

Hubungan antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja

Wenny Acnashinta Ciptadi, Selviana
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Email: wennyacnashinta@gmail.com, selvi.humble@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia*. Responden penelitian merupakan remaja kelas XI dan XII di SMA Annajah berjumlah 160 orang menggunakan *simple random sampling*. Analisa data menggunakan korelasi *bivariate* yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian ekstraversi dengan kecenderungan *nomophobia*, $r = 0,336$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* dengan $r = 0,019$ dengan $p = 0,01 < 0,05$. Berdasarkan analisis korelasi multivariate menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* dengan $R = 0,344$ dan $p = 0,000 < 0,05$ dengan sumbangan efektif kepribadian ekstraversi dan kesepian pada kecenderungan *nomophobia* sebesar 11,8%. Selebihnya merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Kecenderungan *Nomophobia*, Kepribadian Ekstraversi Kesepian, Remaja

Abstract

This study aims to examine the relationship between extraversion personality and loneliness with the tendency of *nomophobia*. The research respondents were teenagers in class XI and XII in SMA Annajah totaling 160 people using *simple random sampling*. Data analysis uses correlation *bivariate* which shows that there is a positive and significant relationship between personality extraversion and the tendency of *nomophobia*, $r = 0.336$ and $p = 0.000 < 0.05$. There is a positive and significant relationship between loneliness and the tendency of *nomophobia* with $r = 0.019$ with $p = 0.01 < 0.05$. Based on multivariate correlation analysis shows that there is a positive and significant relationship between extraversion and loneliness with the tendency of *nomophobia* with $R = 0.344$ and $p = 0.000 < 0.05$ with the effective contribution of extraversion and loneliness to the tendency of *nomophobia* by 11.8%. The rest is contributed by other factors not examined.

Keywords: *Tendency of Nomophobia, Extraversion Personality, Loneliness, Adolesce*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari, terus berlanjut dan semakin banyak penemuan-penemuan terbaru yang menarik perhatian para pengguna. Salah satu perkembangan teknologi terjadi terhadap *smartphone*, perkembangan *smartphone* saat ini, terus meningkat tahun ke tahun demi kenyamanan para pengguna. Perkembangan *smartphone*, membuat banyak aplikasi yang memudahkan semua orang, salah satunya remaja. Aplikasi tersebut berupa *google*, *game online*, *youtube*, *whatsapp*, *instagram*, *ovo*, dan lain-lain. Sehingga kehidupan remaja masa kini, sangat dekat dengan penggunaan *smartphone*. Bila remaja tidak mengenal waktu dalam memainkan *smartphone*, hal ini dapat menimbulkan masalah penggunaan *smartphone* pada remaja.

Sementara itu, Hurlock (2004) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 hingga 17 tahun atau 18 tahun). Pada usia ini, remaja seringkali menimbulkan permasalahan baik yang dapat merugikan diri maupun remaja lainnya. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan APJII pada tahun 2018 menyatakan bahwa permasalahan penggunaan internet terbanyak pada usia 15 hingga 19 tahun (<https://apjii.or.id>). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan remaja dengan usia tersebut dapat di kategorikan sebagai pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian lain, yang dilakukan oleh para ahli psikolog kepada para pelajar di Indonesia tentang *nomophobia*. Menurut hasil penelitian sekitar 72% dari hampir 1.000 pelajar sudah memiliki *smartphone* sendiri.

Fenomena remaja yang mengalami kecenderungan *nomophobia* dapat dilihat dari adanya kecemasan saat remaja tidak dapat menemukan *smartphone*, misalnya saat bangun tidur hal pertama yang dicari

oleh remaja adalah *smartphone*, selalu membawa pengisi daya baterai (*charger* atau *powerbank*) dan mencari sinyal yang kuat, selalu memeriksa *smartphone* walaupun tidak ada pesan dan panggilan masuk serta akan membuka sosial media seperti *instagram*, *twitter*, *youtube*, dan lain-lain. Bahkan ada beberapa remaja menyatakan bahwa membawa *smartphone* pada saat ke kamar mandi. Rata-rata remaja kebiasaan menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* 5-6 jam sehari, Dari hasil tersebut, terungkap bahwa 25% pelajar menunjukkan gejala penyakit *nomophobia*

(<https://itjen.kemdikbud.go.id/nomophobia>). Remaja dalam rata-rata usia ini rentan mendapatkan masalah, khususnya ketergantungan penggunaan *smartphone* atau disebut kecenderungan *nomophobia*.

Kecenderungan *nomophobia* (*No mobile phone phobia*) adalah rasa takut berlebihan kehilangan *smartphone*. *nomophobia* adalah suatu kecenderungan fobia dimana individu mengalami perasaan cemas dan takut ketika jauh dari *smartphone*, kehabisan baterai, tidak dapat membuka sosial media atau game online, serta mengalami *ringxiety*. Batasan antara *nomophobia* dengan ketergantungan *smartphone* terletak pada perasaan cemas, gelisah, dan takut ketika berada jauh dari *smartphone*, sedangkan ketergantungan merupakan usaha terus-menerus untuk menggunakan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku adiktif dan ketergantungan, kedua hal tersebut merupakan indikasi dari kecenderungan *nomophobia*. (Pavithra et al, 2015).

Lebih lanjut, Bragazzi dan Del Puente (2014) menyatakan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia* (*no-mobile-phone-phobia*) atau kecanduan *smartphone* secara umum merupakan ketakutan patologis untuk tetap terhubung dengan teknologi termasuk *smartphone*. Istilah lain yang diperkenalkan dan digunakan dalam sehari-hari untuk merujuk pada orang-orang dengan kecenderungan *nomophobia*

yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* adalah kata benda dan mengacu pada seseorang menderita *nomophobia*. Istilah *nomophobic* adalah kata sifat dan digunakan untuk menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku terkait dengan *nomophobia*. (Yilidrim dan Correia, 2015)

Terkait ketergantungan *smartphone* pada remaja, dilihat dari fenomena kecenderungan *nomophobia*. Menurut Bianchi dan Phillips (2005), salah satu prediktor psikologis kecenderungan *nomophobia* dan penggunaan *smartphone* bermasalah adalah kepribadian ekstraversi yang tinggi. Bianchi dan Phillips menunjukkan hubungan antara kepribadian ekstraversi yang tinggi, kecemasan tinggi dengan ketakutan dan perilaku penyalahgunaan telepon genggam.

Kepribadian ekstraversi merupakan perilaku remaja khususnya dalam hal kemampuan dalam menjalin hubungan dengan dunia luar, remaja akan menunjukkan sikap yang aktif terhadap perubahan keadaan dan selalu membutuhkan suasana yang mampu membuatnya gembira, sehingga sikapnya cenderung periang terutama dalam mengapresiasi emosi (Ghufron dan Risnawita, 2012). Oleh karena itu, remaja dengan kepribadian ekstraversi cenderung akan melakukan berbagai aktivitas bersama teman-temannya maupun dalam sosial media, sehingga remaja akan menggunakan *smartphone* untuk mendukung remaja tetap aktif di kehidupan sosial seperti media sosial, *game*, *chatting* dan lain-lain.

Selain kepribadian ekstraversi, faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* adalah kesepian. Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Lebih lanjut, Bian dan Leung (2014) menemukan bahwa semakin tinggi skor dalam kesepian

maka semakin tinggi kemungkinan seseorang akan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan permasalahan yang ada serta mengkaji beberapa pendapat tentang kecenderungan *nomophobia*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Kepribadian Ekstraversi dan Kesepian dengan Kecenderungan *Nomophobia* Pada Remaja”.

LANDASAN TEORI

Pengertian Kecenderungan *Nomophobia*

Kecenderungan *nomophobia* adalah rasa takut berlebihan kehilangan *smartphone*. Lebih lanjut, Bragazzi dan Del Puente (2014) menyatakan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia* (*no-mobile-phone phobia*) atau kecanduan *smartphone*, secara umum merupakan ketakutan patalogis untuk tetap terhubung dengan teknologi, termasuk *smartphone*.

Remaja yang menderita kecenderungan *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan *smartphone*, kehabisan kuota internet atau kehabisan baterai dan kehilangan sinyal. Lebih lanjut, Pavithra et al (2015) mengungkapkan kecenderungan *nomophobia* merupakan rasa takut berada di luar kontak *smartphone* mengacu ketidaknyamanan, kegelisahan, gugup atau kesedihan yang disebabkan tidak terhubung dengan *smartphone*.

Sedangkan, King et al (2013) mengungkapkan bahwa kecenderungan *nomophobia* sebagai gangguan dunia modern untuk menggambarkan ketidaknyamanan dan kecemasan yang disebabkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau semua komunikasi virtual lainnya yang biasanya digunakan individu. Gejala - Gejala kecenderungan *nomophobia* menunjukkan adanya gangguan mental yang mungkin ada sebelumnya yang harus diselidiki, di diagnosis, dan diobati. Gejala *nomophobic*

dapat timbul pada individu yang memiliki gangguan kecemasan. Menurut Kalaskar (2015) kondisi kecemasan tersebut juga telah di pelajari dalam berbagai kasus, seperti tidak ada sinyal, kehabisan baterai, tidak ada internet, kehilangan *smartphone*, dan lain-lain

Dengan demikian, dalam penelitian ini kecenderungan *nomophobia* merupakan suatu ketergantungan yang dialami remaja terhadap *smartphone* yang mengacu pada rasa takut, ketidaknyamanan, gelisah, gugup atau kekhawatiran yang berlebihan yang disebabkan *smartphone* tidak ada dalam genggamannya.

Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

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

a. Gender

Gender telah ditemukan berhubungan dengan beberapa jenis kecanduan teknologi, yaitu laki-laki lebih banyak daripada perempuan yang mengalami masalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan gender adalah fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi (Bianchi dan Phillips, 2005).

b. Usia

Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Phillips (2005) menunjukkan bahwa orang tua lebih kecil kemungkinan daripada remaja dalam penggunaan teknologi baru.

c. Harga Diri

Harga Diri yang rendah dapat membuat individu berperilaku tertentu yang dapat mengalahkan diri sendiri untuk lepas dari kesadaran diri. *Smartphone* dapat menjadi adiktif dengan bentuk pelarian dari ketidak sukaannya tentang dirinya, sehingga individu menggunakan *smartphone* secara tidak tepat dan berlebihan.

d. Kepribadian Ekstraversi

Bianchi dan Phillips (2005) mengemukakan bahwa ekstraversi ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian ekstraversi memiliki cenderung suka mengambil resiko sosial dan fisik, impulsif, membutuhkan kegembiraan yang membuat individu mencari sensasi. ekstraversi yang tinggi, kecemasan tinggi dengan ketakutan dan perilaku individu lebih rentan terhadap masalah penggunaan *smartphone*.

e. Kepribadian Neurotis

Menurut Bianchi dan Phillips (2005) Neurotis tinggi ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi yang sering terjadi.

f. Kesepian

Kesepian merupakan faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Menurut Gezgin et al (2018) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan kesepian pada remaja, maka individu yang kehilangan akses ke *smartphone* akan memiliki perasaan kesepian karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan faktor - faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yang telah dijelaskan di atas, maka faktor-faktor yang dipilih dalam penelitian ini adalah kepribadian ekstraversi dan kesepian.

Aspek - Aspek Kecenderungan *Nomophobia*

Menurut Yildirim dan Correia (2015) menjelaskan kecenderungan *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu:

a. Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*),

Aspek pertama merujuk pada perasaan kehilangan komunikasi instan dengan orang-orang dan tidak dapat menghubungi orang dan dihubungi.

- b. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*),
Aspek kedua, berhubungan dengan perasaan kehilangan konektivitas pada *smartphone* dan terputus dengan identitas online khususnya pada sosial media yang dimilikinya.
- c. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to communicate*),
Aspek ketiga, menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat mengakses secara luas melalui *smartphone* dan tidak dapat melihat atau memperoleh informasi melalui *smartphone*.
- d. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*).
Aspek terakhir berkaitan dengan perasaan menyerah pada kenyamanan yang disediakan *smartphone* dan menggambarkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone*.

Pengertian Kepribadian Ekstraversi

Kepribadian ekstraversi merupakan perilaku individu khususnya dalam hal kemampuan dalam menjalin hubungan dengan dunia luar. Individu akan menunjukkan sikap yang aktif terhadap perubahan keadaan dan selalu membutuhkan suasana yang mampu membuatnya gembira sehingga sikapnya cenderung periang terutama dalam mengapresiasi emosi (Ghufron dan Risnawita, 2012).

Selanjutnya, menurut Mcrae dan Costa (dalam Pervin & John, 2001) kepribadian ekstraversi merupakan tipe kepribadian yang mengukur jumlah dan intensitas interaksi interpersonal, tingkat aktivitas, kebutuhan untuk didukung, kemampuan untuk berbahagia.

Lebih lanjut, Jung (dalam Alwisol, 2009) memaparkan sikap ekstraversi megarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar alih-alih berpikir mengenai

persepsinya, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif dan ramah. Jung juga mengatakan individu dengan tipe kepribadian ekstraversi mempunyai karakteristik lebih ekspresif dalam menyampaikan setiap emosi yang dirasakannya, sehingga hal tersebut membuat individu dengan tipe ekstraversi akan lebih mudah mengekspresikan setiap emosi yang dirasakan dengan cara menjalin komunikasi. Remaja dengan kepribadian ekstraversi cenderung mudah bergaul, aktif dalam dunia sosial, suka dengan lingkungan yang ramai dan perhatian yang tertuju dengannya, rata-rata remaja akan menggunakan *smartphone*.

Dengan demikian, dalam penelitian ini kepribadian ekstraversi adalah salah satu tipe kepribadian yang mengarah kepengalaman objektif, memusatkan perhatian ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang sekitar, aktif, ramah, optimis, dan perilakunya ditentukan lingkungannya.

Aspek-Aspek Kepribadian Ekstraversi

Menurut Costa dan McRae (dalam Papalia et al, 2013) menyebutkan sifat lebih spesifik dari aspek kepribadian ekstraversi. Sifat-sifat tersebut antara lain adalah pencarian kegairahan, keasertifan, aktivitas, kehangatan, emosi positif, dan kemudahan bergaul.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa, menurut Eysenck (dalam Saputra, 2018) terdapat tujuh aspek dari kepribadian ekstraversi, yaitu:

- a. *Activity*, pada aspek ini individu memiliki aktivitas tinggi dan energik, umumnya aktif, menyukai aktivitas fisik.
- b. *Sociability*, ditandai dengan adanya rasa membutuhkan kehadiran orang lain, menyukai kegiatan sosial, mudah bergaul, dan merasa senang di keramaian.
- c. *Risk Taking*, ditandai dengan menyukai kegiatan yang memberikan tantangan, dan menghiraukan

- konsekuensi yang mungkin merugikan;
- d. *Impulsiveness*, cenderung bertindak tanpa dipikirkan terlebih dahulu/spontan, membuat keputusan terburu-buru dan tidak tetap dalam pendirian
 - e. *Expresiveness*, cenderung menunjukkan emosinya ke arah luar dan secara terbuka dan dinyatakan keluar.
 - f. *Reflectiveness*, menunjukkan tertarik untuk melakukan berbagai hal-hal. Kepribadian ekstraversi cenderung memiliki pola pikir terarah dan praktis.
 - g. *Responsibility*, cenderung terlambat, tidak menepati janji, serta kurang bertanggung jawab dan tidak konsisten.

Pengertian Kesepian

Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000).

Selanjutnya, menurut Perlman dan Peplau (1998), kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang secara signifikan kekurangan kuantitas atau kualitas.

Lebih lanjut, menurut Dayakisni dan Hudaniah (2009) Kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia karena hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Tidak terbinanya hubungan akrab dan sosial sesuai yang individu harapkan, membuat individu kehilangan minat sosial atau perasaan hampa pada diri individu tersebut.

Dengan demikian, dalam penelitian ini kesepian adalah reaksi emosional dan kognitif yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang sesuai dengan harapannya.

Aspek-Aspek Kesepian

Menurut Daniel W. Russell (1996) *loneliness* didasari oleh tiga aspek yaitu

- a. *Trait Loneliness*
Adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah remaja cenderung takut dan percaya dengan orang asing.
- b. *Social Desirability Loneliness*
Kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan lingkungannya.
- c. *Depression loneliness*
Kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Selanjutnya, Menurut Robert Weiss (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2009) terdapat dua aspek-aspek kesepian yaitu:

- a. *Emotional Isolation*
Individu yang menginginkan sesuatu hubungan yang mendalam (*intens*), tetapi memiliki hubungan dengan sedikit orang atau dengan satu orang secara mendalam.
- b. *Social Loneliness*
Individu yang menginginkan hubungan sosial tetapi tidak memiliki jaringan teman-teman atau kerabat.

METODOLOGI PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (DV):
Kecenderungan *Nomophobia*
2. Variabel bebas (IV) :
IV₁: Kepribadian Ekstraversi
IV₂: Kesepian

Populasi dan Sampel

1. Populasi
Populasi dalam penelitian ini, yaitu remaja kelas XI dan XII SMA Annajah yang berjumlah 200 orang.
2. Sampel
Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dengan sampel yang akan di ambil berjumlah 160 remaja.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala kecenderungan *nomophobia* yang disusun berdasarkan aspek-aspeknya dari Yilidrim dan Correia (2015) berjumlah 20 aitem, skala kepribadian ekstraversi yang disusun berdasarkan aspek-aspek Eysenck (dalam saputra 2018) berjumlah 25 aitem, dan skala kesepian dari Daniel W. Russel (1996) berjumlah 12 aitem. Skala disusun berdasarkan model skala Likert. Hasil uji coba aitem menunjukkan validitas skala kecenderungan *nomophobia* sebesar .773, skala kepribadian ekstraversi sebesar .766, dan validitas skala kesepian sebesar .861. Hasil ini menunjukkan bahwa semua skala reliabel dan dapat di lanjutkan pada analisis data penelitian.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian menggunakan *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*. Pengolahan data menggunakan SPSS 22 for Windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada hipotesis pertama menggunakan korelasi *bivariate* yang hasil analisis data antara kepribadian ekstraversi dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh r sebesar 0,336 dengan p sebesar 0,000, yang berarti $P < 0,05$. Hal ini berarti, Hipotesis pertama (Ha1) diterima, yang menyatakan ada hubungan antara kepribadian ekstraversi dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja

kelas XI dan XII SMA Annajah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kepribadian ekstraversi dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah, artinya semakin tinggi kepribadian ekstraversi maka semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* yang di alami pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

Pada hipotesis kedua menggunakan korelasi *bivariate* yang hasil analisis data antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* diperoleh r sebesar 0,019 dengan p sebesar 0,01, yang berarti $P < 0,05$. Hal ini berarti, Hipotesis kedua (Ha2) diterima, yang menyatakan ada hubungan antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kesepian dan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah, artinya semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* yang di alami pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

Hipotesis ketiga menggunakan analisis *multivariate correlation* diperoleh hasil data uji koefisien kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* sebesar 0,334. Dengan, signifikansinya 0,000 yang berarti $P < 0,05$. Hal ini berarti, Hipotesis ketiga (Ha3) diterima, yang menyatakan ada hubungan antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

Dari hasil uji regresi dengan metode enter di peroleh kontribusi kepribadian ekstraversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* 0,118 yang

berarti bahwa kepribadian ekstrasversi dan kesepian memberikan sumbangan sebesar 11,8% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya, sebesar 88,2% merupakan sumbangan dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa secara umum rata-rata skor kecenderungan *nomophobia* yang diperoleh berada pada kategori tinggi dengan mean temuan 50,04. Secara umum rata-rata skor kepribadian ekstrasversi yang diperoleh berada pada kategori tinggi dengan mean temuan 76,93. Kemudian, secara umum rata-rata skor kesepian yang diperoleh berada pada kategori rendah dengan mean temuan 37,97.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan yang signifikan dan ke arah positif antara kepribadian ekstrasversi dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.
2. Ada hubungan yang signifikan dan ke arah positif antara kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.
3. Ada hubungan yang signifikan dan ke arah positif antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja kelas XI dan XII SMA Annajah.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia/APJII
<https://www.apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna->

InternetIndonesia-2018. (Diakses tanggal 17 April 2019).

Bianchi, A., & Phillips, J. A. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyber Psychology & Behavior, Vol.24*, 346-360.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155-160.

Bruno, F. (2000). *Menaklukan Kesepian*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Bian, M., & Leung, L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 1-19.

Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Gezgin, D. M., Homutoglu, N. B., Gultekin, G. S.-G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 358-274.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga,

Kalaskar, P. B. (2015). A Study of Awareness of Development of

- Nomophobia Condition in Smartphone user Management Students in Pune City. *ASM's International Ejournal on Ongoing Research in Management and IT*, 320-326.
- King, A. L., Valenca, A. M., Silva, A. C., Baczynski, T., carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 140-144.
- Papalia, D., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2013). *Perkembangan Manusia Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pavithra, M. B., Madkhumar, S., & Murthy, M. (2015). A Study on nomophobia-mobile phone dependence among studets of a medical college in Banglore. *National Journal of Community Medicine, Vol.6*, 340-344.
- Rahayu, Anizar. (2016). *Diktat Psikologi Umum Jilid 2*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Signature. *Journal of Personality Assesment* 66 (1), 20-40.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi 11*. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, Fahmi Dimas. (2018). Hubungan Antara Extraversion Personality dan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Sunarto. (2018). *Nomophobia*. Di akses 17 April 2019 dari Itjen.Kemdikbud.go.id <http://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/nomophobia>.
- Yildirim, C., & Correia, A.P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 130-137.