

**DIFFERENCES IN NOMOPHOBIC BEHAVIOR FROM EXSTOVERT AND
INTROVERT PERSONALITY TYPES IN CLASS X STUDENTS IN SMA NEGERI 1
PELAIHARI**

Hesty Utami Puteri

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

hestiutamiputeri25@gmail.com

ABSTRACT

Nomophobia is the fear of being outside of cell phone contact and is considered a modern phobia due to a side effect of human interaction which refers to discomfort, anxiety, nervousness or sadness caused by not being connected to a smartphone. Nomophobia is a condition that makes a person feel afraid and anxious when he forgets to bring or cannot use a smartphone which then affects feelings and thoughts of fear and anxiety. This study was conducted with the aim of knowing the differences in nomophobia behavior in terms of extrovert and introvert personality types of SMA Negeri 1 Pelaihari students. This study uses a quantitative approach with a comparative or difference type of research. Data collection was carried out using EPSS data and a questionnaire with a Likert scale. The sampling technique used purposive sampling which was carried out on class X SMA Negeri 1 Pelaihari students with a total population of 155 students and a sample of 60 students. data analysis using T-test. The results showed that there was a difference between X1 to Y and X2 to Y which showed the result of T count was greater than T table $2.097 > 1.6706$ which means that there is a difference between nomophobia behavior in terms of extroverted personality type and introverted personality in class X students. in SMA Negeri 1 Pelaihari. Suggestions for further researchers, it is hoped that this research can be used as information to increase knowledge and can make references or references for further research.

Keywords : *Nomophobia, Extrovert Personality, Introvert Personality*

**PERBEDAAN PERILAKU *NOMOPHOBIA* DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN
EKSTROVERT DAN *INTROVERT* PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1
PELAIHARI**

ABSTRAK

Nomophobia adalah ketakutan tidak berhubungan dengan telepon seluler atau *smartphone* yang dikatakan sebagai fobia baru yang diakibatkan dari interaksi sosial. yang berfokus pada rasa tidak nyaman, gelisah, gugup atau sedih yang diakibatkan dari tidak terhubung dengan *smartphone*. *Nomophobia* adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang merasa takut dan cemas ketika lupa membawa atau tidak bisa menggunakan *smartphone*, yang mempengaruhi perasaan dan pikiran takut dan cemas. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui perbedaan perilaku *nomophobia* yang ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* siswa SMA Negeri 1 Pelaihari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif atau perbedaan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data EPSS dan angket dengan skala *likert*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pelaihari dengan jumlah populasi sebanyak 155 siswa/i dan sampel sebanyak 60 siswa/i. analisis data menggunakan T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara X_1 ke Y dan X_2 ke Y yang menunjukkan hasil T hitung lebih besar dari pada T tabel $2,097 > 1,6706$ yang artinya terdapat perbedaan diantara perilaku *nomophobia* yang ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan kepribadian *introvert* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pelaihari. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk menambah ilmu pengetahuan serta dapat menjadikan referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : perilaku *Nomophobia*, Kepribadian *Ekstrovert*, Kepribadian *Introvert*

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah sebuah sarana yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, seseorang dapat mencapai impiannya. Keberhasilan pembangunan negara dan negara berkembang seperti Indonesia merupakan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi

saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan memegang peranan penting dalam pembangunan, karena dalam pendidikan, ilmu pengetahuan dan teknologi akan maju dan berkembang.

Menurut Sudarsri Lestari (2018: 95), ilmu pengetahuan selalu berkembang dari dulu hingga sekarang. Perkembangan

ini memicu munculnya teknologi baru yang menunjukkan perkembangan zaman. Sementara itu, teknologi sekarang yang digunakan adalah teknologi digital. Termasuk Indonesia semua sudah memanfaatkan teknologi sebagai penunjang pembelajaran, salah satunya pendidikan. Penggunaan teknologi bukanlah hal baru di era globalisasi, termasuk dalam dunia pendidikan. Era globalisasi saat ini menjadikan tenaga pendidik harus memiliki keahlian dalam menggunakan teknologi. Kecanggihan teknologi menawarkan kemudahan bagi para penggunaannya (Jamain et al., 2023). Pendidikan juga menggunakan teknologi untuk mempermudah pelaksanaan pembelajaran.

Perkembangan pendidikan berbasis teknologi khususnya smartphone yang berkembang pesat memaksa dunia pendidikan untuk sadar teknologi. Seiring berjalannya waktu, sekolah tidak lagi hanya fokus pada notebook, banyak media elektronik yang dapat mendukung proses pembelajaran, termasuk smartphone. Dengan pesatnya perkembangan informasi dan komunikasi, tidak mungkin manusia lepas dari teknologi dalam kehidupannya. Hal ini mempengaruhi kemudahan bekerja bagi masyarakat, salah satunya adalah dampak pembangunan infrastruktur. Pada dasarnya kemajuan teknologi dalam kehidupan merupakan suatu keniscayaan karena saat ini dapat dilihat bagaimana kemajuan teknologi telah mempengaruhi cara hidup dan perilaku masyarakat. Smartphone terus memainkan peran penting dalam kehidupan masyarakat dan tidak lagi hanya sebagai alat komunikasi. Fungsi smartphone bisa menjadi perangkat untuk bermain game, networking, editing video, dll.

Dengan hadirnya fitur-fitur baru dan menarik, menarik orang lain dan pengguna yang menggunakan smartphone mereka untuk bermain game menjadi pecandu. Kecanduan smartphone bukan lagi sesuatu yang harus dibiarkan begitu saja, menurut informasi dari laman Prees Examiner, Kamis (1/10/2015) kecanduan penggunaan smartphone secara berlebihan disebut dengan nomophobia, yaitu jenis gangguan yang terjadi saat karyawan adalah. khawatir ketika dia tidak memegang smartphone. Penelitian Science Direct menemukan bahwa 25% pengguna smartphone, kebanyakan remaja, di Asia menderita nomophobia. Ada survei CNN Indonesia yang menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja di Indonesia kecanduan smartphone dan internet dan hasilnya adalah 19,3% remaja dan 14,4% orang dewasa. Sebanyak 2.933 remaja mengalami peningkatan waktu berinternet dari 7 jam menjadi 11 jam per hari dan ini sebesar 57,7%.

Situasi penggunaan smartphone dan matematika yang berlebihan menyebabkan gangguan kecemasan yang dikenal sebagai nomophobia (Yildirim & Correia, 2015: 130). Menurut King et al (2013:28), kehadiran mempengaruhi perilaku sosial dengan teknologi baru, salah satunya adalah berubahnya tingkah laku yang dipengaruhi oleh hadirnya teknologi, yaitu *Nomophobia*.. Kecanduan seseorang pada smartphone disebut no mobile phone phobia (nomophobia) yaitu ketakutan dan kecemasan yang disebabkan oleh perkembangan teknologi. Nomophobia adalah rasa takut dan rasa cemas yang muncul ketika tidak mempunyai akses ke ponsel (Yildirim & Correia, 2015: 130). Ada perasaan stres ketika orang jauh dari smartphone, hal itu karena individu

stres atau menggunakan smartphone secara berlebihan. Kecanduan adalah munculnya aplikasi baru menarik yang menarik pengguna sehingga dia mendapatkan kenyamanan dan kemudahan bekerja menggunakan smartphone.

Menurut penelitian Dwi Christina Rahayuningrum dan Annisa Novita Sari (2019), ponsel sekarang telah berubah dari alat komunikasi sederhana menjadi alat komunikasi canggih yang biasa dikenal dengan smartphone. Smartphone telah menjadi alat komunikasi sehari-hari yang mana pengguna smartphone bisa dihubungi setiap hari. Menurut hasil penelitian ini, lebih dari frekuensi kecemasan remaja terhadap nomofobia, remaja memiliki kecemasan sedang dan memiliki nomofobia tinggi.

Fobia spesifik didefinisikan dalam DSM-5 karena ketakutan dan kecemasan terbatas pada kehadiran situasi atau objek tertentu, yang dapat disebut rangsangan fobia" (American Psychological Association, 2013 dan Diandra Hilva Mawardi 2018: 20) Nomophobia dari penelitian. perkembangan teknologi, jauh dari smartphone atau terkoneksi dengan internet (King, Valenca & Nardi 2014: 29). Ada perasaan cemas ketika orang tersebut meninggalkan smartphone (nomophobia). Bahkan, orang-orang ini kecanduan menggunakan ponsel secara berlebihan.

Dalam penelitian (Bianchi & Philips, 2005 dan Desy Eka Suwarni, 2019: 7) kebiasaan melarikan diri adalah salah satu kecanduan yang dapat menyebabkan nomophobia. (Bianchi & Philips, 2005 dan Chintia Aurelia, 2021: 52) mengatakan bahwa orang yang merampok orang akan berisiko memiliki perilaku kecanduan yang

berbeda karena pengaruh keinginannya, sedangkan perampok umumnya memiliki alasan untuk mencari status. Ruang publik, tempat. untuk mengekspresikan diri dan sebagai cara untuk mengekspresikan keberadaan seseorang di banyak tempat. (Jung, dan Suryabrata, 2010 dan Desy Eka Suwarni, 2019: 5) menjelaskan bahwa menurut sifat jiwa dan struktur kesadaran dan konsep kepribadian, dibagi 2 bagian, yakni tipe yang pergi & introvert. kepribadian.

Karakteristik utama kepribadian *ekstrovert* diakibatkan dari dunia objektif, yaitu dunia luar dirinya. Orientasi utama tertuju keluar seperti pemikiran, perasaan serta tindakannya ditentukan oleh dunia luar atau sosialnya. Orang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* ini memiliki sikap baik kepada dunia sekitarnya seperti hatinya terbuka, senang bergaul dan memiliki kelancaran dalam berinteraksi dengan orang lain (Suryabrata, 2016 : 162). Sedangkan ciri kepribadian *introvert* pengaruh utamanya diakibatkan dari dunia objektif, yakni dunia yang berada pada dirinya sendiri. Orientasi utamanya mengarah ke pikiran, perasaan, dan juga tindakan yang ditentukan dari faktor subjektif. beradaptasi seseorang dengan lingkungan sekitar kurang bagus, menutup diri, sulit bersosialisasi, sulit bersosialisasi dengan orang lain, dan susah mendapat hati atau perhatian orang (Suryabrata, 2016 : 162). Penelitian yang di lakukan oleh Koch (2004; dalam Rahmad Alfian, 2020 :5) menjelaskan bahwa seseorang untuk menggunakan media internet dapat dipengaruhi oleh tipe kepribadian, dan menggunakan internet juga memiliki skor yang tinggi dalam tipe kepribadian *introvert*. Karena mereka tidak suka dengan berkomunikasi langsung lebih memilih melalui online, tidak suka berbicara dengan

orang yang dikenal dengan langsung mereka suka berdiskusi dengan seseorang yang berada di internet dan menghabiskan waktu untuk online dari pada keluar dengan orang yang dekat dengannya.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh Rahmad Alfian (2020: 6) terlihat bahwa tipe seseorang yang introvert lebih banyak menghabiskan waktu untuk beraktivitas di internet dari berkomunikasi, berbagi informasi maupun menjalin pertemanan. sedangkan seseorang yang ekstrovert mereka juga menggunakan internet akan tetapi mereka memakai internet hanya untuk beberapa hal saja tidak seperti orang berkepribadian introvert.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini mengetahui perbedaan perilaku *nomophobia* dilihat dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* pada siswa kelas x di SMA Negeri 1 Pelaihari.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Penelitian komparatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian variabel yang diteliti yaitu hubungan *nomophobia* (Y), tipe kepribadian *ekstrovert* (X_1) dan tipe kepribadian *introvert* (X_2).

Penelitian ini memiliki hipotesa: (Ha) bahwa (1) terdapat perbedaan perilaku *nomophobia* di tinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pelaihari. Untuk menjawab hipotesis tersebut peneliti menggunakan uji T-test.

Teknik penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan populasi sebanyak 155 siswa dan sampel yang didapat sebanyak 60 siswa dengan siswa yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* SMA Negeri 1 Pelaihari. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala likert sebagai skala pengukuran.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan instrumen berupa angket kepada siswa dan diperoleh hasil analisis perbedaan perilaku *nomophobia* ditinjau dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pelaihari.

Tabel 1

Group Statistics					
	kepribadian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_nomophobia	ekstrovert	30	120.73	12.798	2.337
	introvert	30	126.67	8.735	1.595

Hasil T-test perilaku *nomophobia* terhadap tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert*

Berdasarkan output diatas hasil analisis T-test menggunakan uji independent sampel t-test menunjukan T hitung lebih besar dari pada T tabel ($2,097 > 1,6706$) yang berarti H_0 ditolak, sedangkan H_a diterima, dan memiliki perbedaan yang besar atau banyak antara tipe kepribadian *ekstrovert* dan tipe kepribadian *introvert* secara simultan terhadap perilaku *nomophobia* pada siswa SMA Negeri 1 Pelaihari. Dari hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa perilaku *nomophobia* dengan tipe kepribadian *introvert* lebih tinggi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis analisis menggunakan uji T-test diperoleh hasil yang signifikan antara *nomophobia*

dengan *ekstrovert* dan *introvert*. Sehingga uji T-test dapat memprediksi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *nomophobia* dengan *ekstrovert* dan *introvert* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pelaihari. Hasil ini menunjukkan bahwa seorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* memiliki kecenderungan perilaku *nomophobia*.

Argumosa, Biada dan Vigil, (2017) mengatakan bahwa *nomophobia* berkaitan dengan kepribadian *ekstrovert* yang sangat terkait dengan *smartphone* dimana merasa cemas apabila tidak menggunakan *smartphone*. Sedangkan menurut Desy Eka Suwarni (2019) dalam penelitiannya juga menyebutkan mengenai seorang *ekstrovert* mempunyai rasa cemas ketika jauh dari *smartphone* lebih tinggi diakibatkan dari jaringan dalam berteman lebih luas yang dimana sosiabilitas merupakan ciri utama tipe kepribadian *ekstrovert* dengan terlihat memiliki lingkungan pertemanan dan jaringan sosial yang lebih besar. Hal ini mendukung seseorang dengan tipe kepribadian *ekstrovert* mempererat hubungan dengan banyak orang secara luas melalui pesan singkat, video call dan memainkan *smartphone*.

Koch (2004; dalam Rahmad Alfian, 2020 :5) mengatakan bahwa menggunakan internet didalam tipe kepribadian seorang *introvert* memiliki skor yang tinggi. Karena mereka memilih bersosialisasi melalui komunikasi online ketimbang untuk langsung berhadapan dengan orang tersebut, senang bersosialisasi dengan orang yang terdapat di internet dari pada dengan orang yang dikenalnya secara langsung, dan juga ia lebih cenderung menggunakan seluruh waktunya hanya

untuk online ketimbang keluar dengan orang-orang disekitarnya.

Maka kedua variabel X1 dan X2 tersebut dapat dikatakan memiliki perbedaan antara kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* terhadap perilaku *nomophobia*, sebab karakteristik perilaku *nomophobia* menurut Pradana, (2016) yaitu; menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* atau mempunyai lebih dari 1 *smartphone*, merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak tersedia didekat, selalu melihat dan mengecek *smartphone* untuk mengetahui ada pesan masuk dan panggilan masuk, tidak mematikan *smartphone* selama seharian penuh selain saat tidur juga selalu meletakkan dikasur, merasa kurang enak ketika berkomunikasi secara langsung tapi lebih memilih untuk berkomunikasi melalui *smartphone* dan akomodasi yang digunakan lebih banyak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* terhadap tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* memiliki perbedaan karena setiap kepribadian memiliki ciri karakteristik perilaku *nomophobia* yang berbeda-beda. Tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki ciri karakteristik *nomophobia* yaitu merasakan cemas dan gugup saat *smartphone* tidak didekatnya, sedangkan kepribadian *introvert* memiliki ciri karakteristik *nomophobia* yaitu lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone* ketimbang berkomunikasi tatap muka dikarenakan merasa kurang nyaman.

Hal ini diperkuat dengan ciri perilaku *nomophobia* menurut Pradana, dkk (2016: 40) yaitu, merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak didekatnya dan tidak menyukai berkomunikasi tatap muka dan memilih berkomunikasi melalui *smartphone*.

Kesimpulan

Dari hasil analisa yang dilakukan peneliti mengenai “Perbedaan Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert* Ditinjau Dari Perilaku *Nomophobia* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Pelaihari” maka kesimpulan yang ditarik adalah perbedaan perilaku *nomophobia* yang dilihat dari tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* memiliki perbedaan, karena perilaku *nomophobia* yang dilihat melalui tipe kepribadian *ekstrovert* tergolong kategori Tinggi dengan ciri karakteristik *nomophobia* ; merasa cemas dan gugup saat *smartphone* tidak didekatnya dengan

persentase 70%. Sedangkan perilaku *nomophobia* yang ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* tergolong kategori Sangat Tinggi dengan ciri karakteristik *nomophobia* ; tidak menyukai berkomunikasi tatap muka dan memilih berkomunikasi melalui *smartphone* 78%. Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat memberikan tema atau materi perihal *nomophobia*, kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* serta mencari solusi agar tipe kepribadian *ekstrovert* dan *introvert* dapat meminimalisir perilaku *nomophobia*. Tujuannya agar mereka tau mulai dari gejala hingga dampak dari ketiga variabel tersebut. Hal ini dikarenakan zaman yang sudah semakin maju dan teknologi yang semakin canggih.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfian, Rahmad. 2020. Perilaku Penggunaan internet Dengan melihat kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert* Pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung [Skripsi]. Lampung. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri.
- Christina, Dwi Rahayuningrum dan Annisa Novita Sari. 2019. Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap *No-Mobile Phone (nomophobia)* di SMA Negeri Kota Padang. *Ensiklopedia of Journal*. 1(2).
- Desy E. S. 2019. Perbedaan Kecemasan Jauh Dari *Smarrhphone (Nomophobia)* pada Remaja Ditinjau Dari Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert* [Skripsi]. Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Diandra H. M. 2018. Hubungan Antara Perilaku *Impulsive* Dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Jamain, R. R., Sugianto, A., Putro, H. Y. S., Aulia, G., & Hairunisa. (2023). Pelatihan Layanan Peminatan Karir Berbasis Digital bagi Guru Bimbingan dan Konseling Kota Banjarmasin. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 1047–1053.
- Lestari, Sudarsri. 2018. Peran Teknologi Dalam Pendidikan Di Era Globalisasi Pendidikan Agama Islam. 2(2), 94-96.
- Suryabrata, Sumadi. 2016. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yildirim, Caglar. 2014. *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questuinnaire Using Mixed Method Research*. *Graduate Theses and Dissertations*.