjukkan 53% pengguna ponsel mengalami *nomophobia*, dengan 48% perempuan dan 58% laki-laki mengaku mengalami perasaan cemas ketika mereka kehabisan baterai atau kredit (pulsa/kuota), kehilangan ponsel mereka atau tidak memiliki cakupan jaringan yang luas (Rizky, 2008).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan pada 130 mahasiswa kedokteran tingkat tiga Sri Aurobindo institute of medical sciences di India, menunjukkan bahwa ada 73% mahasiswa yang sebenarnya mengalami *nomophobia* tetapi mereka tidak menyadarinya, dan baru sadar setelah dilakukan penelitian (Sharma, Sharma, Sharma, & Wavare, 2015). King et al (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan modern tidak bisa berkomunikasi melalui telepon seluler (*mobile phone*) atau internet.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan perasaan cemas yang dikarenakan ponsel, internet, ataupun perangkat komputer yang berada jauh dari pemiliknya. Sedangkan devinisi kecemasan menurut Nevid (2003) adalah yaitu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu akan segera terjadi.

Ada 4 dimensi dari *nomophobia* yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan keterhubungan/konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, serta kenyamanan yang bergantung padasmartphone (Yildirim dan Correia, 2015). Dari 4 dimensi nomophobia tersebut penulis melakukan studi pendahuluan terhadap remaja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis melalui angket Kecenderungan *Nomophobia* yang tersusun dari 4 dimensi yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak mampu mengakses informasi, serta kenyamanan yang bergantung pada *smartphone* pada 20 siswa masing-masing 10 siswa perempuan dan 10 siswa laki-laki di salah satu SMA di kecamatan Juwana kabupaten Pati memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Hasil Study Pendahuluan

Nomer Subjek	Jawaban Subjek			Presentase Jawaban S (Sesuai)	Tingkat	Jenis Kelamin
	TS	N	S			
1	1	5	2	25%	Rendah	Laki-laki
2	4	3	1	12,5%	Rendah	Laki-laki
3	0	0	8	100%	Tinggi	Laki-laki
4	3	3	2	25%	Rendah	Laki-laki
5	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
6	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
7	0	5	3	37,5%	Rendah	Laki-laki
8	0	2	6	75%	Tinggi	Laki-laki
9	0	4	4	50%	Tinggi	Laki-laki
10	0	2	6	75%	Tinggi	Laki-laki
11	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
12	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
13	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
14	0	0	8	100%	Tinggi	Laki-laki
15	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
16	0	0	8	100%	Tinggi	Perempuan
17	0	0	8	100%	Tinggi	Laki-laki
18	1	2	5	62,5%	Tinggi	Perempuan
19	1	2	5	62,5%	Tinggi	Perempuan
20	0	1	7	87,5%	Tinggi	Perempuan
Laki-laki	Rendah			4	40%	
	Tinggi			6	60%	
Perempuan	Rendah			0	0%	
	Tinggi			10	100%	
Jumlah total tinggi laki-laki dan perempuan					16	80%

Diketahui dari data frekuensi diatas ditemukan bahwa 16 dari 20 remaja mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone(nomophobia)* yang tinggi maka hampir 80% remaja ini mengalami kecemasan jauh dari *smartphone (nomophobia)*.

Hasil penelitian yang dalam *Focus Group Discussion (FGD)* oleh mahasiswa di Amerika memperoleh hasil bahwa banyak mahasiswa yang

mengalami perilaku kompulsif seperti sering mengecek *smartphone* miliknya, sehingga ketika mereka jauh dari *smartphonenya* mereka akan merasa cemas. Bahkan ada yang merasa panik bila tidak membawa ponselnya setiap saat serta tidak akan membiarkan ponselnya jauh dari genggamannya (Lundquist, Lefebvre, dan Garramone, 2014).

Perasaan cemas itu dialami ketika individu jauh dari *smartphone* (*nomophobia*), hal ini dikarenakan individu tersebut mengalami kecanduan atau menggunakan *smartphonenya* secara berlebihan. Kecanduan tersebut disebabkan oleh hadirnya fitur-fitur baru yang menarik semakin mengikat pengguna agar pengguna merasa nyaman dan mudah untuk melakukan aktivitas dengan menggunakan *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Hanika (2015) menyatakan bahwa ketergantungan individu terhadap *smartphone* juga dikarenakan kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* yang dimiliki. Benua Asia memiliki jumlah pecandu *smartphone* terbanyak dan diprediksi akan terus meningkat. Survei terkini yang dilakukan *Science Direct* mengungkap, 25% dari pengguna *smartphone* yang mayoritas remaja di Asia mengidap *nomophobia* (Reza, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (2005) kepribadian ekstrovert merupakan salah satu faktor dari ketergantungan ponsel yang dapat menyebabkan *nomophobia*. Selain itu Bragazzi dan Puente (2014) juga mengusulkan *nomophobia* masuk ke dalam DSM-V, menyebutkan salah satu predictor psikologi *nomophobia* yaitu kepribadian ekstrovert yang tidak stabil. Jung (dalam Suryabrata, 2010) mengatakan bahwa menurut sikap jiwa dalam

struktur kesadaran dalam konsep kepribadiannya terbagi menjadi 2 yaitu tipe ekstrovers dan introvers.

Ciri kepribadian *ekstrovert* menurut Eysenck (dalam Feist & Feist, 2006) antara lain mudah bersosialisasi, licah, aktif, periang, terbuka, dominan, berani, humoris optimis, dan impulsif. Sedangkan kepribadian *introvert* mempunyai ciri antara lain tenang pasif, tidak suka bersosialisasi, hati-hati, pendiam bijaksana, pesimis, damai, tenang dan terkendali. Penelitian yang dilakukan oleh Angraeni (2014) juga memperoleh hasil bahwa kepribadian introvert pun memiliki hubungan dengan kecanduan internet.

Kepribadian individu itu sendiri dapat berubah karena kepribadian bersifat dinamis. Allport (dalam Suryabrata, 2010) juga menjelaskan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Pernyataan “organisasi dinamis” menekankan kenyataan bahwa kepribadian itu selalu berkembang dan berubah walaupun dalam pada itu ada organisasi sistem yang mengikat dan menghubungkan berbagai komponen daripada kepribadian. Jung (dalam Alwisol, 2004) menyatakan bahwa kepribadian atau psyche bersifat dinamis dengan gerak yang terus menerus.

Salah satu individu yang mengalami perkembangan kepribadian adalah remaja. Menurut Harlock (2005) remaja memiliki batasan usia 12-18 tahun, sedangkan Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja pada rentang 12-23 tahun. Rentang usia tersebut adalah rentang usia remaja masuk di sekolah

menengah pertama dan sekolah menengah atas. Berbagai tantangan sebagai siswa akan dirasakan. Salah satunya adalah perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat. Tak jarang siswa sekarang ini tidak terlepas dari *smartphone* yang dimiliki. Teknologi dan informasi tersebut dapat bermanfaat bagi siswa apabila digunakan secara tepat namun ketika penggunaan tersebut tidak tepat maka akan menyebabkan dampak negatif bagi siswa itu sendiri. Seperti halnya pemakaian *smartphone* yang tidak terkontrol akan menyebabkan siswa kecanduan dan siswa akan mengalami kecemasan ketika berada jauh dari *smartphonenya*.

Dalam penelitian sebelumnya peneliti hanya menemukan penelitian tentang perbedaan kecemasan secara umum pada remaja dengan tipe kepribadian. Penelitian tersebut dilakukan oleh Kurniawati (2012) dengan mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antaratingkat kecemasan pada remaja dengan ciri kepribadian ekstrovert dan remaja dengan ciri kepribadian introvert di SMA N 4 Surakarta.

Berdasarkan dari fenomena dan hasil penelitian terdahulu, menjelaskan bahwa ada keterkaitan antara kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) dan kepribadian. Penelitian ini ingin menjawab 2 perbedaan hasil penelitian yang sudah dilakukan pada remaja sebelumnya, yaitu dari hasil penelitian Bianchi and Philips (2005) yang mengatakan bahwa salah satu factor dari ketergantungan ponsel ayang dapat menyebabkan *nomophobia* adalah kepribadian *ekstrovert* sedangkan penelitian Anggraeni (2014) mendapatkan hasil bahwa kepribadian *introvert* memiliki hubungan dengan kecanduan internet yang lebih berpotensi untuk memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*), apakah ada

perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* serta kepribadian apa yang memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yang tinggi.

Selain itu masih sedikit penelitian mengenai perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja yang ditinjau dari tipe kepribadian. Untuk itu peneliti ingin mengkaji lebih tentang kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan fenomena yang diangkat oleh peneliti yang dituangkan dalam latar belakang, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert*?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja di Juwana yang ditinjau dari tipe kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu Psikologi Perkembangan, Psikologi Sosial, dan Psikologi Klinis sehingga dapat dijadikan tambahan referensi bagi penelitian-penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

1.4.2 Maanfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tipe kepribadian apa yang lebih dominan dimiliki, serta dapat menyeimbangkan kepribadian dalam diri remaja sehingga mampu menjadi remaja yang lebih baik dan dapat terhindar dari *nomophobia*.

2. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan tipe kepribadian maupun *nomophobia*.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*)

2.1.1 Definisi Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*)

Kecemasan menurut *American Psychology Association (APA)* (dalam Durand & Barlow, 2006) adalah suatu keadaan perasaan yang ditandai oleh ketegangan fisik dan perasaan khawatir akan masa depan. Selain itu Barlow dan Durand (2006) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan suasana hati dimana individu merasa khawatir dalam mengantisipasi kemungkinan datangnya ancaman yang ditandai oleh perasaan negatif, ketegangan fisik.

Menurut Nevid (2003) adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh afek negatif dan gejala tegangan fisik di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya. Kecemasan tidak selalu negatif, kecemasan juga baik bagi seseorang apabila jumlahnya tidak melebihi ancaman yang akan dihadapi.

Menurut Freud (dalam Davidson & Neale, 2010) terdapat dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan objektif dan kecemasan neurotik. Kecemasan objektif adalah suatu rasa takut yang realistis dan merupakan reaksi ego seseorang terhadap

bahaya eksternal. Sedangkan kecemasan neurotik merupakan rasa takut yang tidak realistis dan tidak ada kaitannya dengan ancaman eksternal.

Jadi berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan individu yang ditandai oleh adanya rasa khawatir, takut, dan ketegangan fisik dalam mengantisipasi datangnya ancaman yang akan dihadapi.

Menurut Chuzaimah, Mabruroh, dan Dihan (2010) *smartphone* merupakan hasil pengintegrasian kemampuan ponsel dengan fitur komputer, yang berjalan dengan operating system atau sistem operasi yang lengkap yang memiliki kemampuan untuk menyimpan informasi, e-mail, maupun instalasi program.

Pada dasarnya tujuan memiliki ponsel adalah untuk panggilan telepon maupun mengirim pesan atau SMS, tetapi sekarang ini ponsel telah digunakan sebagai media hiburan dan juga komunikasi. Sekarang ini semua informasi tersedia untuk masyarakat seperti kesehatan, berita cuaca, hingga saluran tivi. Dari sudut pandang pelajar *smartphone* digunakan untuk mengunduh dan membaca catatan pembelajaran melalui *Google* maupun situs pendidikan diseluruh dunia (Kalaskar, 2015).

King dkk (2013) telah mengamati penderita dengan gangguan kecemasan itu mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan gemetar, terhadap sesuatu yang berhubungan dengan perangkat tertentu ditangan seperti ponsel dan komputer. Dalam situasi tertentu, perangkat seperti ponsel dan PC dapat membuat mereka lebih aman dan nyaman karena dapat mengurangi kegugupan yang dialami.

Berdasarkan pemaparan diatas jauh dari *smartphone* dapat diartikan suatu keadaan ketika memiliki jarak antara *smartphone* atau tidak dekat dengan *smartphone* dengan penggunanya, sehingga pengguna tidak dapat mengakses segala fasilitas pada *smartphone* sesuai yang dibutuhkannya seperti mencari informasi, berkomunikasi serta mencari hiburan, yang dapat mengakibatkan kecemasan pada pemiliknya.

Menurut King dkk (2013) menyatakan bahwa kehadiran teknologi membawa dampak pada perilaku yang dihasilkan dari interaksi individu dengan teknologi baru. Salah satu bentuk perubahan perilaku yang disebabkan oleh kehadiran teknologi adalah *nomophobia*.

Nomophobia didefinisikan sebagai ketakutan keluar dari kontak ponsel. Istilah *nomophobia* adalah singkatan untuk *no-mobile-phone* fobia dan pertama kali diciptakan pada sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2008 oleh *UK Post Office* untuk menyelidiki kecemasan yang diderita oleh pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012).

Studi yang dilakukan oleh King, Valenca, dan Nardi (2010) menganggap *nomophobia* sebagai gangguan abad-21 yang dihasilkan oleh teknologi baru. Menurut King at al (2010) *nomophobia* menunjukkan ketidaknyamanan atau kecemasan ketika jauh dari ponsel atau kontak komputer. Mereka menyatakan bahwa fokus penelitian mereka kurang pada komputer dan lebih pada lingkungan komunikasi virtual, termasuk ponsel. Definisi mereka menyiratkan

ketergantungan pada lingkungan virtual untuk komunikasi (King, Valenca, dan Nardi, 2010).

Dalam penelitian terbaru King et al (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah ketakutan modern tidak bisa berkomunikasi melalui telepon seluler (*mobile phone*) atau internet. *Nomophobia* adalah istilah yang mengacu pada koleksi perilaku atau gejala yang berkaitan dengan penggunaan *mobile phone*. *Nomophobia* adalah fobia situasional yang berhubungan dengan agoraphobia dan termasuk ketakutan yang mengakibatkan sakit dan tidak segera mendapatkan bantuan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) merupakan perasaan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir dan takut ketika memiliki jarak antara *smartphone* miliknya atau *smartphone* miliknya tidak berada dalam genggamannya.

2.1.2 Dimensi Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*)

Menurut Yildirim dan Correia (2015) ada empat dimensi dari *nomophobia* adalah sebagai berikut:

a. Dimensi I: Tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communication*)

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi seketika itu juga bersama orang-orang dan tidak bisa menggunakan layanan yang memungkinkan untuk komunikasi seketika itu juga. Item ini berkaitan dengan perasaan tidak bisa menghubungi orang dan tidak bisa dihubungi orang lain.

b. Dimensi II: Kehilangan keterhubungan (*Losing Connectedness*)

Hal ini mengacu pada perasaan kehilangan konektivitas yang diberikan oleh *smartphone*, dan terputus dari keterhubungan dengan orang lain (terutama pada media sosial).

- c. Dimensi III: Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*)

Hal ini menggambarkan tentang ketidaknyamanan ketika kehilangan akses untuk mendapatkan informasi dari luar melalui *smartphone*. dapat mengakses informasi adalah komponen yang sangat penting dalam penggunaan *smartphone*.

- d. Dimensi IV: Kenyamanan bergantung pada *smartphone* (*Giving up convenience*)

Hal ini terkait dengan perasaan menyerah pada kenyamanan yang disediakan oleh *smartphone* dan menggambarkan keinginan untuk mendapatkan kenyamanan memiliki *smartphone*. Seperti menyentuh *smartphone* setiap saat untuk memastikan bahwa baterai *smartphone* tersedia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dimensi dari kecemasan jauh dari *smartphone*(*nomphobia*) adalah tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kenyamanan bergantung pada *smartphone*.

2.1.3 Faktor Kecemasan

Nevid (2005) membagi faktor penyebab kecemasan menjadi empat bagian diantaranya:

2.1.3.1 Faktor biologi

Faktor biologi memiliki peran yang penting pada munculnya gangguan kecemasan, seperti neurotransmitter yang berpengaruh terhadap reaksi kecemasan seseorang. Selain itu faktor hereditas, termasuk gangguan panik, maupun gangguan fobia juga mempengaruhi kecemasan seseorang (APA, 2000; dalam Nevid, 2005)

2.1.3.2 Faktor sosial-lingkungan

Faktor sosial juga dapat mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi pemaparan terhadap pengalaman traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

2.1.3.3 Faktor behavioral

Faktor behavioral atau perilaku yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi adanya proses belajar, perubahan perilaku, perilaku kompulsif, dan menghindari dari objek atau situasi yang ditakuti.

2.1.3.4 Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang irasional

(*self-defeating*), kepekaan berlebihan terhadap ancaman, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

Menurut Stuart & Sudeen (2006) adapun faktor predisposisi kecemasan yaitu :

- a. Dalam pandangan psikoanalisis, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian: id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitif, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan oleh norma budaya. Ego atau aku, berfungsi menengahi tuntunan dari dua elemen yang bertentangan tersebut, dan fungsi kecemasan adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.
- b. Menurut pandangan interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal.
- c. Menurut pandangan perilaku, kecemasan merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan biasanya terjadi dalam keluarga. Gangguan kecemasan juga tumpang tindih antara gangguan kecemasan dengan depresi.
- e. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin, obat-obat yang meningkatkan neuroregulator inhibisi asam gama-aminobutirat (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan dengan kecemasan. Selain itu, kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata

sebagai predisposisi kecemasan. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stresor.

Temuan dari prediktor psikologi yang sangat memiliki relevansi klinis yang besar, karena pengetahuan ini dapat dimanfaatkan untuk screening dan kedua untuk diagnosis dan prognosis. Bianchi dan Philips (2005) telah menemukan bahwa prediktor psikologis masalah penggunaan ponsel mungkin, usia yang lebih muda, pandangan diri yang negatif, harga diri rendah, dan *self-efficacy*, *a dysregulatet arousal*, impulsivitas, rasa terdesak, dan sensasi mencari keuntungan yang bisa juga berhubungan dengan penggunaan ponsel yang berlebihan.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang faktor kecemasan dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh faktor internal (biologis) dan faktor eksternal (sosial-lingkungan, behavioral, kognitif dan emosional, dan pandangan interpersonal).

2.2 Tipe Kepribadian

2.2.1 Definisi Tipe Kepribadian

Kepribadian adalah pola sifat dan karakteristik tentu, yang relatif permanen dan memberikan, baik konstistensi maupun individualitas pada perilaku seseorang. Sifat (*trait*) adalah merupakan faktor penyebab adanya perbedaan antarindividu dalam perilaku, konsistensi perilaku dari waktu ke waktu, dan stabilitas perilaku dalam berbagai situasi. Karakteristik (*characteristic*)

merupakan kualitas tertentu yang dimiliki seseorang termasuk didalamnya beberapa karakter seperti tempramen, fisik, dan kecerdasan (Feist & Feist, 2014 : 4-5).

Kepribadian adalah tingkah laku yang ditampakkan ke lingkungan sosial-kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat ditangkap oleh lingkungan sosial (Alwisol, 2009 : 7). Ketika kepribadian menjadi istilah ilmiah pengertiannya berkembang menjadi lebih bersifat internal, sesuatu yang relatif permanen, menuntun, mengarahkan, dan mengorganisir aktifitas manusia.

Jung dalam Alwisol (2008 : 39) menjelaskan bahwa kepribadian atau *psyche* adalah mencakup keseluruhan pikiran, perasaan, dan tingkah laku, kesadaran dan ketidak sadaran. Kepribadian membimbing orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan lingkaran fisik.

Allport dalam Alwisol (2008 : 219) menjelaskan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisik individu yang menentukan penyesuaiannya yang unik dengan lingkungannya. Istilah *dynamic organization* dipakai merangkum dua pengertian, kepribadian terus menerus berkembang dan berubah, dan di dalam diri individu ada pusat organisasi yang mewadahi semua komponen kepribadian-menghubungkan satu dengan lainnya.

Alwisol (2009 : 9) menjelaskan bahwa tipe dapat diartikan mirip dengan sifat, namun dalam kelompok stimuli yang lebih terbatas. Sedangkan *Personality* (kepribadian) merupakan penggambaran tingkah laku secara deskriptif tanpa

memberi nilai. Dari kedua istilah ini dapat disimpulkan bahwa menurut Alwisol tipe kepribadian adalah sifat yang menggambarkan tingkah laku seseorang.

Menurut Naisaban (2003 : 1) setiap tipe kepribadian manusia menampilkan suatu pusat karakter atau ciri yang mempengaruhi secara luas perilaku-perilaku manusia setiap hari.

Berdasarkan definisi diatas, menyimpulkan bahwa tipe kepribadian merupakan sifat khusus yang mempengaruhi secara khas perilaku individu setiap harinya.

2.2.2 Karakteristik Kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert*

Menurut Suryabrata (2005:3-4) ada beberapa macam kategori yang dapat dipergunakan untuk menggolongkan kepribadian, salah satunya yaitu penggolongan atas cara pendekatan (*approach*). Atas dasar cara pendekatan ini dapat dibedakan adanya dua kelompok teori-teori, yaitu : (a) Teori-teori yang mempunyai cara pendekatan tipologis (*typological approach*), seperti misalnya teori-teori Plato, Hipocrates-Galenus, Enselhans dan ahli-ahli modern seperti misalnya Heymans dan Ewald. (b) Teori-teori yang mempunyai cara pendekatan pensifatan (*traits approach*), seperti misalnya teori-teori Klages, Allport, Rogers, Freud, Jung, Murphy dan lain-lainya lagi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan pensifatan (*traits approach*), yaitu teori tipe kepribadian Carl Gustav Jung, seorang ahli psikologi Jerman dan pelopor psikologi analisa. Jung menggolongkan tipe kepribadian manusia dalam dua macam, yaitu tipe *ekstrovert* dan *introvert*.

Eysenck berpendapat bahwa *ekstrovert* dan *introvert* merupakan dua kutub dalam satu skala. Kebanyakan orang akan berada di tengah-tengah skala itu, hanya sedikit orang yang benar-benar *ekstrovert* atau *introvert*. Eysenck menambahkan dua dimensi baru yaitu *stability* (kejegan) dan *instability* (ketidakajegan) atau neurotisme. Jika kedua dimensi ini digabungkan maka akan terbentuk suatu sumbu yang memiliki empat bidang. Dalam tiap-tiap bidang terdapat ciri-ciri kepribadian tertentu. Untuk mengetahui lebih dalam tentang bagaimana masing-masing, peneliti menyampaikan sebagai berikut :

2.2.2.1 Ekstrovert

Jung dalam Alwisol (2009 : 46) menyatakan bahwa *Ekstrovert* mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar daripada berfikir mengenai persepsi, cenderung berinteraksi dengan orang disekitar, aktif dan ramah. Orang yang *ekstrovert* sangat menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia sekita, aktif, santai tertarik dengan dunia luar. *Ektrovert* lebih terpengaruh oleh dunia luar , daripada dunia dalamnya sendiri.

Menurut Chaplin dalam Naisaban (2003:13) *ekstravert* adalah suatu kecenderungan yang mengarahkan keperibadian yang lebih banyak ke luar dari pada kedalam sendiri. Seorang *ekstrovert* mempunyai sifat sosial, lebih banyak berbuat daripada berkontenplasi (merunung dan berpikir). Seorang yang *ekstrovert* juga adalah orang yang penuh motif-motif yang dikoordinasi oleh kejadian-kejadian eksternal.

Ekstraversi adalah sebuah sikap yang menjelaskan aliran psikis ke arah luar sehingga orang yang bersangkutan akan memiliki orientasi objektif dan menjauh dari subjektif. Ekstrover akan lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekeliling disbanding oleh kondisi diri sendiri. Individu *ekstrovert* cenderung berfokus pada sikap objektif dan menekan sisi subjektifnya (Feist dan Feist, 2012 : 137-138). Jung dalam Naisaban (2003 :5) menambahkan bahwa orang yang *ekstrovert* terutama dipengaruhi oleh dunia objektif, yaitu dunia luar dari dirinya. Orientasinya terutama menuju keluar, pikiran , perasaan serta tindakan-tindakanya terutama ditentukan oleh lingkungan baik lingkungan sosial maupun lingkungan non-sosial. Orang *ekstrovert* bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul, hubungan dengan orang lain lancar. Kekurangan bagi tipe *ekstrovert* ini adalah jika ikatan kepada dunia luar itu terlalu kuat, menyebabkan ia tenggelam didalam dunia objektif, sehingga kehilangan atau merasa asing terhadap dunia subjektifnya sendiri.

Teori Jung diatas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa sikap *ekstrovert* mengarahkan pribadinya ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar daripada berfikir mengenai persepsinya, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah. Orang *ekstrovert* bersikap positif terhadap masyarakat, hatinya terbuka, mudah bergaul, serta hubungan dengan orang lain lancar.

2.2.2.2 *Introvert*

Orang-orang yang *introvert* ditandai oleh kecenderungan mudah tersinggung, perasaan gampang terluka, mudah gugup, rendah diri, mudah melamun, sukar tidur. Intelegensia relatif tinggi, perbendaharaan kata-kata baik, cenderung tetap pada pendirian (keras kepala), umumnya teliti tapi lambat, mereka agak kaku, dan kurang suka lelucon terlebih mengenai seks. Sedangkan orang-orang yang *ekstrovert* intelegensia mereka relatif rendah, perbendaharaan kata-kata kurang, mempunyai kecenderungan tidak tetap pada pendirian, umumnya mereka cepat namun tidak teliti, mereka tidak begitu kaku, dan mereka menyukai lelucon terlebih mengenai seks. (Suryabrata, 2012).

Menurut Jung dalam Alwisol (2009:59), *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri pada dunia dalam dan privasi di mana realita hadir dalam bentuk hasil pengamatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisosial. Umumnya orang *introvert* itu sering intropektif dan sibuk dengan dunia internal mereka sendiri. Mereka juga mengunci dirinya dari dunia luar, dalam memasukkan seorang dari dunia luar, mereka melakukannya sangat selektif dan memakai pandangan subjektif menurut dirinya sendiri.

Jung dalam Naisaban (2003: 18) menyatakan bahwa *introvert* adalah suatu orientasi ke dalam diri sendiri. Secara singkat seorang *introvert* adalah orang yang cenderung menarik dirinya dari kontak dengan dunia luar. Minat dan perhatiannya lebih terfokus pada pikiran dan pengalamannya sendiri. Menurut Jung orang *introvert* memfokuskan dirinya ke dalam dan larut ke dalam dirinya sendiri, khususnya ketika mengalami ketegangan dan tekanan batin. Seorang

introvert cenderung merasa mampu dalam upaya mencukupi diri sendiri. Sebaliknya seorang *ekstrovert* membutuhkan orang lain. Jung menguraikan perilaku *introvert* sebagai orang yang pendiam, menjauhkan diri dari kejadian-kejadian luar, tidak mau terlibat dalam dunia objektif, tidak senang berada di tengah keramaian orang banyak. Semakin banyak orang semakin banyak pula daya tolaknya. Seorang *introvert* tidak begitu antusias dengan kumpulan-kumpulan. Orang *introvert* melakukan segala sesuatu menurut caranya sendiri, menutup diri terhadap pengaruh dunia luar. Orang *introvert* adalah orang yang tidak mudah percaya, kadang menderita perasaan rendah diri oleh karena itu orang *introvert* gampang cemburu dan iri hati. Orang *introvert* menghadapi dunia luar dengan suatu sistem ilmuwan, cermat, berhati-hati, menurut kata hati, sopan santun dan penuh curiga.

Jung juga menambahkan bahwa orang *introvert* terutama dipengaruhi oleh dunia subjektif, yaitu dunia didalam diri sendiri. Orientasinya terutama tertuju kedalam pikiran, perasaan, serta tindakan-tindakanya terutama ditentukan oleh faktor-faktor subjektif. Penyesuaian diri dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain. Penyesuaian dengan hatinya sendiri baik. Kekurangan dari tipe *introvert* adalah terlalu jauh dari dunia objektifnya, sehingga lepas dari dunia objektif dan terlalu subjektif dalam berbagai hal. Sedangkan pendapat Jung (dalam Feist dan Feist, 2012:137) menyebutkan bahwa introversi adalah aliran energy psikis kearah dalam yang memiliki orintasi subjektif. Introver memiliki pemahaman yang baik terhadap dunia dalam diri sendiri dengan semua bias,

fantasi, mimpi dan perspsi yang bersifat individu. Orang-orang *introvert* akan menerima dunia luar dengan sangat selektif dan dengan pandangan subjektif.

Pendapat jung diatas disimpulkan bahwa sikap *introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri pada dunia dalam dan privasi dimana realita hadir dalam bentuk amatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah bahkan antisosial. Penyesuaian diri dengan dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, sukar berhubungan dengan orang lain, kurang dapat menarik hati orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik tipe kepribadian *introvert* adalah mengarahkan pribadinya ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri, cenderung menyendiri, kurang penyesuaian diri dengan dunia luar, sukar bergaul, dan sukar berhubungan dengan orang lain dan karakteristik tipe kepribadian *ekstrovert* adalah mengarahkan pribadinya ke pengalaman objektif, memusatkan pada diri sendiri, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah, bersikap positif pada masyarakat, mudah bergaul, dan hubungan dengan orang lain lancar.

2.3 Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (*Nomophobia*) Ditinjau dari

Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert*

Nomophobia adalah singkatan dari *no-mobile-phone phobia*, merupakan gangguan dari dunia *modern* yang menggambarkan tentang ketidaknyamanan, ketakutan, dan kecemasan ketika jauh dari telepon seluler (ponsel), yang disebabkan oleh ketergantungan pada lingkungan virtual untuk berkomunikasi. Sejalan dengan perkembangan teknologi dan informasi di Indonesia, masyarakat

mulai meninggalkan telepon seluler (ponsel) yang lama dan beralih ke *smartphone*. Dalam penelitiannya, Yildirim dan Correia (2015) mendapatkan empat dimensi dari kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kenyamanan bergantung pada *smartphone*.

Dari hasil survey oleh Lembaga Penelitian dan Survey Pelajar Pemuda PW Ikatan Pelajar Nadatul Ulama (IPNU) kita dapat mengetahui bahwa sejak anak-anak seseorang sudah mengenal dan menggunakan *smartphone*. Dampak negatif yang akan muncul adalah salah satunya kecanduan *smartphone*, apalagi sekarang *smartphone* memberikan kenyamanan-kenyamanan bagi penggunaannya dengan fitur-fitur yang menarik seperti perangkat bermain *game*, jejaring sosial, mengedit foto dan video, dan lainnya (Reza, 2015).

Namun pada kenyataannya, hadirnya fitur-fitur baru yang menarik semakin mengikat pengguna agar pengguna terus bermain dengan *smartphonanya* sehingga menjadi kecanduan. Berawal dari kenyamanan kita bergantung pada *smartphone* membuat kita akan merasa cemas dan gelisah ketika kita berada jauh dengan *smartphone* yang kita miliki. Perasaan cemas itu timbul dikarenakan individu tersebut mengalami kecanduan.

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan pendekatan pensifataan (*trait approach*), yaitu teori tipe kepribadian Carl Gustav Jung. Jung menggolongkan tipe kepribadian manusia dalam dua macam, yaitu tipe *ekstrovert* dan *introvert*. Menurut Jung dalam Alwisol (2009 : 46) menyatakan bahwa *Introvert* mengarahkan pribadi ke pengalaman subjektif, memuaskan diri

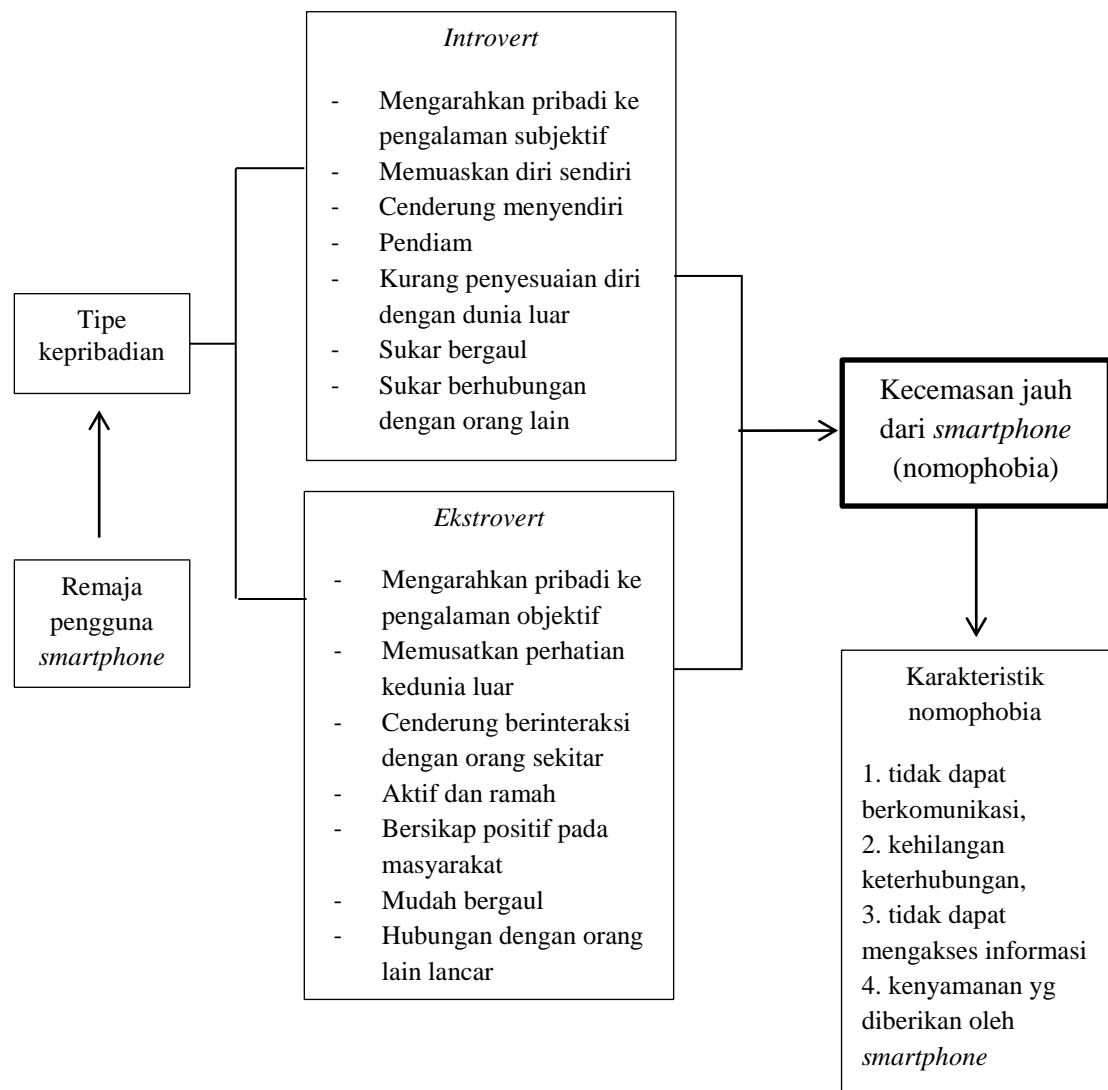
sendiri pada dunia dalam dan privasi dimana realita hadir dalam bentuk hasil pengamatan, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisosial. Ciri kepribadian *ekstrovert* adalah mengarahkan pribadinya ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah, bersikap positif pada masyarakat, mudah bergaul, dan hubungan dengan orang lain lancar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (2005) kepribadian ekstrovert merupakan salah satu faktor dari ketergantungan ponsel yang dapat menyebabkan *nomophobia*. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2014) mengenai “Hubungan Tipe Kepribadian *Introvert* dengan Kecanduan Internet pada Siswa Kelas X SMAN 1 Banjarmasin” juga memperoleh hasil bahwa tipe kepribadian *introvert* mempunyai hubungan dengan kecanduan internet. Dapat disimpulkan dari dua penelitian terdahulu bahwa tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* mempunyai hubungan dengan kecanduan atau ketergantungan pada internet/ponsel yang menyebabkan *nomophobia*.

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* berawal dari kecanduan internet. Kecanduan internet itu muncul dikarenakan kenyamanan yg diberikan oleh *smartphone* bagi penggunanya. Sama seperti salah satu dimensi kecemasan jauh dari *smartphone* yang dijelaskan oleh Yildirm (2015). Selain itu ada dimensi lain yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi. Keempat dimensi

tersebut terdapat pada individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* maupun *introvert*.

Ciri kepribadian *introvert* adalah mengarahkan pribadinya ke pengalaman subjektif, memuaskan diri sendiri, cenderung menyendiri, kurang penyesuaian diri dengan dunia luar, sukar bergaul, dan sukar berhubungan dengan orang lain. Seorang *introvert* akan memuaskan dirinya sendiri dengan bermain *smartphone* miliknya. Biasanya seorang *introvert* lebih suka melakukan kegiatan menyendiri seperti *chattingan*, *nggegame*, mencari informasi untuk tugas ataupun yang lain oleh sebab itu ketika seorang *introvert* tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan serta tidak dapat mengakses informasi maka seorang tersebut akan merasakan kecemasan terlebih lagi ketika jauh dari *smartphonenya* karena bagi seorang *introvert* *smartphone* adalah teman terbaik. Sedangkan ciri kepribadian *ekstrovert* adalah Mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah, bersikap positif pada masyarakat, mudah bergaul, serta hubungan dengan orang lain lancar. Seorang *ekstrovert* yang biasanya berinteraksi dengan orang sekitar mereka akan merasa cemas ketika tidak dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan sekitarnya.



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis kajian pustaka yang sudah disampaikan diatas, dapat diajukan hipotesis ada perbedaan tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja di Juwana ditinjau tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert*.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

Ada perbedaan tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada remaja ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Bahwa remaja *ekstrovert* memiliki kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) lebih tinggi dari remaja *introvert* dikarenakan hubungan pertemanan yang lebih luas. Tidak hanya dalam dunia nyata saja melainkan melalui jejaring social. Sehingga remaja *ekstrovert* akan lebih merasa cemas ketika mereka jauh dari *smartphone* (*nomophobia*).

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah disimpulkan dari hasil penemuan penelitian, maka peneliti memberikan saran untuk beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian (remaja)

Jadi diharapkan bagi remaja untuk dapat menggunakan *smartphone* serta media sosial secara proposional dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangannya.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan dapat memperhatikan dan mengawasi putra/putrinya (remaja) dalam penggunaan *smartphone* di rumah serta

mendampingi putra/putrinya (remaja) untuk memakai *smartphone* dengan proposional.

3. Bagi Guru/Sekolah

Bagi guru/sekolah diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membimbing, memantau dan mengarahkan siswa/siswi (remaja) untuk dapat menggunakan *smartphone* dengan proposional dengan memerhatikan kekurangan dan kelebihan dari *smartphone* dan media sosial. Memberikan sosialisasi terkait dampak penggunaan *smartphone* dan media sosial sehingga dapat memberikan hal positif bagi perkembangan pribadi remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali fenomena lebih mendalam dalam variabel ini dengan melakukan survey dan wawancara awal yang dapat dijadikan sebagai sumber landasan teori. Teknik pengumpulan data juga dapat ditambah menggunakan wawancara, sehingga diharapkan dengan dilakukan wawancara dapat menggali data lebih mendalam. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan alat ukur yang telah teradaptasi, tervalidasi dengan baik serta reliabel terkait dengan tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*, sehingga dapat mengurangi kesalahan pada alat ukur, namun disesuaikan dengan keadaan budaya tempat pelaksanaan penelitian.

Demikian keterbatasan pada penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya beberapa keterbatasan tersebut mungkin dapat dijadikan bahan pertimbangan agar didapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan dan menjadikan penelitian lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMMPress.
- Anggraeni, M., Husain, A. N., & Syamsul, A. (2014). Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Banjarmasin. *Berkala Kedokteran*, 1-8.
- Annisa. (2016). Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial Pada Remaja Dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *PSIKOBORNEO*, 763-772.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Backer, E. (2010). Using smartphone and facebook in a major assesment: the student experience. *e-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*, 19-31.
- Bianchi, A., & Philips, J. G. (2005). Psychological Predictor of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 39-51.
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. D. (2014). A Proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.
- Chuzaimah, Mabruroh, & Dihan, F. N. (2010). Smartphone: antara kebutuhan dan e-lifestyle.
- Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT Raja Grafinfo Persada.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*. Boston: McGraw-Hill Education.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, S. (2004). *Statistika Jilid 3*. Yogyakarta: Penerbit ANDI Yogyakarta.

- Hanika, I. M. (2015). Fenomena phubbing di era milenial (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 42-51.
- Kalaskar, P. B. (2015). A Study of awareness of development of nomophobia condition in smartphone user management student in pane city. *ASM's Internasional E-Journal Organing Reasearch in Management and IT*, 320-326.
- King, A. L., Valenca, A. M., Cardoso, A., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia" : Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptom and Emoticons of Individual with Panic Disorder Compred with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemilogy in Mental Health*, 28-35.
- King, L. A., Valenca, A. M., Bacryaski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobic dependency on virtual environments or sosial phobia ? *Computer and Human Behavior*, 140-144.
- Kurniawati, A. (2012). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Remaja dengan Ciri Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta. *Skripsi*, 1-15.
- Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J., & Garramone, S. J. (2014). Smartphones: fulfilling the need for immediacy in everyday life, but at what coast ? *International Journal of Humanities and Soial Science*, 80-89.
- Mareza, B. (2016, Februari 5). *Galau Tanpa Ponsel? Hati-hati Gejala Nomophobia*. Retrieved Januari 28, 2017, from CNNIndonesia: <http://student.nindonesia.com/inspirasi/20160105064703-322-109061/galau-tanpa-ponsel-hati-hati-gejala-nomophobia/>
- Naisaban, L. (2003). *Psikologi Jung: Tipe Kepribadian Manusia dan Rahasia Sukses Dalam Hiduo (tipe kebijaksanaan Jung)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nevid, J. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. F. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Niam, M. (2016, Maret 10). *Survei IPNU Temukan, 50 Persen Pelajar Pakai Smartphone Sejak SD*. Retrieved Januari 28, 2017, from NUOnline:

<http://www.nu.or.id/post/read/66408/survei-ipnu-temukan-50-persen-pelajar-pakai-smartphone-sejak-sd->

Purwanto, E. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Ramadhan, B. (2016, Januari 21). *Data Terbaru, Ternyata Jumlah Ponsel di Indonesia Melebihi Populasi*. Retrieved Januari 28, 2017, from GoodNewFromIndonesia:

<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2016/01/21/data-terbaru-ternyata-jumlah-ponsel-di-indonesia-melebihi-jumlah-populasi>

Reza, J. I. (2015, Oktober 1). *Makin Banyak Remaja di Asia yang Kecanduan Smartphone*. Retrieved Januari 28, 2017, from Liputan6.com: <http://tekno.liputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>

Rizky. (2008, Maret 31). *Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact – and it's the plague of our 24/7 age*. Retrieved Januari 28, 2017, from dailymailonline: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>

S, A. (2016, Februari 26). *Rata-rata Orang Indonesia Habiskan Waktu 5,5 Jam Main Hp dari Bangun Hingga Beranjak Tidur*. Retrieved Januari 27, 2017, from TribunNews.com: <http://www.tribunnews.com/lifestyle/2016/02/26/rata-rata-orang-indonesia-habiskan-waktu-55-jam-main-hp-dari-bangun-hingga-beranjak-tidur>

SecurEnvoy. (2012, Februari 16). *66% of the Population Sufferr from Nomophobia the of Being Without Their Phone*. Retrieved Januari 28, 2017, from SecurEnvoy: <https://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising Concern of Nomophobia Amongst Indian Medical Student. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 705-707.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, S. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

- T, H. (2014, Februari 3). *Indonesia Masuk 5 Besar Negara Pengguna Smartphone*. Retrieved Januari 28, 2017, from detikcom: <https://inet.detik.com/consumer/d-2485920/indonesia-masuk-5-besar-negara-pengguna-smartphone>
- Widiantari, K. S. (2013). Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja. *journal Psikologi Udayana*, 106-115.
- Yildirm, C., & Correia, A. (2015). Explorig the dimensions of nomophobia: development and validation of self-reported questionnaire. *Computer and Human Behavior*, 130-137.