

**HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *EKSTROVERT* DENGAN
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA
TEKNIK INFORMATIKA ANGKATAN 2022
DI UNIVERSITAS PGRI MADIUN
SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh:

Dadung Lovyanto Prakoso

(30702100060)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *EKSTROVERT* DENGAN KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS PGRI MADIUN ANGKATAN 2022

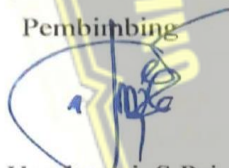
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dadung Lovyanto Prakoso

30702100060

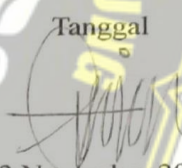
Telah Disetujui Untuk Di Uji Dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi.

Pembimbing



Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

Tanggal





13 November 2025

Semarang, 13 November 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kepribadian Ekstrovert dengan Kecenderungan
Nomophobia pada Mahasiswa Universitas PGRI Madiun**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dadung Lovyanto Prakoso

30702100060

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Rabu, 19 November 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A.

3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 19 November 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joke Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN :

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Dadung Lovyanto Prakoso dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

4. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
5. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
6. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 13 November 2025

Yang Menyatakan,

Dadung Lovyanto Prakoso

30702100060

MOTO

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama.”
(HR. Ahmad)

“Poverty with security is better than plenty in the midst of fear and uncertainty.”
~ Reze (Chainsawman Movie Reze Arc)

“To live is to be known and remembered by others.”
~ Himmel (Frieren: Beyond Journey's End)

“The greatest joy of magic lies in searching for it”.
~ Frieren (Frieren: Beyond Journey's End)

*“I only find one good movie for every ten movies I watch, too. But one of those
was a movie that changed my life”*
~ Makima (Chainsawman Movie Reze Arc)



PERSEMBAHAN

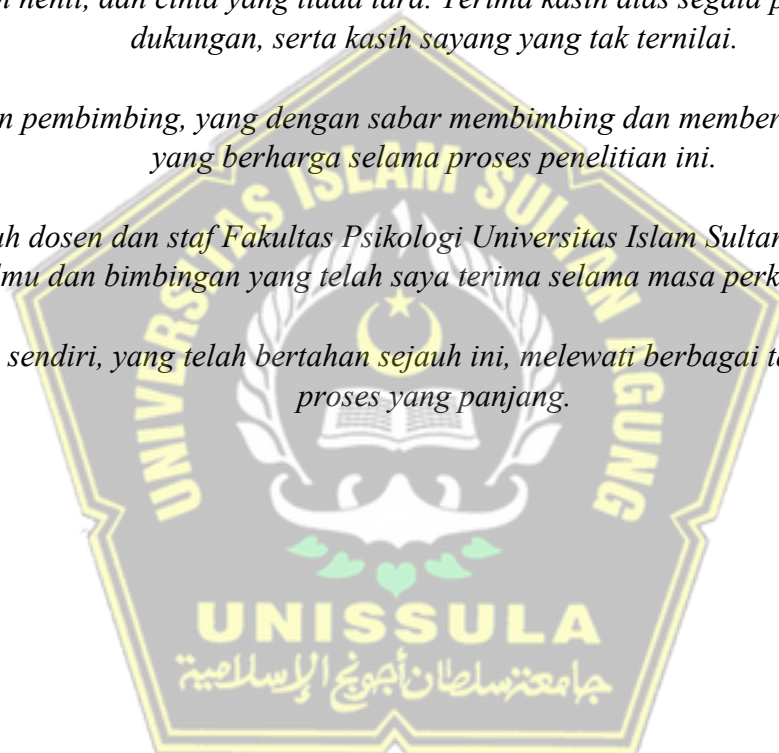
Dengan rasa syukur yang mendalam dan kerendahan hati, karya ini peneliti persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber semangat, doa yang tak pernah henti, dan cinta yang tiada tara. Terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan, serta kasih sayang yang tak ternilai.

Dosen pembimbing, yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan yang berharga selama proses penelitian ini.

Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, atas ilmu dan bimbingan yang telah saya terima selama masa perkuliahan.

Diriku sendiri, yang telah bertahan sejauh ini, melewati berbagai tantangan dan proses yang panjang.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, hidayah, serta pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Kepribadian *Ekstrovert* dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Mahasiswa" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dan bapak Abdurohim, S.Psi., M.Si yang menjadi dosen wali saya, yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kemudahan dalam proses akademik, sehingga penulis dan seluruh mahasiswa dapat terus berkembang secara optimal.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi peneliti yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran beliau untuk dapat membimbing serta mengarahkan peneliti hingga akhirnya tugas akhir berupa skripsi ini selesai dikerjakan.
3. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung atas pengajaran ilmu yang diberikan, semoga dengan mengalirnya ilmu, tercurah pula keberkahan kepada Bapak/Ibu dosen.
4. Pahlawan tanpa tanda jasa ku, Ayahanda Sumanto. Terimakasih atas perjuangan yang dilakukan untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu memberikan dukungan, kasih sayang dan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
5. Perempuan terbaik dalam hidupku, Ibunda Nuryatun yang tidak henti-hentinya memberikan do'a, dukungan dan kasih sayang kepada peneliti sebagai bentuk dukungan emosional. Hadiah terindah dari apa yang peneliti mulai, adalah

memberikan toga pertama kepada mereka yang dahulu tidak memiliki kesempatan untuk memilikinya. Semoga Ayah dan Mama sehat, panjang umur dan bahagia selalu.

6. Kinan, Fiki, dan Zaskia, adik-adik peneliti yang tercinta. Semoga hal-hal baik selalu beriringan dengan kalian, tumbuh lebih baik, jadi lebih baik.
7. Teman yang tak lekang oleh waktu, dari menginjakkan kaki pada lantai sekolah dasar hingga bersama-sama menggunakan toga. Teman-teman dekat peneliti yang selalu menjadi *support system* dan teman sepermainan. Fauzi dan satria terima kasih atas kebersamaan dan kesetiaan yang telah menemani peneliti selama 16 tahun, termasuk dalam proses penyelesaian skripsi ini.
8. Teman sepermainan peneliti selama masa perkuliahan, yaitu Nanda, Rofiqi, Bangkit, Andri, Fadhil soleh, Fadul, Doni, Alfina Izzah, Azharine, Chilma, serta teman-teman kelas A lainnya yang silih berganti menemani dan memberikan dukungan, serta membantu peneliti selama empat tahun perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
9. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh subjek penelitian dan pihak-pihak di Universitas Xyang telah memberikan dukungan, kerjasama, dan kontribusi yang sangat berarti dalam keberhasilan penelitian ini. Tanpa bantuan dan partisipasi mereka, penelitian ini tidak akan dapat terwujud dengan baik.
10. Dadung Lovyanto Prakoso, yaps! diri saya sendiri. Apresiasi yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya tanggung jawab dari apa yang telah dimulai. Terimakasih untuk tidak menyerah dan terus berusaha, menikmati setiap langkah yang tidak pernah terasa mudah. *Stand Proud you are strong, you doing best and trying your hardest.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
Abstract.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	8
1. Pengertian Kecenderungan <i>nomophobia</i>	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	11
3. Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	14
B. Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	18
1. Pengertian Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	18
2. Aspek-aspek Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	22

C.	Hubungan Kepribadian <i>Ekstrovert</i> dengan Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	24
D.	Hipotesis.....	26
BAB III		27
METODE PENELITIAN.....		27
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	27
B.	Definisi Operasional.....	27
1.	<i>Nomophobia</i>	27
2.	Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	27
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	28
1.	Populasi.....	28
2.	Sampel	28
3.	Teknik Pengambilan Sampel	28
D.	Metode Pengumpulan Data	28
1.	Skala Kecenderungan <i>nomophobia</i>	29
2.	Skala kepribadian <i>Ekstrovert</i>	29
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
1.	Validitas	30
2.	Uji daya beda aitem	31
3.	Reliabilitas	31
F.	Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		32
A.	Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	32
1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	32
2.	Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.	Uji Coba Alat Ukur.....	37
B.	Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur.....	38
1.	Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	38
2.	Penomoran Ulang	39
C.	Pelaksanaan Penelitian	40
D.	Analisis Data Hasil Penelitian	40

1. Uji Asumsi	40
2. Uji Hipotesis	42
E. Deskripsi variabel Penelitian	43
1. Deskripsi Data Skor Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	43
2. Deskripsi Data Skor Skala Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	44
F. Pembahasan	46
G. KELEMAHAN PENELITIAN	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
1. Bagi mahasiswa	49
2. Penelitian selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah mahasiswa	28
Tabel 2. Blueprint skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	29
Tabel 3. Blueprint skala Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	30
Tabel 4. Skor Aitem Favourable Dan Unfavorable	35
Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	36
Tabel 6. Distribusi Nomor Aitem Skala kepribadian <i>Ekstrovert</i>	37
Tabel 7. Kelompok <i>Try Out</i> (uji coba).....	37
Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	39
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	40
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 12. Table Hasil Uji Hipotesis.....	43
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor.....	43
Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44
Tabel 16. Deskripsi Skor Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	45
Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecenderungan <i>Nomophobia</i>	44
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kepribadian <i>Ekstrovert</i>	46



HUBUNGAN ANTARA KEPERIBADIAN *EKSTROVERT* DENGAN KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA MAHASISWA

Dadung Lovyanto Prakoko & Agustin Handayani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

dadunglovyanto23@std.unissula.ac.id & agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian ekstrovert dan *Nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika angkatan 2022 di Universitas PGRI Madiun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *Purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi skala kecenderungan *Nomophobia* ($\alpha = 0,940$), dan skala Kepribadian *Ekstrovert* ($\alpha = 0,793$). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis Analisis korelasi antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) = -0,322 dan $p = 0,013$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa sehingga dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat kepribadian *Ekstrovert* akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Kata Kunci: Kepribadian *Ekstrovert*, *Nomophobia*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXTROVERT PERSONALITY AND *NOMOPHOBIA* TENDENCY AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Dadung Lovyanto Prakoko & Agustin Handayani

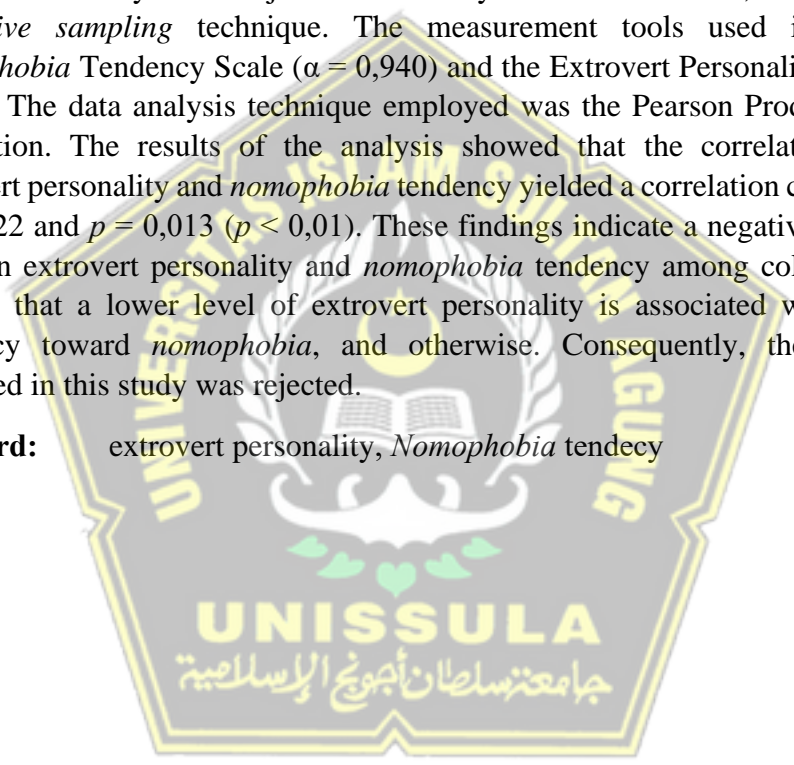
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

dadunglovyanto23@std.unissula.ac.id & agustin@unissula.ac.id

Abstract

This study aimed to examine the relationship between extrovert personality and *Nomophobia* tendency among 2022 Informatics Engineering students at PGRI Madiun University. The subjects in this study totaled 60 students, selected using a *purposive sampling* technique. The measurement tools used included the *Nomophobia* Tendency Scale ($\alpha = 0,940$) and the Extrovert Personality Scale ($\alpha = 0,793$). The data analysis technique employed was the Pearson Product-Moment correlation. The results of the analysis showed that the correlation between extrovert personality and *nomophobia* tendency yielded a correlation coefficient (r) of -0.322 and $p = 0,013$ ($p < 0,01$). These findings indicate a negative correlation between extrovert personality and *nomophobia* tendency among colleges, which implies that a lower level of extrovert personality is associated with a higher tendency toward *nomophobia*, and otherwise. Consequently, the hypothesis proposed in this study was rejected.

Keyword: extrovert personality, *Nomophobia* tendency



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia. Di era digital saat ini, penggunaan perangkat elektronik seperti *smartphone* tidak hanya menjadi kebutuhan, tetapi juga bagian dari gaya hidup. *Smartphone* telah mengalami transformasi dari sekadar alat komunikasi menjadi perangkat multifungsi yang menyatu dengan berbagai aktivitas harian, mulai dari bekerja, belajar, bersosialisasi, hingga hiburan. Khususnya di kalangan mahasiswa, *smartphone* menjadi alat penting untuk menunjang kegiatan akademik maupun sosial.

Berdasarkan laporan Digital 2025 Global Overview Report, sebanyak 98,7% masyarakat Indonesia berusia 16 tahun ke atas menggunakan ponsel untuk mengakses internet, melampaui Filipina dan Afrika Selatan yang sama-sama mencatat angka 98,5% pengguna internet di Indonesia mengakses internet melalui *smartphone*, dengan rata-rata waktu penggunaan lebih dari 7 jam per hari. Mahasiswa saat ini sering disebut sebagai digital native. Mereka tumbuh besar dengan teknologi yang sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari (Pamungkas, 2021).

Kemampuan mahasiswa dalam mengakses dan memanfaatkan informasi melalui internet sangatlah tinggi. Hal ini memberikan mereka kemungkinan untuk dapat mengeksplorasi lebih dari generasi sebelumnya karena dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih memungkinkan mereka untuk belajar secara mandiri, bertukar pikiran di seluruh dunia tanpa terbatas ruang dan waktu, dan mengikuti perkembangan zaman dengan cepat memiliki kecenderungan sangat tinggi dalam penggunaan *smartphone* untuk berbagai keperluan (Febriyana dkk, 2020).

Dalam konteks akademik, mahasiswa biasanya menggunakan *smartphone* untuk menunjang kebutuhan akademiknya seperti membaca jurnal, mengakses e-learning, berdiskusi melalui grup WhatsApp, hingga mengikuti kelas daring. Sementara itu, dalam kehidupan sosial, aplikasi seperti Instagram, TikTok, Twitter,

YouTube, dan Game menjadi platform utama untuk interaksi dan hiburan. Namun, intensitas dan keterikatan yang berlebihan terhadap perangkat ini telah memunculkan fenomena psikologis baru yang disebut *nomophobia* yakni ketakutan atau kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan *smartphone* mereka (Aldhahir dkk, 2023).

Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara beberapa mahasiswa semester akhir terkait bagaimana keinginan mereka untuk tetap bisa bersosialisasi membuat mahasiswa menjadi kecanduan *smartphone* yang membawa dampak negatif yaitu *Nomophobia*.

“....ya dung, gaenak gitu kalau ga pegang hp. Kaya pas bangun tidur gitu kan kak pasti pertama buka hp padahal sih niat awalnya liat jam aja. Tapi pasti nanti kebuka wa terus instagram gitu abistu scroll ig bentar terus sarapan, sarapan tu biasanya sambil liat anime ato gak youtube biar nikmat makannya. Karna kalo gak kayak ada yang kurang gitu. Tanpa hp tu rasa nya hampa dung dengan hp kita bisa tau keadaan orang tanpa ketemu langsung sama banyak hiburan yang aku dapet dari main hp. Sama sebelum tidur itu pokoknya hp udah dicas gaenak kali soalnya kalau hp habis batre. Kan kuliah juga sampe sore gitu apalagi pas ngumpul-ngumpul sama temmen-temenlah main game bareng, pasti nanti ujungnya main hp. Jadi pokoknya hp tu yang pertama gaboleh ketinggalan dung dan yang paling ku jengkel tu kalo lupa gk bawa cas pas keluar rumah, itu rasa nya kek gemes gitu pengen ngamuk aja bawaannya....”

(FNP/Laki-laki/22 tahun/Teknik Informatika/23-05-2025)

”.... aku biasaya kalo tidur itupakai alaram dan biasanya pas mau tidur aku nyetel podcast diyoutube biar tidur e nyenyak kayak didongengin begitu.pas bangun tidur aku biasanya cari hp buat liat notif masuk buka instagram buka wa walaupun pas dicek gak ada yang chat wkwk, ntah kenapa aku selalu cek hp, aku kan kalo ke kampus naik motor dan agak jauh jaraknya, lha hp ku aku taruh disaku kemeja dada. Nah ntah kenapa kek aku ngrasa hpku tu geter sendiri kayak ada notif begitu padahal pas aku cek gak ada apa-apa, pas pulang dari kampus biasanya aku langsung maen ML sama bocah-bocah sampe malem. Nah pas maen game tu kadang suka kesel sama jaringan yang ada disekitar rumah ku soal nya jaringan disekitar rumah ku jelek banget walupun wifi tapikan tahu sendiri indihome jaringannya gimana. Gak cuma game pas scrolling ig atau tiktok tu kadang bikin kesel juga soal e jaringannya jelek banget jadi kyak bikin gk nyaman saja begitu pas maen hp. Buat youtube an juga rasa nya gak enak masak video 15 menit jadi kerasa 30 menit kan kesel yak. Tapi agak maleman tu udh agak mendingan jaringannya jadi jam malem tu yang aku tunggu-tunggu soal e bisa maen hp sepuasnya. Aku juga gk perlu takut keabisan

batre soale kan bisa ngecas sambil maen hp aku juga punya pb jadi aman lah kalo soal batre mah.”

(MFA/Laki-laki/21 tahun/Teknik Informatika/23-05-2025)

”....Iya sih dung, aku ngrasa kaya hampa aja tanpa hp ,kayak ada yg ilang gitu. Aku biasanya makan harus sambil nonton sesuatu dihp, kadang juga bab pun bawa hp soale gabut aja gitu masak ngilatin tembok doang. Aku sebenarnya orang e suka bergaul dung, tapi kalo udh kenal banget aku jadi agak males ketemuan langsung, kalo udh kenal deket ngapain ketmu langsung bosen gak sih liat mukane mulu wkwk, komunikasi lewat chatkan bisa. Toh gak ada bedanya juga ketemu langsung sm online kan jaman dah maju ngapain capek-capek. Makane itu hp ku tu gk boleh abis batrenya. Soalnya kalo abis gimana aku mau chatan sama temen-temen ku. Makane akuu bawa PB kemana-mana.....”

(RH/Laki-laki/22 Tahun/Teknik Informatika/24-05-2025)

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa dari ketiga subjek tersebut mengalami kecemasan, perasaan tidak nyaman, dan cenderung ingin terkoneksi dengan smartphone setiap saat. Beberapa ciri-ciri diatas seperti perasaan tidak nyaman ketika tidak memegang *smartphone*, selalu membawa *charger* atau bahkan power bank, dan perasaan kesal jika terputus dengan akses internet. Perilaku tersebut merupakan beberapa indikasi gangguan yang disebut dengan kecenderungan *nomophobia*.

Nomophobia (no mobile phone phobia) 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* (Ciptadi, 2019). Lebih lanjut, (Yildirim & Correia, 2015) mengemukakan bahwa *nomophobia* bukan sekadar ketidaknyamanan, melainkan sebuah respons emosional dan psikologis terhadap kehilangan koneksi digital studi terbaru menunjukkan bahwa *nomophobia* telah menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan di kalangan mahasiswa. Penelitian lainnya menemukan bahwa *nomophobia* berkorelasi kuat dengan gejala kecemasan, gangguan tidur, dan kecanduan *smartphone* (Daraj dkk, 2023). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena prevalensi *nomophobia* terus meningkat secara global, khususnya pada mahasiswa di bidang teknologi seperti teknik informatika yang

memiliki intensitas penggunaan gawai lebih tinggi dibandingkan kelompok lain (Fuady dkk, 2024).

Perkembangan zaman seperti memaksa individu khususnya mahasiswa cenderung tidak hanya menggunakan *smartphone* secara berlebihan, tetapi juga gagal dalam mengontrol waktu penggunaan, munculnya kecemasan saat tidak mengakses *smartphone*, dan gangguan pada aktivitas harian. Menurut (Min Kwon, 2013) ketergantungan terhadap *smartphone* sebagai pola penggunaan kompulsif yang menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, ditandai dengan kesulitan menghentikan penggunaan, rasa cemas saat tidak menggunakan, dan menurunnya kualitas hubungan sosial dan akademik.

Pesatnya perkembangan teknologi membuat fenomena ini semakin mengkhawatirkan dan kurang mendapatkan perhatian lebih karena sering kali disalahartikan sebagai kebiasaan normal karena segala sesuatu akan mudah jika dilakukan dengan *smartphone* ditangan kita, padahal bagaimana pun penggunaan yang berlebihan akan berdampak negatif kepada kita. Dimana fenomena ini sudah mengarah pada gejala psikologis yang serius. (Demirci dkk., 2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan mengalami gangguan tidur, kelelahan, serta penurunan fokus belajar. Dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan bukan satu-satunya kecenderungan mahasiswa untuk mengalami *nomophobia*.

Menurut (Bianchi & Phillips, 2005) salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah kepribadian *Ekstrovert*. Hans Eysenck dalam (Utami, 2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki *Cortical Arousal Level (CAL)* yang rendah, *CAL* disini merupakan gambaran tentang bagaimana korteks bereaksi atas stimulus indrawi. *CAL* yang rendah membutuhkan rangsangan indrawi untuk mengaktifkan korteksnya sehingga orang *ekstrovert* memunculkan sifat-sifat yang cenderung tertarik pada dunia luar dirinya untuk memenuhi rangsangan kepekaannya, berbeda dengan *ekstrovert* yang memiliki *CAL* rendah, individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki *CAL* yang cukup tinggi sehingga hanya membutuhkan sedikit rangsangan untuk mengaktifkan korteksnya, inilah penyebab kenapa sifat-sifat seorang *introvert*

cenderung lebih menyukai ketenangan, suka menyendiri, dan lebih banyak menghindari dari keramaian disekitarnya.

Ini menjelaskan mengapa ekstrover cenderung mencari situasi sosial dan aktivitas yang dinamis, termasuk interaksi melalui telepon pintar, untuk memenuhi kebutuhan stimulasi mereka (Kumari dkk., 2004). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa individu *Ekstrovert* dikenal memiliki kecenderungan tinggi terhadap stimulasi sosial, bersifat ekspresif, dan memiliki kebutuhan tinggi untuk terhubung secara sosial (Costa, 1992). Di sisi lain, kepribadian *Ekstrovert* juga memiliki peran dalam intensitas penggunaan *smartphone* dan kerentanannya terhadap *nomophobia* (Turan, 2024).

Individu dengan kepribadian *Ekstrovert* cenderung mencari stimulasi sosial, terbuka dalam berkomunikasi, dan menyukai interaksi interpersonal. Ciri-ciri ini membuat mereka lebih aktif menggunakan media sosial dan fitur komunikasi digital dalam *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh (Pearson & Hussain, 2015) mengonfirmasi bahwa individu *Ekstrovert* lebih mungkin mengalami kecemasan ketika terputus dari koneksi sosial melalui *smartphone*. Dengan kata lain, kepribadian ini dapat memperbesar risiko *nomophobia* akibat kebutuhan tinggi untuk selalu terhubung.

Lebih mendalam, *Ekstrovert* digambarkan sebagai individu yang aktif secara sosial, mudah bergaul, dan memiliki kebutuhan tinggi akan komunikasi interpersonal (Costa, 1992). Dalam konteks media sosial dan penggunaan *smartphone*, *Ekstrovert* cenderung lebih sering memanfaatkan perangkat untuk menjaga hubungan sosial, mencari validasi, dan berpartisipasi aktif dalam interaksi daring (Phillips, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh (Bhattacharya, 2019) juga menegaskan bahwa *Ekstrovert* berkorelasi positif dengan tingkat *nomophobia*. Dalam konteks penggunaan *smartphone*, hal ini dapat memicu perilaku *checking compulsive* terhadap media sosial, notifikasi pesan, dan panggilan video yang intens, yang berpotensi memperbesar risiko kecanduan dan ketergantungan emosional.

Beberapa studi yang meneliti mengenai hubungan antara kepribadian dengan *nomophobia* seperti yang dilakukan oleh (Ciptadi, 2019) dan (Turan 2024)

menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Ekstrovert* yang tinggi lebih rentan terhadap *nomophobia* karena *smartphone* menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan sosial mereka. Ketika akses terhadap perangkat ini terganggu, individu *Ekstrovert* cenderung mengalami kecemasan yang lebih besar dibandingkan mereka yang *introvert*. Sebaliknya, individu yang lebih tertutup secara sosial mungkin tidak merasakan ancaman yang sama ketika terputus dari *smartphone*.

Penelitian ini menunjukkan beberapa perbedaan penting jika dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya yang membahas topik serupa. Salah satu perbedaan utama terletak pada variabel yang digunakan. Studi ini meneliti pengaruh satu variabel bebas, yaitu kepribadian *Ekstrovert* terhadap variabel tergantung, yaitu *nomophobia* pada mahasiswa. Selain itu, alasan peneliti menggunakan variabel kepribadian *Ekstrovert* karena variabel ini jarang mendapat sorotan bagi peneliti khususnya di Indonesia. Penelitian yang cukup banyak di Indonesia menggunakan variabel bebas seperti kesepian, self-esteem, dan self control sehingga salah satu faktor yang mempengaruhi *nomophobia* yaitu kepribadian *Ekstrovert* kurang digali secara mendalam.

Subjek penelitian ini juga mempunyai karakteristik yang berbeda. Penelitian kali ini menggunakan mahasiswa dari program studi Teknik Informatika (TI) Universitas PGRI Madiun yang telah menempuh semester 6. Pemilihan subjek bertujuan untuk memastikan bahwa responden tidak hanya menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana kerja, coding, problem solving, dan akses ke sumber pembelajaran daring. Hal ini menyebabkan intensitas keterikatan terhadap perangkat digital menjadi semakin dalam. Sayangnya, keterikatan tersebut sering kali disertai dengan kurangnya kesadaran akan risiko psikologis seperti kecanduan dan *nomophobia*. Sebaliknya, penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada subjek yang lebih beragam, seperti siswa SMA atau mahasiswa dari berbagai universitas tanpa memperhatikan semester atau tingkat pendidikan tertentu. Oleh sebab itu, penelitian berfokus pada mahasiswa yang sudah memasuki tahap akhir perkuliahan, yang secara psikologis lebih relevan dalam mengkaji pengaruh *nomophobia* kepada mahasiswa

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memiliki minat untuk mengkaji hubungan antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *Nomophobia*. Diharapkan temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi besar untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di universitas tersebut.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia*.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *Nomophobia*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman tentang berbagai faktor yang memengaruhi *nomophobia*, khususnya pada kalangan mahasiswa. Temuan dari studi ini juga dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan kajian di bidang psikologi klinis, serta mendorong munculnya studi lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif terkait *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam identifikasi dini dan pencegahan *nomophobia* pada mahasiswa dengan karakteristik kepribadian *Ekstrovert*. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi efektif untuk mengurangi *nomophobia* serta meningkatkan kesadaran mahasiswa akan risiko penggunaan *smartphone* berlebihan, mendorong mereka mengelola teknologi dengan bijak.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecenderungan *Nomophobia*

1. Pengertian Kecenderungan *nomophobia*

Nomophobia merupakan singkatan dari No-Mobile-Phone-Phobia, yang dimana *nomophobia* bisa muncul dari penggunaan yang berlebih dari *smartphone* yang cenderung membuat seseorang mengalami ketergantungan pada *smartphone* nya sehingga berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. Istilah *nomophobia* pertama kali diperkenalkan dalam sebuah riset yang dijalankan oleh *UK Post Office* tepatnya pada tahun 2008 untuk menilai risiko gangguan stress akibat penggunaan ponsel yang secara berlebihan. *Nomophobia* merupakan sebuah kondisi dimana seseorang akan merasakan cemas/ketakutan yang berlebih, emosi yang tidak stabil, cenderung agresif, dan sulit berkonsentrasi ketika tidak bisa mengakses telepon genggamnya (Aguilera-Manrique dkk., 2018).

Nomophobia merupakan pokok bahasan yang terhitung baru dalam kajian psikologi sehingga masih terdapat banyak perdebatan mengenai topik ini diantara para ahli. Perdebatan ini mengarah pada apakah *Nomophobia* sudah layak masuk dalam *DSM*, Bragazzi & Del Puente (2014) menyebutkan bahwa *nomophobia* dapat dimasukan kedalam *DSM* dengan alasan karena *nomophobia* menunjukkan karakteristik yang jelas dan dapat diukur, khususnya memenuhi kriteria diagnostik untuk Fobia Spesifik (*Specific Phobia*) namun Bragazzi juga menambahkan bahwa *nomophobia* bisa dimasukan kedalam *DSM* dengan catatan harus ada penegakan diagnostik yang pasti dan masalah kesehatan lain dari *nomophobia* yang bisa memperngaruhi diagnosa (*comorbidities*) dari *nomophobia* belum ditentukan secara pasti apakah ada hubungan antara kecanggihan teknologi dengan dampak nya secara psikologis maka perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut.

Peneliti lain yang berpendapat bahwa *nomophobia* sudah bisa dimasukan dalam *DSM* adalah King dkk (2010) yang menyebutkan bahwa *Nomophobia*

dapat diklasifikasikan sebagai fobia situasional spesifik. Klasifikasi ini didasarkan pada karakteristiknya yang mirip dengan agoraphobia, di mana individu mengalami ketakutan akan situasi tertentu, seperti ketika kehilangan akses ke *smartphone*, karena khawatir tidak dapat memperoleh bantuan segera jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

Faktor yang mempengaruhi nomophobia juga terlalu banyak dan masih terus bertambah sesuai dengan perkembangan penelitian terbaru. Rahmah (2024) menunjukkan bahwa variabel yang memengaruhi nomophobia sangat luas dan beragam, termasuk durasi penggunaan telepon genggam, kontrol diri, dan aspek sosial psikologis. Ketidakkonsistenan variabel ini menimbulkan kesulitan untuk menyusun kriteria diagnostik yang jelas dan baku sesuai dengan kebutuhan DSM.

Nomophobia yang masih menjadi bahan perdebatan sampai sekarang mengenai definisi dasar, faktor yang mempengaruhi, penegakan diagnosis gangguan membuat nomophobia masih menjadi pertimbangan apakah nomophobia sudah layak masuk DSM. Definisi nomophobia yang belum bisa diinterpretasikan menjadi satu definisi konkrit ini membuat teori mengenai nomophobia bisa menggunakan beberapa pendekatan teori yang relevan dengan nomophobia ini.

Teori mengenai *nomophobia* diinterpretasikan melalui pendekatan *media equation theory* oleh Byron Reeves (Soash, 1999) menurut teori ini, manusia memperlakukan media termasuk *smartphone* seolah-olah media tersebut adalah manusia yang dapat diajak komunikasi dan interaksi secara tatap muka. Oleh karena itu, ketika seseorang tidak dapat menggunakan *smartphone* nya maka akan merasakan kehilangan sosok yang biasa diajak komunikasi. Hal ini dapat menimbulkan rasa cemas, takut, dan perasaan tidak nyaman yang merupakan inti *nomophobia*.

Nomophobia juga dapat diinterpretasikan melalui pendekatan teori *Smartphone addiction* yang sudah banyak dibahas oleh para ahli. Salah satunya adalah *Smartphone addiction* yang dibahas oleh Kwon (Kwon dkk, 2013). Menurut Kwon *smartphone addiction* merupakan perilaku penggunaan yang

berlebihan *smartphone* yang dapat menyebabkan masalah sosial bagi individu seperti masalah penarikan diri dari lingkungan sosialnya dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dari individu. Ketika seseorang yang mengalami *smartphone addiction* kehilangan aksesnya pada *smartphonenya* yang secara tidak sadar menjadi sumber kenyamanannya tidak bisa diakses maka seseorang akan cenderung merasa tidak nyaman, cemas, dan takut yang dimana hal tersebut merupakan inti pembahasan dari *nomophobia*.

Selain pendekatan diatas beberapa ahli juga merumuskan sebuah teori tersendiri untuk konsep dari *nomophobia*. Menurut (King dkk, 2010) mendefinisikan *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. *Nomophobia* sering diklasifikasikan sebagai fobia situasional spesifik. Klasifikasi ini didasarkan pada karakteristiknya yang mirip dengan agoraphobia, di mana individu mengalami ketakutan akan situasi tertentu, seperti ketika kehilangan akses ke *smartphone*, karena khawatir tidak dapat memperoleh bantuan segera jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut sudut pandang Yildirim & Correia (2015) mengungkapkan bahwa *Nomophobia* (no mobile phone phobia) merupakan ketakutan yang dirasakan oleh seorang individu saat berada jauh dari *smartphone*, *nomophobia* juga dikategorikan sebagai sebuah fobia modern yang bisa muncul dikarenakan efek perkembangan teknologi komunikasi yang semakin canggih. *Nomophobia* tidak hanya diartikan rasa takut atau cemas jauh dari *smartphone* atau tidak membawa *smartphone*. Akan tetapi, kecemasan dan ketakutan tersebut dapat muncul dari berbagai situasi, misalnya ketika jaringan sinyal pada *smartphonenya* hilang, baterai habis, serta kondisi serupa lainnya,

Lebih lanjut, (Pavithra, 2019) *nomophobia* mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon seluler. Bentuk ketidaknyamanan, kegelisahan, kecemasan, atau kesedihan pada penderita *nomophobia* sudah melebihi batas wajar dan mengarah para perilaku adiksi. Dalam pandangan ini

nomophobia juga sering digambarkan sebagai bentuk ketergantungan atau bahkan kecanduan ponsel. Dalam konteks ini, "ketergantungan" merujuk pada komponen patologis, mirip dengan kecanduan zat seperti alkohol atau narkoba. Dimana mahasiswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* akan menggunakan *smartphonenya* secara kompulsif dengan waktu penggunaan yang berlebih, serta *smartphone* digunakan hanya sebagai media pemuas dari mahasiswa.

Selain itu, Bragazzi & 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*. Dalam pandangan ini, mahasiswa 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.

Smartphone atau komputer hanya digunakan sebagai sebuah alat untuk berlindung atau objek perantara agar mahasiswa dapat menghindari berkomunikasi sosial secara langsung yang mungkin membuat mereka merasa tidak nyaman dan melelahkan bagi beberapa orang. Fenomena ini disebut oleh Bragazzi sebagai "*new technologies paradox*," di mana perangkat yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi justru dapat menghambat interaksi sosial langsung.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah diberikan, peneliti memberikan kesimpulan bahwa *nomophobia* adalah sebuah ketergantungan *smartphone* yang mengacu pada perasaan takut, cemas, tidak nyaman, gelisah, dan gugup karena individu tidak bisa mengakses *smartphone* nya dikarenakan ponsel nya sudah dianggap sosok teman dekat yang menjadi bagian penting dari hidup mahasiswa bukan sebagai alat bantu sehingga mahasiswa akan merasa kehilangan ataupun tidak nyaman ketika tidak bisa mengakses *smartphone* yang dimiliki.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Nomophobia*

Bianchi & Phillips dalam (Ciptadi, 2019) mengklasifikasikan faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *nomophobia* ke dalam lima kelompok, yaitu:

a. *Gender*.

Menurut Bianchi & Phillips dalam (Ciptadi, 2019) mengemukakan bahwa laki-laki cenderung mengalami masalah dengan penggunaan internet dan teknologi.

b. *Usia*.

Penelitian yang dilakukan Bianchi & Phillips dalam (Ciptadi, 2019) menemukan bahwa terdapat perbedaan respon dalam rentan usia yang berbeda terhadap penggunaan teknologi. Orang tua cenderung sulit mengikuti pembaharuan teknologi yang semakin canggih setiap tahunnya, hal ini berbanding terbalik dengan seseorang yang memiliki usia lebih muda yang cenderung mudah beradaptasi dengan perkembangan teknologi sehingga usia seseorang berpengaruh pada masalah yang berhubungan dengan teknologi.

c. *Self-esteem*.

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

d. *Kepribadian Ekstrovert*.

Bianchi dan Phillips dalam (Ciptadi, 2019) mengemukakan bahwa *Ekstrovert* ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian ekstravert memiliki kecenderungan yang akan membuat individu mencari sensasi. Pencari sensasi membutuhkan suatu hal yang baru serta beragam

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

e. Kepribadian *Neurotisme*.

Neurotisme tinggi ditandai oleh kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan depresi yang sering terjadi. Individu neurotik bereaksi terlalu emosional, bereaksi kuat terhadap banyak rangsangan, dan merasa sulit untuk bersantai setelah mengalami pengalaman emosional. Seperti halnya diri dan *Ekstrovert*, *neurotisme* telah dikaitkan dengan beberapa perilaku yang berlebihan seperti anoreksia dan bulimia, dan kecanduan obat. Untuk alasan ini, individu akan mengharapkan bahwa penggunaan ponsel yang lebih tinggi dan bermasalah akan diprediksi oleh neurotisme. Pada masalah penggunaan ponsel, individu dengan kepribadian *neurotisme* yang tinggi akan mencemaskan ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain dan tidak dapat menerima akses informasi melalui ponsel.

Menurut Yuwanto (Fathoni & Asiyah, 2021) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *nomophobia*, antara lain :

a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi (individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin), *self-esteem* yang

rendah, kepribadian *Ekstrovert* yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecemasan ketika tidak mendapatkan akses ke *smartphone*.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menyebabkan seseorang merasa kurang nyaman ketika berada jauh dari *smartphone*.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

d. Faktor Eksternal

Faktor ini disebabkan paparan teknologi yang memberikan kecanggihan pada *smartphone* contohnya seperti terdapat beberapa fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone* sehingga menjadikan seseorang untuk ingin memiliki dan menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi nomophobia terdiri dari *self esteem*, kepribadian *ektrovert*, kepribadian *neurotisme*, dan kontrol diri, dan beberapa factor lain seperti faktor sosial, dan faktor situasional.

3. Aspek-aspek *Nomophobia*

Nomophobia adalah sebuah variabel yang terdiri dari beberapa aspek yang saling terintegrasi. Menurut Yildirim dan Correia menjelaskan kecenderungan *nomophobia* memiliki empat aspek utama, yaitu:

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

Dimensi ini merujuk pada kekhawatiran yang timbul akibat kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain menggunakan ponsel. Ini adalah salah satu aspek paling fundamental dari kegunaan ponsel. Hilangnya fungsi komunikasi dua arah yang bersifat instan menyebabkan kebutuhan untuk terhubung dengan keluarga dan teman adalah bagian penting dari interaksi sosial. Ponsel menjadi medium utama untuk menjaga hubungan ini. Ketiadaan akses komunikasi dapat menimbulkan kekhawatiran tidak bisa menerima atau mengirim informasi penting, terutama dalam situasi yang mendesak. Konsekuensi dari kehilangan akses pada *smartphone* ini akan cenderung menunjukan perilaku seperti menjadi cemas jika baterai ponsel habis karena khawatir tidak dapat dihubungi oleh keluarga atau teman, merasa tidak nyaman saat berada di lokasi tanpa sinyal karena tidak dapat mengirim atau menerima pesan teks/instan. Muncul kekhawatiran signifikan saat menyadari ponsel tertinggal, karena memikirkan kemungkinan ada orang yang mencoba menghubunginya dan ia tidak dapat merespons

b. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*)

Dimensi ini berfokus pada perasaan terputus dari jaringan sosial yang lebih luas dan identitas digital seseorang, yang berbeda dari komunikasi personal dua arah. Yang dimana fokus utama dari dimensi ini akan membahas perasaan terputus dari grup sosial (*peer group*) online, kabar terbaru, dan kehadiran di dunia maya. Dimensi ini sangat berkaitan dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*), yaitu kekhawatiran akan ketinggalan pengalaman atau informasi yang dimiliki orang lain. Bagi banyak orang, media sosial adalah platform untuk memvalidasi eksistensi sosial. Terputus dari platform ini dapat menimbulkan perasaan terasing dan cemas akan ketinggalan konteks sosial. Contoh dari manifestasi perilaku nya adalah

merasa gelisah jika tidak dapat memeriksa pembaruan di media sosial untuk mengetahui aktivitas teman-temannya, adanya dorongan kuat untuk terus-menerus memeriksa notifikasi agar tidak ketinggalan informasi atau percakapan yang sedang berlangsung, dan perasaan "tertinggal" atau "tidak update" jika tidak mengikuti tren atau berita yang sedang populer di kalangan sosialnya

c. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*)

Aspek ini menyoroti ketergantungan individu pada ponsel sebagai alat bantu kognitif untuk mencari informasi secara cepat dan mudah. Banyak orang terbiasa mengandalkan mesin pencari untuk menjawab pertanyaan sehari-hari. Kehilangan akses terhadap informasi instan ini dapat menimbulkan rasa frustrasi, kebingungan, atau merasa tidak siap dalam menghadapi suatu situasi. Seseorang itu akan cenderung merasa cemas atau bingung jika tersesat di jalan dan tidak dapat menggunakan aplikasi peta (GPS), merasa frustrasi saat membutuhkan informasi spesifik (misalnya, alamat, nomor telepon, atau fakta) dan tidak bisa mencarinya saat itu juga, dan muncul perasaan tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses informasi untuk mendukung percakapan atau menyelesaikan tugas

d. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*)

Dimensi ini mencakup stress yang timbul dari hilangnya berbagai fungsi praktis yang disediakan oleh ponsel pintar, di luar aspek komunikasi dan informasi. Dimana Fokus Utama dari dimensi ini adalah perasaan kehilangan berbagai fungsi utilitas yang mempermudah aktivitas sehari-hari. Akar permasalahan dari dimensi ini adalah *smartphone* telah mengintegrasikan banyak alat ke dalam satu perangkat (misalnya, kamera, pemutar musik, dompet digital, jam alarm). Ketergantungan pada fungsi-fungsi ini menyebabkan ketiadaan ponsel dapat mengganggu rutinitas dan menimbulkan stres karena harus mencari alternatif yang kurang efisien. Perilaku yang bisa dilihat dari efek dimensi ini adalah seseorang akan merasa bosan atau gelisah saat harus menunggu tanpa adanya hiburan dari ponsel atau harus selalu memastikan baterai ponselnya selalu terisi penuh,

mengalami kesulitan saat hendak melakukan transaksi non-tunai dan menyadari ponsel tidak dapat digunakan, dan merasa kesal karena tidak dapat menggunakan fitur-fitur seperti kamera, kalkulator, atau senter saat dibutuhkan.

Menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014) menyebutkan bahwa *nomophobia* dapat dianalisis melalui beberapa aspek atau ciri perilaku utama yang menunjukkan adanya gangguan kecemasan spesifik terhadap ketiadaan akses ke *smartphone*.

a. Ketergantungan emosional & kecemasan

Individu merasa tidak tenang, cemas, bahkan panik ketika ponsel mereka tidak berada dalam jangkauan pandang, mati, kehabisan baterai, atau kehilangan sinyal. Reaksi emosional ini menunjukkan keterikatan psikologis yang kuat terhadap perangkat, di mana ponsel berfungsi sebagai sumber rasa aman atau alat pengontrol situasi sosial.

b. Penggunaan kompulsif dan berlebihan

Aspek ini mengacu pada kecenderungan individu untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus, bahkan dalam situasi yang tidak tepat. Individu dengan *nomophobia* sering kali menunjukkan perilaku kompulsif dalam memeriksa notifikasi, membuka aplikasi media sosial, atau mengakses internet, meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Penggunaan ini bukan hanya berlangsung lama, tetapi juga mengganggu kegiatan lain.

c. Keterikatan konstan & takut kehilangan komunikasi

Orang yang mengalami *nomophobia* akan secara aktif menjaga agar perangkatnya selalu dalam kondisi aktif, tersedia, dan siap digunakan. Hal ini termasuk membawa power bank, mengecek sinyal secara berkala, dan menghindari tempat-tempat tanpa jaringan. Kebutuhan untuk "selalu tersedia" ini merupakan bentuk kompensasi atas rasa takut kehilangan kontrol atau koneksi.

d. Penghindaran sosial tatap muka

Individu dengan *nomophobia* cenderung mengurangi keterlibatan dalam komunikasi langsung. Mereka merasa lebih nyaman berinteraksi melalui

media digital daripada secara langsung, yang berdampak pada kemampuan sosial dan hubungan interpersonal. Ketergantungan pada komunikasi digital menggantikan interaksi sosial nyata dan memperkuat isolasi sosial.

e. Perilaku menghindar dan konsekuensi negatif

Individu akan cenderung menghindari tempat atau situasi yang merugikan dirinya dalam konteks terhubung *kesmartphonenya* seperti tempat yang susah sinyal atau tempat yang melarang penggunaan HP. Selain itu, pengeluaran finansial yang signifikan demi menjaga kenyamanan penggunaan *smartphone* juga termasuk sebagai aspek *nomophobia*. Misalnya, pembelian paket data secara terus-menerus, perangkat tambahan (*charger* cadangan, *earphone* khusus), hingga pembelian gadget baru demi mendukung konektivitas tanpa henti.

Berdasarkan aspek-aspek *nomophobia* diatas, aspek *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan oleh aspek yang dikemukakan oleh Yildirim dan Correia (Yildirim & Correia, 2015) yaitu Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*), kehilangan konektivitas (*losing connectedness*), tidak mampu mengakses informasi (*not being able to access information*), dan menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*). Pemilihan aspek-aspek ini dilakukan karena sesuai dengan definisi yang digunakan dalam penelitian, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dan relevan terhadap konsep yang dikaji.

B. Kepribadian Ekstrovert

1. Pengertian Kepribadian Ekstrovert

Kepribadian atau personality berasal dari bahasa Yunani-kuno prosopan atau persona, yang berarti “topeng” yang biasa dipakai oleh artis teater. Para artis itu bertingkah laku sesuai dengan ekspresi topeng yang dikenakan selama pentas, topeng yang dipakai tersebut merepresentasikan tingkah laku yang akan ditampilkan kelingkungan sosial nya atau sebuah kesan mengenai dirinya yang ingin diperlihatkan kepada orang lain.

Penjelasan diatas merupakan definisi umum yang biasanya digunakan untuk menjelaskan apa itu kepribadian. Untuk memahami kepribadian terdapat

hal penting yang harus dipahami yaitu pemahaman kepribadian dalam konteks psikologi sangat dipengaruhi oleh paradigma yang dipakai sebagai acuan untuk mengembangkan sebuah teori kepribadian. Para ahli memiliki paradigma yang berbeda satu sama lain, paradigma yang berbeda ini digunakan para ahli untuk mengembangkan, menghasilkan teori yang berbeda, tidak saling terhubung, bahkan saling berlawanan. Teori-teori kepribadian itu dapat dibedakan atau dikelompokkan dalam 4 paradigma yang sering dijadikan acuan. Yaitu paradigma Psikoanalisis, Traits, Kognitif, dan Behaviorisme (Alwisol, 2004)

Teori trait pertama kali dikembangkan oleh Gordon Allport, dan dalam perkembangannya muncul ahli-ahli lain seperti Hans Eysenck, Raymond B. Cattell, dan lain-lainnya. Menurut teori trait, kepribadian diartikan sebagai karakteristik umum yang dimiliki oleh individu (Muhtar, 2020) trait tersebut merupakan predisposisi atau kecenderungan untuk berperilaku melalui cara-cara tertentu dan bersifat stabil, turun menurun, dan konsisten ketika menghadapi situasi dan kondisi yang berbeda.

Paradigma trait lebih banyak membahas ramalan-ramalan tentang keberhasilan seseorang dalam bidang tertentu, memilih atau menempatkan orang yang tepat dalam posisi yang tepat (Muhtar, 2020). William James percaya bahwa manusia memiliki macam atau jenis potensi yang sama ketika mereka lahir, namun dengan tingkat kualitas yang berbeda-beda. Ketika potensi itu aktual dalam kepribadian maka dapat terlihat bahwa kemungkinan tidak ada dua orang yang memiliki kepribadian yang sama (Alwisol, 2004). Paradigma trait mengelompokkan tipe-tipe orang tertentu dengan memilih unsur pembeda fungsional dari seseorang dan mengabaikan unsur pembeda yang tidak perlu melalui psikotes untuk mengidentifikasi perbedaan individu yang stabil dan bertahan dalam jangka waktu yang lama (*stable and enduring*).

Salah satu tipe kepribadian yang menjadi bagian kajian trait adalah kepribadian ekstrasversi atau yang lebih umum dikenal sebagai *ekstrovert*. Konsep awal *ekstrovert* pertamakali dikenalkan oleh Carl Gustav Jung melalui sikap jiwa yang dikemukakan oleh Jung, sikap jiwa disini adalah arah dari energi psikis umum atau libido yang menjelma dalam bentuk orientasi manusia

terhadap dunianya. Arah aktivitas energi ini bisa ke luar ataupun ke dalam. dan demikian pula arah orientasi manusia dapat ke luar atau ke dalam. Jadi berdasarkan atas sikap jiwanya manusia terbagi menjadi dua yaitu ekstrasversi dan introversi. (Suryabrata, 2001)

Lebih lanjut, seseorang yang *ekstrovert* akan mengarahkan fokus dirinya ke dunia luar. Orientasi utama dari seorang *ekstrovert* akan selalu tertuju keluar, pikiran, perasaan, serta tindakannya akan berfokus kepada lingkungan disekitar dirinya. Dia akan bersikap positif terhadap orang lain, orangnya terbuka, mudah bergaul, dan cenderung tidak mengalami masalah untuk bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya (Suryabrata, 2001).

Lebih lanjut, kepribadian *ekstrovert* juga masuk kedalam salah satu bagian dari teori *Big Five Personality*. Pendekatan *Big Five Personality* merupakan salah satu teori kepribadian yang berkembang di abad ke-20 an. Didalam dimensi *ekstrovert* mengukur tingkat kenyamanan seseorang dalam berhubungan dengan individu lain. Individu yang memiliki sifat *ekstrovert* cenderung suka hidup berkelompok, tegas, dan mudah bersosialisasi.

Selanjutnya, menurut McCrae dan Costa (1992), kepribadian *ekstrovert* merupakan tipe kepribadian yang mengukur jumlah dan intensitas interaksi interpersonal, tingkat aktivitas, dan kemampuan untuk berbahagia. Kepribadian *ekstrovert* 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 siapknya cenderung periang terutama dalam mengapresiasi emosi.

(Bianchi & Phillips, 2005) mengemukakan bahwa *ekstrovert* ikut terlibat dalam perilaku adiktif, karena tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki kecenderungan yang akan membuat individu mencari sensasi. Pencari sensasi membutuhkan suatu hal yang baru serta beragam sensasi dan pengalaman. Tipe *ekstrovert* lebih rentan terhadap masalah penggunaan *smartphone* dengan alasan bahwa mereka cenderung mencari situasi sosial. Sosialisasi adalah salah satu ciri

utama dari *ekstrovert*, sehingga tipe *ekstrovert* akan cenderung memiliki lingkaran pertemanan dan jaringan sosial yang lebih besar.

Hal tersebut secara teknis dapat meningkatkan penggunaan ponsel pada individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert*. Penggunaan ponsel secara berlebih dapat menyebabkan ketergantungan, hal tersebut dapat berkembang menjadi *nomophobia*. Setiap individu memiliki perbedaan kepribadian dengan porsinya masing-masing sehingga dapat diukur apakah kepribadian tersebut dapat menyebabkan masalah pada penggunaan ponsel, salah satunya yaitu *nomophobia*. Eysenck (Jess & Gregory, 2010) mengemukakan bahwa *Ekstrovert* personality merupakan dimensi kepribadian yang memiliki ujung kebalikan yaitu *introversion personality*.

Karakteristik individu *ekstrovert* ditandai oleh sosiabilitas, bersahabat, aktif berbicara, impulsif, menyenangkan, aktif, dan spontan (Jess & Gregory, 2010). Eysenck juga mengemukakan bahwa ciri yang khas dari kepribadian *ekstrovert* adalah mudah bergaul, menyukai tempat ramai, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, dan tidak suka membaca atau belajar sendirian. Individu dengan dimensi kepribadian *ekstrovert* sangat membutuhkan kegembiraan, mengambil tantangan, sering menentang bahaya, berperilaku tanpa berpikir terlebih dahulu, dan biasanya suka menurutkan kata hatinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *ekstrovert* personality adalah tipe kepribadian yang cenderung berorientasi ke dunia luar. Individu dengan kepribadian ekstraversi atau *ekstrovert* akan cenderung terbuka dengan dunia luar serta memiliki keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan dunia luar. Hal tersebut ditandai dengan beberapa sifat yang individu dengan tipe kepribadian ini seperti sosiabilitas, bersahabat, aktif berbicara, impulsif, menyenangkan, aktif, dan spontan.

Seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* secara naluri untuk selalu terhubung dengan dunia luar. dapat dilihat dari salah satu ciri yang dimiliki oleh individu yang memiliki kepribadian *ekstrovert* yaitu sosiabilitas, dimana mereka membutuhkan interaksi sosial yang tinggi dengan lingkungan luar.

Perkembangan teknologi yang semakin canggih mengubah cara individu berinteraksi dengan manusia lainnya.

Salah satu pendekatan yang bisa menjelaskan fenomena diatas adalah dengan teori *Computer Mediated Communication* (CMC). Teori ini pertama kali dikemukakan oleh Joseph B. Walther dimana dia menjelaskan bahwa CMC adalah segala bentuk komunikasi antar individu atau individu dengan kelompok yang saling berkomunikasi melalui perantara komputer dalam suatu jaringan internet (Walther, 1996).

Computer Mediated Communication memungkinkan individu untuk tetap bisa berkomunikasi dengan orang tanpa harus *face to face* dengan bantuan komputer atau *smartphone* nya. Dengan akses informasi yang semakin mudah karena perkembangan teknologi seseorang dengan kepribadian *ekstrovert* memiliki banyak opsi untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui komputer atau *smartphone* nya tanpa harus berinteraksi secara fisik yang mana menjadi ciri komunikasi tradisional sebelum adanya kedatangan teknologi yang canggih seperti *smartphone* sehingga dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi ini menyebabkan risiko seseorang akan mengalami *nomophobia* akan semakin besar.

2. Aspek-aspek Kepribadian *Ekstrovert*

Menurut Costa dan McCrae (Muhtar, 2020) enam aspek utama dari kepribadian *ekstrovert*.

- a. Kehangatan (*Warmth*), individu cenderung mudah bergaul dengan orang lain dimana individu memiliki pandangan positif terhadap orang lain, mudah bergaul, ramah, dan mudah dekat atau akrab ketika bertemu dengan orang baru ditemui.
- b. Suka Berteman (*Gregariousness*), menggambarkan bahwa individu memiliki banyak teman dan berinteraksi dengan orang lain, individu akan merasa senang dan menikmati ketika berada diantara banyak orang sehingga membuatnya memiliki motivasi yang tinggi untuk selalu bertemu dengan orang lain.

- c. Tegas, mengacu pada individu yang lebih dominan dalam sebuah diskusi atau kelompok. Hal ini bisa terjadi karena individu dengan kepribadian *Ekstrovert* cenderung aktif, tidak ragu menyuarakan pendapatnya, dan cenderung mengarahkan orang lain.
- d. Aktivitas (*Activity*), menggambarkan bahwa individu menyukai berbagai kegiatan karena memiliki energi, memiliki semangat untuk melakukan banyak hal dan tertarik mencoba hal yang baru
- e. Mencari Kesenangan (*Exitement Seeking*) mengacu pada kecenderungan individu untuk terus mencari sensasi dan suka mengambil risiko. Individu akan mudah merasa bosan ketika melakukan sesuatu yang monoton sehingga selalu menginginkan sesuatu yang baru, individu akan mudah termotivasi ketika diajak sesuatu yang menurutnya menarik walaupun kegiatan tersebut memiliki risiko yang merugikan dirinya individu tidak menghiraukannya.
- f. Emosi yang Positif (*Cheerfullness*), menggambarkan bahwa individu adalah seseorang yang memiliki emosi yang positif ketika menghadapi sesuatu, memiliki antusiasme yang tinggi untuk melakukan sesuatu yang baru, merasa optimis terhadap setiap permasalahan yang ada, dan cenderung riang gembira dibanyak kondisi.

Menurut Eysenck (Ciptadi, 2019) kepribadian *ekstrovert* terbagi menjadi tujuh dimensi utama:

- a. *Activity*, pada aspek ini individu memiliki aktivitas tinggi dan energik, umumnya aktif, menyukai aktivitas fisik
- b. *Sociability*, ditandai dengan senang mencari teman, menyukai aktivitas sosial seperti gotong royong ataupun pesta-pesta, mudah bertemu dengan orang lain serta merasa senang terhadap situasi keramaian, memiliki penyesuaian diri yang baik pada orang lain, merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain yang membuat individu ini mempunyai banyak teman, ramah serta pemberani
- c. *Risk Taking*, mengacu pada individu yang menyukai kegiatan yang memberikantantangan ,dan menghiraukan konsekuensi yang mungkin akan merugikan diri nya.

- d. *Impulsiveness*, cenderung bertindak tanpa berpikir panjang atau spontan, membuat keputusan terburu-buru dan memiliki pendirian yang cenderung gampang berubah dan mudah dipengaruhi selama hal tersebut menarik bagi dirinya.
- e. *Expresiveness*, menggambarkan bahwa individu dengan tipe kepribadian ekstrovert cenderung tidak ragu menunjukkan emosinya secara terbuka. Individu ini akan mudah menunjukkan perasaannya dengan jujur. Sering kali individu tersebut cenderung menunjukkan emosi serta terbuka ketika merasa sedih, senang, marah, takut, cinta serta benci
- f. *Reflectiveness*, Individu cenderung menyukai hal-hal yang bersifat praktis, serta tidak sabar akan kegiatan yang bersifat abstrak.
- g. *Responsibility*, Individu pada umumnya tidak menyukai pada kegiatan yang bersifat resmi, individu ini tidak teguh pendirian, kurang mampu memenuhi janji dan kurang bertanggungjawab dalam hal sosial

C. Hubungan Kepribadian *Ekstrovert* dengan Kecenderungan *Nomophobia*

Nomophobia merupakan sebuah perasaan cemas yang muncul dari efek tidak dapat mengakses smartphone, hal ini cenderung rawan dialami oleh mahasiswa karena kebutuhan yang mendesak akan hal tersebut seperti untuk keperluan akademik, sosial, dan hiburan. Nomophobia juga dipengaruhi oleh kepribadian seperti ekstrovert. Kepribadian ekstrovert memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan dunia luar bagaimana pun caranya. Hal ini sesuai dengan penjelasan Eysenck dalam (Utami, 2009) dimana yang membedakan antara kepribadian ekstrovert dan introvert adalah adanya *Cortical Arousal Level (CAL)* yang rendah, *CAL* yang rendah cenderung selalu membutuhkan rangsangan indrawi untuk mengaktifkan korteksnya sehingga orang *ekstrovert* akan cenderung tertarik pada dunia luar dirinya untuk memenuhi rangsangan kepekaannya, berbeda dengan *ekstrovert* yang memiliki *CAL* rendah, individu dengan tipe kepribadian introvert memiliki *CAL* yang cukup tinggi sehingga hanya membutuhkan sedikit rangsangan untuk mengaktifkan korteksnya, inilah penyebab kenapa sifat-sifat seorang

introvert cenderung lebih menyukai ketenangan, suka menyendiri, dan lebih banyak menghindari dari keramaian disekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi & Phillips (2005) yang membahas mengenai masalah yang bisa dimunculkan oleh perkembangan *smartphone* berdasarkan kepribadian individu mengatakan bahwa Individu dengan kepribadian *ektrovert* dan *self esteem* yang rendah akan lebih rentan mengalami masalah penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* adalah salah satu masalah yang berkaitan dengan masalah penggunaan *smartphone*, dalam konteks penelitian ini mahasiswa *ektrovert* biasanya dikenal sebagai orang yang suka bersosialisasi dan memiliki jaringan sosial yang luas, maka dari itu diperkirakan bahwa mahasiswa yang *ektrovert* mungkin akan lebih banyak menggunakan *smartphone*.

Adanya rasa membutuhkan kehadiran orang lain pada mahasiswa dengan kepribadian *ektrovert* akan membuat mahasiswa tersebut merasa nyaman dalam situasi-situasi sosial. Situasi sosial tidak hanya didapat dari interaksi *face-to-face* dengan orang lain, namun hal tersebut dapat pula terjadi di *smartphone*. Bahkan dengan penggunaan *smartphone* ini mahasiswa dapat memuaskan kebutuhannya dengan berinteraksi baik orang yang jaraknya dekat maupun jauh darinya karena *smartphone* sendiri tidak memiliki batasan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Selain sms dan telepon, mahasiswa dapat melakukan *online chatting*, *video call*, dan *social networking* yang sangat mudah dilakukan dan lebih hemat biaya pada *smartphone*-nya. Kebiasaan berkomunikasi online yang dilakukan menggunakan *smartphone* dapat membuat mahasiswa gelisah dan takut ketika tidak dapat menghubungi atau dihubungi orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Phillips & Butt (2006) individu yang memiliki kepribadian *ektrovert* akan cenderung rentan dengan masalah penggunaan *smartphone* yang mengarah kepada kecenderungan *nomophobia* hal ini bisa terjadi karena tujuan dari penggunaan *smartphone* adalah stimulasi diri dan sosialisasi.

Kurang bertanggungjawab merupakan salah satu karakteristik yang dapat ditemukan pada mahasiswa yang memiliki kepribadian *ektrovert*. Penggunaan *smartphone* dapat mengalihkan mahasiswa dari tugas atau pekerjaan yang membutuhkan tanggung jawab dikarenakan menggunakan *smartphone* itu lebih

mudah dan menyenangkan dibandingkan mengerjakan sesuatu yang memerlukan tanggung jawab. Dapat dibayangkan penggunaan smartphone adalah metode pelariannya dari suatu tugas. Sehingga ketika tidak ada smartphone yang biasa digunakan untuk berlari dari tugas, akan membuat mahasiswa menjadi gelisah. Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2020) dimana mahasiswa cenderung terdisktraksi, proaktinasi dan cenderung memiliki motivasi yang rendah dalam mengerjakan tugas karena terlalu asyik bermain dengan smartphone sehingga lupa dengan tanggung jawab menyelesaikan tugas, hal tersebut akan berdampak mahasiswa mengalami *academic failure*.

Berdasarkan paparan diatas, hubungan antara kepribadian *ekstrovert* dan *nomophobia*, dapat diasumsikan bahwa individu dengan kepribadian *ekstrovert* yang lebih tinggi mungkin lebih rentan terhadap *nomophobia*. Hal ini dapat disebabkan karena individu dengan kepribadian *ekstrovert* yang tinggi cenderung mencari interaksi sosial dan stimulasi eksternal secara konstan dan *smartphone* menjadi sarana utama untuk menjaga interaksi sosial dan mengakses stimulus tersebut.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori dan kerangka berpikir yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut. Terdapat hubungan positif antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut yang telah ditetapkan sebagai pusat kajian dalam suatu penelitian, dengan maksud untuk dilakukan pengujian serta penarikan kesimpulan, dalam konteks ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung, variabel bebas merujuk pada faktor yang mempengaruhi atau berhubungan dengan variabel lain, sedangkan variabel tergantung merupakan hasil atau akibat yang dipengaruhi variabel bebas (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti:

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecenderungan *Nomophobia*
2. Variabel Bebas (X) : Kepribadian *Ekstrovert*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi kecenderungan *nomophobia* dan kepribadian *ekstrovert*.

1. *Nomophobia*

Nomophobia merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa cemas, tidak nyaman, atau stres yang muncul ketika seseorang terpisah dari *smartphone* yang diukur dengan skala *nomophobia* yang merupakan modifikasi dari skala Achmad (2024) yang dibuat berdasarkan aspek dari Yildirim & Correia, (2015) yaitu, Tidak dapat berkomunikasi, Kehilangan koneksi, Tidak dapat mengakses informasi, dan Menyerah pada kenyamanan

2. Kepribadian *Ekstrovert*

Tipe kepribadian yang cenderung berorientasi ke dunia luar. Individu dengan kepribadian ekstraversi atau *ekstrovert* akan cenderung terbuka dengan dunia luar serta memiliki keinginan yang kuat untuk selalu terhubung dengan dunia luar yang diukur dengan hasil tes kepribadian Eysenk Personality Inventory.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik dan ciri-ciri khusus yang telah ditentukan sebelumnya sebagai dasar untuk pengambilan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program studi Teknik informatika angkatan 2022 Universitas PGRI Madiun sebanyak 136. Adapun karakteristek populasi pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah mahasiswa

Kelas	Jumlah
A	24
B	29
C	30
D	30
E	23
Jumlah	136

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan bagian terpilih dari populasi yang mempertahankan ciri-ciri yang dimiliki populasi. Agar hasil dari penelitian dapat diaplikasikan pada populasi secara menyeluruh, pemilihan sampel harus dilakukan secara representatif, yaitu mampu mewakili karakteristik populasi (Sugiyono, 2016).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel yang diterapkan pada penelitian ini adalah melalui penerapan. (Sugiyono, 2016). Teknik *Purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini karena populasi dipilih sendiri oleh peneliti yaitu mahasiswa program studi teknik informatika Universitas PGRI Madiun angkatan 2022 terdiri dari 5 kelompok belajar.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologis, yaitu skala kecenderungan *nomophobia* dan skala kepribadian *ekstrovert*. Skala adalah alat ukur yang terdiri atas rangkaian

pertanyaan dan pernyataan yang secara tidak langsung menanyakan atribut yang ingin diukur, selain skala dirancang untuk merefleksikan perilaku atau respon yang berkaitan dengan atribut tersebut (Azwar, 2015).

1. Skala Kecenderungan *nomophobia*

Skala *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi skala *nomophobia* yang dikembangkan oleh (Achmad, 2024) dengan sedikit modifikasi pada beberapa kata seperti perubahan kata gadget dengan smartphone pada item No. 3, 5, 6, dan 7. Pada item 13 dari yang awalnya berbunyi “ saya merasa kehilangan dunia saya jika tidak terlibat dalam percakapan di grup sosial media” dimodifikasi menjadi “saya merasa terasingkan jika tidak terlibat dalam percakapan digrup sosial media”, peneliti juga mengubah beberapa penulisan kata agar lebih sesuai dengan KBBI contohnya dapat dilihat item No. 14 dari kawatir menjadi khawatir. Tujuan modifikasi ini untuk memudahkan responden lebih mudah memahami maksud dari pernyataan yang termuat dalam skala dan sebisa mungkin meminimalisir efek dari *social desirability* dari pernyataan yang ada didalam skala. Skala *nomophobia* ini didasarkan pada aspek-aspek *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015) terdiri dari empat aspek yaitu, Tidak dapat berkomunikasi, Kehilangan koneksi, Tidak dapat mengakses informasi, dan Menyerah pada kenyamanan.

Tabel 2. Blueprint skala Kecenderungan *Nomophobia*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tidak dapat berkomunikasi	5	5	10
2	Kehilangan koneksi	5	5	10
3	Tidak dapat mengakses informasi	5	5	10
4	Menyerah pada kenyamanan	5	5	10
	Total	20	20	40

2. Skala kepribadian *Ekstrovert*

Skala yang digunakan untuk mengukur tipe kepribadian *ekstrovert* merupakan modifikasi dari *Eysenck Personality Inventory (EPI)* yang dikembangkan oleh Eysenck dan Eysenck (1991). Pada skala ini terdapat 56 aitem yang menentukan kecenderungan individu *ekstraversion-introversion*,

neuroticism-non neuroticism. Aitem dalam EPI terbagi dalam tiga bagian (22 aitem mengukur *neuroticism*, 25 aitem mengukur *extraversion*, namun pada penelitian ini memfokuskan terhadap tipe kepribadian *ekstrovert* dengan maksud menyederhanakan dan membatasi area permasalahan yang akan diteliti. Aspek-aspek yang diungkap dalam skala ini antara lain *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expresiveness*, *reflectiveness*, *responsibility*

Tabel 3. Blueprint skala Kepribadian *Ekstrovert*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Activity</i>	2	3	5
2	<i>Sociability</i>	6	3	9
3	<i>risk taking</i>	2	-	2
4	<i>Impulsiveness</i>	3	3	6
5	<i>Expresiveness</i>	3	-	3
6	<i>Reflectiveness</i>	-	-	-
7	<i>Responsibility</i>	-	-	-
Total		16	9	25

Skala kepribadian *ekstrovert* pada penelitian ini dibuat dengan menggunakan metode binar dimana terdapat alternatif jawaban yang disediakan pada skala ini adalah Ya dan Tidak. Pemberian skor dalam setiap aitem berupa angka 0 dan 1. Untuk aitem yang bersifat *favorable*, skor tertinggi yang diberikan adalah 1 untuk jawaban Ya dan 0 untuk jawaban Tidak. Sebaliknya untuk aitem yang bersifat *unfavorable* skor tertinggi yang diberikan adalah 1 untuk jawaban Tidak dan 0 untuk jawaban Ya. Kalimat pernyataan pada skala kepribadian *ekstrovert* disusun dengan format *favorabel* dan *unfavorable*, terdapat 16 aitem *favorable* dan terdapat 9 bunyi aitem *unfavorable*.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas mengacu pada tingkat akurasi suatu instrumen pengukuran dalam menjalankan fungsinya sebagai alat ukur. Suatu pengukuran dapat dikatakan valid apabila hasil yang diperoleh menunjukkan kevalidan yang tinggi dan mampu menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, Validitas isi berfungsi sebagai metode evaluasi yang menilai kesesuaian dan relevansi setiap butir instrumen

dalam mengukur dimensi perilaku yang diteliti. Proses validasi ini dilakukan melalui penilaian sistematis oleh para ahli di bidang terkait, yang dalam metodologi penelitian dikenal sebagai penilaian pakar (*expert judgement*)(Azwar, 2015). Dalam penelitian ini yang bertindak sebagai *expert judgement* adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji daya beda aitem

Uji daya beda aitem atau daya deskriminasi aitem merupakan prosedur evaluasi psikometrik yang mengukur kemampuan suatu butir instrumen dalam membedakan karakteristik individu atau kelompok berdasarkan ada tidaknya atribut yang diukur. Uji ini menentukan sejauh mana suatu aitem dapat membedakan responden yang memiliki trait tertentu dengan yang tidak memilikinya (Azwar, 2015).

Dalam pengukuran psikometri, nilai indeks daya beda aitem umumnya ditetapkan pada kriteria minimal $rix > 0,30$. Namun demikian, apabila jumlah aitem yang memenuhi standar ini tidak mencukupi kebutuhan penelitian, peneliti dapat melakukan penyesuaian dengan menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 sebagai alternatif(Azwar, 2015).

3. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu usaha untuk mengindikasikan tingkat konsistensi dan stabilitas hasil pengukuran suatu instrumen. Rentang nilai koefisien reliabilitas 0.00 hingga 1.00. apabila nilai koefisien mendekati nilai 1.00 maka dapat disimpulkan bahwa ukur tersebut bisa diandalkan (Azwar, 2015).

Penelitian menggunakan metode *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 26 (Statistical Packages for Social Science). Alat ukur yang digunakan meliputi kecenderungan *nomophobia* dan kepribadian *ekstrovert*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan adalah dengan menerapkan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*, dimana teknik ini digunakan untuk mengukur sejauh mana tingkat korelasi dari variabel terikat dengan variabel bebas.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Tahap awal dalam pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan orientasi terhadap konteks penelitian, yang dilakukan melalui proses pengumpulan dan identifikasi informasi penting. Langkah ini bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan penelitian serta memaksimalkan hasil yang diperoleh. Peneliti memulai dengan memilih dan menetapkan lokasi penelitian, yaitu Universitas PGRI Madiun yang bertempat pada alamat di Jl. Setia Budi No.85, Kanigoro, Kec. Kartoharjo, Kota Madiun, Jawa Timur 63118, Universitas ini lebih dipanggil akrab dengan UNIPMA ini memiliki 5 fakultas diantaranya lain fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, fakultas ekonomi dan bisnis, fakultas ilmu kesehatan dan sains, fakultas teknik, dan program pascasarjana (S2). Setelah menentukan lokasi untuk penelitian langkah selanjutnya adalah mencari subjek yang sesuai dengan variabel yang ingin diteliti,

Peneliti menggunakan pendekatan dengan bertanya kepada beberapa teman yang peneliti punya di UNIPMA yaitu dari dua fakultas berbeda yaitu fakultas keguruan dan ilmu pendidikan dan fakultas teknik yang dimana fakultas teknik terdapat 4 prodi yaitu Teknik industri, teknik kimia, teknik elektro dan teknik informatika sedangkan untuk fakultas keguruan dan ilmu pendidikan terdapat 13 prodi Pendidikan guru sekolah dasar, pendidikan guru anak usia dini, dan bimbingan dan konseling. yaitu teman peneliti yang berada diprodi teknik informatika berada pada angkatan 2022 dan 2023 sedangkan untuk teman peneliti yang berada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan prodi program guru sekolah dasar angkatan 2022. Sebelum menentukan fakultas dan prodi mana yang akan dipakai, peneliti melakukan wawancara tidak resmi yang bertujuan untuk mengetahui fakultas mana yang benar-benar memiliki masalah yang ingin diteliti. Wawancara tidak resmi tersebut memperoleh hasil yang kurang mewakili karakteristik atau ciri-ciri variabel yang sedang diteliti pada teman peneliti yang berada pada fakultas teknik prodi teknik informatika angkatan

2022 yang cukup banyak muncul. Peneliti akhirnya mendapatkan kesimpulan bahwa akan mengambil subjek dari mahasiswa program studi Teknik Informatika angkatan 2022, yang sesuai dengan karakteristik populasi yang dibutuhkan.

Pelaksanaan penelitian ini bertepatan dengan kegiatan KKN pada angkatan 2022 dan jarak yang ditempuh peneliti tersebut menjadi pertimbangan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian secara daring, dengan menyebarkan skala pengukuran melalui *Google Form*. Instrumen tersebut disebarluaskan menggunakan platform *WhatsApp*, baik melalui grup angkatan maupun pesan pribadi kepada responden yang sesuai dengan kriteria partisipan.

Selanjutnya, pada tahap kedua, peneliti melaksanakan wawancara terhadap tiga mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 yang aktif secara akademik. Point penting dari wawancara ini adalah untuk mengonfirmasi permasalahan yang relevan serta memperoleh gambaran awal terkait kondisi kepribadian *ekstrovert* dan kecenderungan *nomophobia*. Peneliti juga mulai mengumpulkan literatur yang relevan, termasuk data empiris, hasil-hasil penelitian terdahulu, serta pendapat pendukung yang dapat dijadikan sebagai landasan konseptual pada penelitian ini.

Beberapa pertimbangan yang melatarbelakangi peneliti dalam memilih pelaksanaan penelitian secara daring adalah sebagai berikut:

- a. Hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa aktif program studi Teknik Informatika angkatan 2022 di Universitas PGRI Madiun menunjukkan adanya dinamika yang berhubungan dengan kepribadian *Ekstrovert* dan kecenderungan *nomophobia* yang relevan dengan fokus penelitian ini.
- b. Karakteristik mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2022 sesuai dengan kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian, yakni mahasiswa yang cenderung mengalami kecemasan akibat *nomophobia*.
- c. Pihak program studi serta beberapa perwakilan mahasiswa telah memberikan persetujuan dan menunjukkan antusiasme untuk membantu pelaksanaan penelitian ini melalui pengisian instrumen yang disebarluaskan secara daring.

2. Pelaksanaan Penelitian

Sebagai kelanjutan dari tahap orientasi terhadap konteks penelitian, peneliti melakukan serangkaian persiapan lanjutan sebagai bentuk antisipasi terhadap potensi permasalahan yang mungkin muncul selama maupun setelah proses penelitian berlangsung. Persiapan ini dimaksudkan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan penelitian dan memperoleh data yang valid serta reliabel. Adapun tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi beberapa langkah sistematis, antara lain:

a. Tahap Perizinan

Perolehan izin penelitian merupakan aspek krusial yang harus dipenuhi oleh peneliti sebelum memulai kegiatan penelitian. Selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan terkait izin penelitian kepada staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), yang kemudian ditujukan kepada Kepala Prodi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun. Pihak staf administrasi Fakultas Psikologi UNISSULA mengeluarkan surat permohonan dengan nomor 1624/C.1/Psi-SA/X/2025, yang berisi permintaan persetujuan untuk memperoleh data mahasiswa Program Studi Teknik Informatika angkatan 2022 yang dijadikan subjek dalam penelitian ini. Selanjutnya, peneliti mengajukan permohonan surat izin penelitian yang ditujukan kepada Kepala Prodi Teknik Informatika Universitas UNIPMA perihal permohonan izin penelitian yaitu penyebaran skala uji coba dan penelitian.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen yang dipakai pada penelitian kali ini berfungsi sebagai alat bantu untuk mengukur gejala atau fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2016). Penyusunan instrumen diawali dengan menetapkan aspek-aspek pada masing-masing variabel yang akan diteliti, lalu merumuskan indikator perilaku yang akan dikembangkan menjadi sejumlah item pertanyaan. Melalui item-item inilah data dikumpulkan untuk selanjutnya dianalisis dan dijadikan acuan dasar dalam membuat kesimpulan penelitian. Penelitian ini memiliki dua instrumen utama yang digunakan, yaitu skala kepribadian

ekstrovert dan skala kecenderungan *nomophobia*. Skala-skala tersebut disusun dengan menggunakan model skala *Likert*.

Menurut (Sugiyono, 2016), skala *Likert* didefinisikan sebagai metode pengukuran yang dipakai untuk mengevaluasi sikap, pandangan, dan penafsiran individu atau kelompok pada suatu fenomena sosial, yang dirumuskan melalui indikator dari masing-masing variabel. Indikator ini menjadi acuan dalam menyusun butir-butir instrumen, baik dalam bentuk pernyataan ataupun pertanyaan. Setiap variabel kemudian dijabarkan menjadi sejumlah indikator, yang masing-masing diturunkan lagi menjadi item pernyataan yang bersifat *favorable* maupun *unfavorable*. Pernyataan *favorable* mencerminkan dukungan terhadap variabel yang diukur, sementara pernyataan *unfavorable* menunjukkan penolakan atau ketidaksesuaian terhadap variabel tersebut (Azwar, 2015).

Skala ini menggunakan empat kategori respons, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai, dengan tingkatan dari sangat positif hingga sangat negatif. (Azwar, 2015) juga menekankan bahwa tidak disediakan pilihan netral bertujuan untuk mendorong responden memilih sikap yang lebih tegas, sehingga data yang dihasilkan menjadi lebih informatif dan mencerminkan perbedaan persepsi antar responden secara lebih jelas.

Tabel 4. Skor Aitem *Favourable* Dan *Unfavorable*

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable (F)</i>	<i>Unfavorable (UF)</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini yaitu :

1) Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Skala kecenderungan *nomophobia* pada penelitian ini disusun berdasarkan pada aspek-aspek yang disebutkan oleh (Yildirim, 2014). Berikut adalah sebaran nomor aitem pada skala kecenderungan *nomophobia*.

Tabel 5. Distribusi Nomor Aitem Skala Kecenderungan *Nomophobia*

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10	25%
2	Kehilangan koneksi	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10	25%
3	Tidak dapat mengakses informasi	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10	25%
4	Menyerah pada kenyamanan	31,32,33,34,35	36,37,38,39,40	10	25%
	Jumlah	20	20	40	100%

2) Skala Kepribadian *Ekstrovert*

Variabel kepribadian *ekstrovert* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek tipe kepribadian *ekstrovert* yang merupakan modifikasi dari *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang dikembangkan oleh Eysenck. Pada skala ini terdapat 56 aitem yang menentukan kecenderungan individu *ekstraversi-introversi*, *neuroticism-non neuroticism*. Aitem dalam EPI terbagi dalam tiga bagian (22 aitem mengukur *neuroticism*, 25 aitem mengukur *ekstrovert*, dan 9 aitem sebagai *lie scale*), namun pada penelitian ini memfokuskan terhadap tipe kepribadian *Ekstrovert* dengan maksud menyederhanakan dan membatasi area permasalahan yang akan diteliti. Aspek-aspek yang diungkap dalam skala ini antara lain *activity*, *sociability*, *risk taking*, *impulsiveness*, *expresiveness*, *reflectiveness*, *responsibility*. Alternatif jawaban yang disediakan pada skala ini adalah Ya dan Tidak. Berikut adalah sebaran nomor aitem pada skala kepribadian *ekstrovert*.

Tabel 6. Distribusi Nomor Aitem Skala Kepribadian *Ekstrovert*

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Activity</i>	17,44	15,32,41	5
2	<i>Sociability</i>	1.20,25,46,49,53	29,32,37	9
3	<i>Risk Taking</i>	10,22		2
4	<i>Impulsiveness</i>	8,13,39	5,41,51	6
5	<i>Expresiveness</i>	3,13,56	-	3
6	<i>Reflectiveness</i>	-	-	-
7	<i>Responsibility</i>	-	-	-
Jumlah				25

3. Uji Coba Alat Ukur

Setelah instrumen penelitian sudah selesai disusun, peneliti melanjutkan tahap penelitian dengan melakukan uji coba terhadap alat ukur guna mengetahui tingkat daya beda item serta reliabilitas instrumen yang telah dirancang. Uji coba dilakukan terhadap skala kepribadian *ekstrovert* dan kecenderungan *nomophobia*, yang berlangsung selama 3 hari, dimulai pada tanggal 31 oktober 2025 hingga 02 oktober 2025. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada tahap ini ialah *purposive sampling*, dengan subjek uji coba berasal mahasiswa Teknik Informatika angkatan 22 (semester 6) Universitas X. Adapun kelompok yang terpilih menjadi subjek uji coba, yaitu :

Tabel 7. Kelompok *Try Out* (uji coba)

Kelompok	Jumlah
KELAS A	24
KELAS B	29
KELAS E	23
Total Mahasiswa	76

Peneliti meminta bantuan ketua angkatan 2022 dan anggota kelas yang peneliti bisa akses melalui nomor WA yang didapatkan dari salah satu teman peneliti yang berada dikelas D untuk memastikan kelancaran proses pengisian skala, peneliti secara aktif memberikan informasi lanjutan kepada responden serta menghubungi setiap kontak yang telah diberikan satu per satu. Pelaksanaan uji coba terhadap ketiga alat ukur dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan platform *Google Formulir*, yang dapat diakses melalui

tautan yang telah dibagikan kepada responden melalui link <https://forms.gle/87chHv4qEDJ4p5Mg6>. Jumlah total mahasiswa pada kelompok tahap uji coba terdata sebanyak 76 dan terisi sebanyak 65 responden. Tingkat respon yang didapatkan pada tahap uji coba sebesar 85,52%. Beberapa mahasiswa mungkin saja terlewat dalam mengisi kuisisioner yang disebar oleh peneliti, hal tersebut dikarenakan keterbatasan waktu penelitian yang ditetapkan karena berdekatan dengan waktu pelaksanaan kegiatan KKN. Kegiatan KKN dan mahasiswa yang terlibat dalam program eksternal seperti magang dan *studi independent* membuat waktu luang mahasiswa untuk mengisi kuesioner menjadi terbatas.

Setelah terisinya skala uji coba, peneliti melakukan pemberian skor sesuai dengan panduan yang telah ditetapkan. Hal ini dilakukan untuk kemudian dimasukkan ke dalam program pada perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 26.0 dengan menggunakan *Windows* sehingga dapat diketahui seberapa banyak aitem yang gugur serta nilai reliabilitas dari alat ukur yang telah disusun.

B. Uji Daya Beda dan Estimasi Koefisien Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya setelah proses pemberian skor pada seluruh jawaban responden selesai dilakukan, maka peneliti melanjutkan ke tahap pengujian daya pembeda butir soal dan reliabilitas instrumen. Suatu butir soal dikatakan layak digunakan apabila memiliki daya pembeda yang baik, ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi minimal 0.300. meski demikian, menurut (Azwar, 2015) dalam bukunya *Penyusunan Skala Psikologi*, batas minimal tersebut dapat diturunkan hingga 0,25 tergantung pada kondisi tertentu. pada penelitian ini, perhitungan koefisien korelasi didapatkan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 26.0 untuk sistem operasi *Windows*. Rincian hasil uji daya beda serta reliabilitas untuk masing-masing skala yakni kepribadian *ekstrovert* dan kecenderungan *nomophobia* disajikan pada bagian selanjutnya.

1. Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Berdasarkan hasil analisis terhadap daya beda item dalam skala kecenderungan *nomophobia* didapatkan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar

0,940. Ditemukan bahwa terdapat 32 item yang memiliki daya beda tinggi ($\geq 0,300$), sedangkan 8 item lainnya memiliki daya beda di bawah angka tersebut. Rentang daya beda dari 32 item yang memenuhi kriteria tersebut berkisar antara 0,321 hingga 0,770. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* berarti bahwa skala kecenderungan *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikategorikan sebagai reliabel. Uraian lengkap mengenai daya beda item pada skala kecenderungan *nomophobia* disajikan berikut ini.

Tabel 8. Daya Beda Aitem Skala Kecenderungan *Nomophobia*

No	Aspek	Nomor Butir		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1	Tidak dapat berkomunikasi	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10	0	12
2	Kehilangan koneksi	11,12,13,14,15	16*,17,18,19,20	9	1	6
3	Tidak dapat mengakses informasi	21,22,23,24,25*	26*,27*,28,29,30*	6	4	6
4	Menyerah pada kenyamanan	31*,32,33,34,35*	36,37,38*,39,40	0	3	8
Jumlah		20	20	32	8	40

Keterangan: (*) aitem yang gugur dengan hasil daya beda rendah.

2. Penomoran Ulang

Berdasarkan hasil pengujian terhadap daya beda dan reliabilitas dari ketiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat item-item dengan tingkat daya beda yang bervariasi, baik tinggi maupun rendah. Item-item yang memiliki daya beda rendah tidak dilanjutkan penggunaannya dan dieliminasi dari skala. Penelitian ini hanya mempertahankan item-item yang menunjukkan daya beda tinggi untuk menjamin validitas instrumen. Setelah proses eliminasi tersebut, peneliti melakukan penyesuaian terhadap penomoran item agar sesuai dengan struktur baru yang telah disusun ulang. Adapun susunan penomoran item terbaru disajikan sebagai berikut.

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Kecenderungan *Nomophobia*

No	Aspek	Nomor Butir		Jumlah	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Tidak dapat berkomunikasi	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10	30%
2	Kehilangan koneksi	11,12,13,14,15	17,18,19,20	9	28,8%
3	Tidak dapat mengakses informasi	21,22,23,24,	28,29	6	19,2%
4	Menyerah pada kenyamanan	32,33,34,	36,37,39,40	7	22%
Jumlah		19	20	32	100%

C. Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara daring melalui pengisian skala yang disebar menggunakan platform *Google Form*, dimulai pada tanggal 6 November 2025 hingga 09 November 2025. Tautan skala penelitian yang dapat diakses melalui <https://forms.gle/H2mpfdpMPkx3W1ib8> dibagikan kepada Anggota kelas dari mulai kelas C dan D. Peneliti kemudian meminta bantuan dari masing-masing penanggung jawab kelompok untuk menyebarluaskan tautan tersebut ke dalam grup internal kelas mereka. Selain itu, peneliti juga secara aktif menghubungi para mahasiswa angkatan 2022 pada yang tergabung pada kelompok penelitian secara personal, dengan memanfaatkan kontak yang diperoleh dari para penanggung jawab. Jumlah total skala yang berhasil dikumpulkan dan diisi oleh responden adalah sebanyak 59 dari 60 responden. Beberapa mahasiswa mungkin terlewat mengisi kuesioner karena padatnya jadwal kegiatan KKN dan tenggat tugas lain yang harus diselesaikan pada periode yang sama.

D. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas termasuk dalam kategori uji asumsi klasik yang berfungsi untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian menyebar secara normal. Peneliti menerapkan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan *unstandardized residual* sebagai dasar

analisis. Data dikatakan memiliki distribusi normal jika nilai signifikansinya (*p-value*) melebihi angka 0,05. Proses pengujian ini dilaksanakan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 26.0 pada sistem operasi *Windows*. Hasil dari pengujian normalitas ini akan disampaikan pada bagian berikutnya.

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Unstandardized residual	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
	0,000	7,489	0,84	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa distribusi data pada variabel kecenderungan *nomophobia*, kecenderungan *nomophobia* tergolong tnormal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi residual tak terstandarisasi sebesar 0,200 yang melebihi ambang batas signifikansi yaitu 0,05.

b. Uji Linieritas

Langkah berikutnya dalam pengujian asumsi klasik adalah uji linearitas, yang bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan dikatakan linier apabila nilai signifikansi linear yang dihasilkan berada di bawah ambang batas 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian linearitas terhadap variabel bebas, yakni Kepribadian *ekstrovert*, yang dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 26.0 untuk sistem operasi *Windows*, didapatkan nilai F linear sebesar 9.818 dengan signifikansi 0,003. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat linier antara Kepribadian *ekstrovert* dan variabel terikat.

Namun, berbeda dengan pernyataan sebelumnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi deviation from linearity untuk kedua variabel adalah 0,004, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penyimpangan dari linearitas pada hubungan antara masing-masing variabel kepribadian *ekstrovert* dan kecenderungan *nomophobia*. Artinya, meskipun pola hubungan bersifat

linear secara umum, terdapat sedikit ketidaksempurnaan dalam pola garis lurus tersebut atau kurvalinier.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Hubungan variabel	Sig. Linearity	$p < 0.05$	Sig. Deviation from linierty	$p > 0,05$	Ket.
<i>Nomophobia Ekstrovert</i>	0,003	Linier	0.004	Tidak linier	Kurvalinier (melengkung)

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis ini bertujuan untuk melihat pembuktian dari hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti yaitu apakah ada hubungan kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia*. Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal, sehingga uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *parametrik Product Moment Pearson*. Uji hipotesis yaitu untuk melihat apakah ada hubungan antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Analisis korelasi antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) = -0,322 dan $p = 0,013$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa sehingga dapat diartikan bahwa semakin rendah tingkat kepribadian *ekstrovert* akan semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Adapun koefisien determinasi (R) = 0,104 atau 10%. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian *ekstrovert* pada mahasiswa memiliki sumbangsih sebesar 10,4% pada variabel *nomophobia* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. *Fear of missing out*, dan intensitas penggunaan *smartphone/sosmed*.

Tabel 12. Table Hasil Uji Hipotesis.

Variabel	r (Pearson)	Sig.(p)	Kriteria	Kesimpulan
<i>Ekstrovert(X)</i>	-0,322	0,013	< 0,01	Hipotesa
<i>Nomophobia(Y)</i>				Ditolak

E. Deskripsi variabel Penelitian

Deskripsi variabel dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan gambaran mengenai skor yang diperoleh dari data yang telah dikumpulkan, informasi terkait variabel yang diteliti, serta penjelasan mengenai kondisi subjek berdasarkan atribut dan kriteria yang akan dianalisis. Pengkategorian subjek dilakukan memakai model distribusi normal, dimana hal ini memungkinkan subjek diklasifikasikan ke dalam kelompok-kelompok bertingkat pada masing-masing variabel. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai panduan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Skala kecenderungan *nomophobia* terdiri dari 32 item dengan pilihan jawaban yang memiliki rentang skor dari 1 sampai 4. Berdasarkan hal tersebut, skor paling rendah (*minimum*) teoritis yang dapat diperoleh adalah 32, yaitu hasil dari perkalian 32 item dengan skor terendah (1). Skor *maksimum* adalah 128, diperoleh dari 32 dikalikan dengan skor tertinggi (4). Proses menentukan standar deviasi hipotetik, rentang ini dibagi menjadi bagian sesuai dengan distribusi normal, sehingga didapatkan nilai 16 $((128 - 32) : 6)$. Selanjutnya, mean hipotetik dihitung dengan menjumlahkan skor *minimum* dan *maksimum*, lalu dibagi dua karena rata-rata pada kurva normal terletak di tengah, sehingga menghasilkan nilai 80 $((128 + 32) : 2)$.

Tabel 14. Deskripsi Skor pada Skala Kecenderungan *Nomophobia*

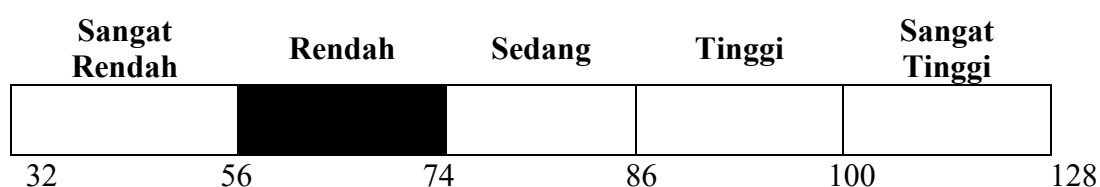
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	55	32
Skor Maksimum	89	128
Mean (M)	71,9	80
Standar Deviasi (SD)	7,9	16

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel di atas, diperoleh nilai rata-rata empirik sebesar yang masuk dalam kategori . Deskripsi data untuk variabel kecenderungan *nomophobia* disajikan dalam tabel berikut, yang disusun berdasarkan norma kategorisasi.

Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Kecenderungan *Nomophobia*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
100 < 128	Sangat Tinggi	1	1,7%
86 < X ≤ 100	Tinggi	26	44,1%
74 < X ≤ 86	Sedang	31	52,5%
56 < X ≤ 74	Rendah	1	1,7%
32 ≤ 56	Sangat Rendah	0	0%
Total		59	100%

Merujuk pada tabel 15, dapat diketahui pada variabel kecenderungan *nomophobia* tersebut terdapat 1 individu (1,7%) termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, terdapat 26 individu (44,1%) termasuk dalam kategori tinggi, kemudian terdapat 31 individu (52,5) termasuk dalam kategori sedang, selanjutnya terdapat 1 individu (1,7%) termasuk dalam kategori rendah, dan terdapat 0 individu (0%) masuk dalam kategori sangat rendah. Visualisasi distribusi kategori kecenderungan *nomophobia* dapat dilihat melalui diagram serta norma yang disajikan dalam bentuk bagan.

**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecenderungan *Nomophobia***

2. Deskripsi Data Skor Skala Kepribadian *Ekstrovert*

Skala Kepribadian *ekstrovert* terdiri dari 24 item dengan pilihan jawaban yang memiliki rentang skor antara 0 hingga 1 . Berdasarkan hal tersebut, skor

minimum yang dapat diperoleh adalah 4, dan skor *maksimum* yang dapat diperoleh adalah 24. Skor *maksimum* adalah 24, diperoleh dari 24 dikalikan dengan skor tertinggi (1). Proses menentukan standar deviasi hipotetik, rentang ini dibagi menjadibagian sesuai dengan distribusi normal, sehingga didapatkan nilai 3,3 $((24-4):6)$. Selanjutnya, mean hipotetik dihitung dengan menjumlahkan skor *minimum* dan *maksimum*, lalu dibagi dua karena rata-rata pada kurva normal terletak di tengah, sehingga menghasilkan nilai 14 $((24 + 4) : 2)$.

Tabel 16. Deskripsi Skor Kepribadian *Ekstrovert*

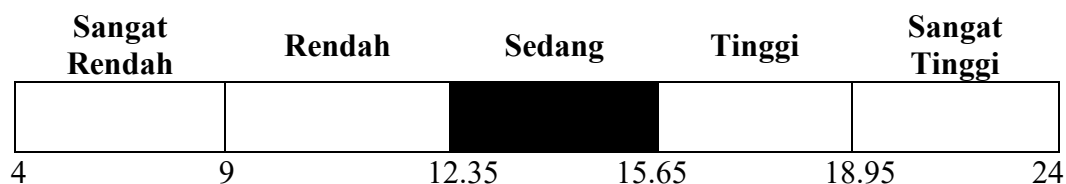
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	4	4
Skor Maksimum	21	24
Mean (M)	12,7	14
Standar Deviasi (SD)	4,7	3,3

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel diatas, diperoleh nilai rata-rata empirik sebesar 12,7 yang masuk pada kategori sedang. Deskripsi data untuk kepribadian *ekstrovert* disajikan dan disusun berdasarkan norma kategorisasi pada tabel berikut.

Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kepribadian *Ekstrovert*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$18,95 < 24$	Sangat Tinggi	8	13,6%
$15,65 < X \leq 18,95$	Tinggi	7	11,9%
$12,35 < X \leq 15,65$	Sedang	22	37,3%
$9 \leq X < 12,35$	Rendah	8	13,6%
$4 < 9$	Sangat Rendah	14	23,7%
Total		59	100%

Merujuk pada tabel 17, dapat dilihat pada variabel kepribadian *ekstrovert*, sebanyak 8 responden (13,6%) berada pada kategori sangat tinggi, 7 responden (11,9%) tergolong dalam kategori tinggi, 22 responden (37,3%) masuk pada kategori sedang, 8 responden (13,6%) termasuk masuk kategori rendah, dan hanya 14 responden (23,7%) yang berada pada kategori sangat rendah. Visualisasi mengenai distribusi kategori Kepribadian *ekstrovert* dapat dilihat dalam bentuk diagram serta norma yang ditampilkan dalam bagan.



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kepribadian *Ekstrovert*

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas PGRI Madiun, berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh. Hubungan Kepribadian *ekstrovert* dengan Kecenderungan *Nomophobia* Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia*, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,322$ dengan taraf signifikansi $p = 0,013 (< 0,05)$. Hasil ini mengandung makna bahwa semakin tinggi tingkat kepribadian *ekstrovert* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *ekstrovert*, semakin tinggi kecenderungan *nomophobia* pada subjek penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis awal peneliti yang berasumsi adanya hubungan antara kedua variabel tersebut ditolak.

Alasan hipotesis ini ditolak karena seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* pada sejatinya akan jarang menggunakan *smartphone* mereka. Hal ini bisa dijelaskan dengan beberapa dimensi dari kepribadian *ekstrovert* tersebut. *Activity*, seorang *ekstrovert* akan cenderung banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas-aktivitas *outdoor* atau fisik yang membuat mereka cenderung akan fokus untuk bermain dengan *smartphone* mereka apalagi sampai mengabaikan lingkungan disekitarnya. Selain itu, seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* cenderung akan memiliki lingkaran sosial yang luas dan banyak karena sikap ramah dan mudah bergaul mereka yang menyebabkan mereka mudah untuk beradaptasi dan mendapat teman, hal ini berbanding terbalik dengan kecenderungan *nomophobia* yang berfokus pada pengalaman tidak menyenangkan yang timbul karena putusnya akses seseorang pada *smartphon*nya.

Hal diatas tidak berlaku pada seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* karena akan lebih focus untuk ngobrol dengan teman-temannya yang banyak dari pada main hp hingga sampai mendapatkan efek dari kecenderungan *nomophobia* yaitu perasaan tidak nyaman atau cemas ketika tidak bisa mengakses *nomophobia*. Kecenderungan *nomophobia* mungkin lebih memiliki hubungan dengan kepribadian introvert dikarenakan salah satu ciri kepribadian ini adalah jarang bersosialisai dengan orang lain dan mereka kebanyakan memakai *smartphone* untuk berkomunikasi dan beraktivitas lainnya.

Individu dengan tingkat *ekstrovert* rendah (cenderung introvert) memandang *smartphone* tidak sekadar alat komunikasi, melainkan menjadi mekanisme kompensasi untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam interaksi tatap muka secara langsung (Anggraeni dkk., 2014). Selain itu hasil ini juga didukung oleh studi McIntyre dkk (2015) yang menemukan bahwa individu yang introvert lebih rentan terhadap penggunaan internet yang intens dan kompulsif sebagai sarana untuk merasa terhubung secara sosial tanpa tekanan interaksi langsung. Akibatnya, ketika dijauhkan dari *smartphone*, individu yang introvert akan lebih rentan merasakan *nomophobia* dibandingkan dengan *ektrovert* karena individu *introvert* akan merasakan kecemasan yang membuat tidak nyaman ketika jauh dari akses *smartphone* yang merupakan zona nyaman bagi individu *introvert*. Hal ini mungkin berbanding terbalik dengan individu *ekstrovert* yang mungkin lebih mudah beralih ke interaksi sosial di dunia nyata.

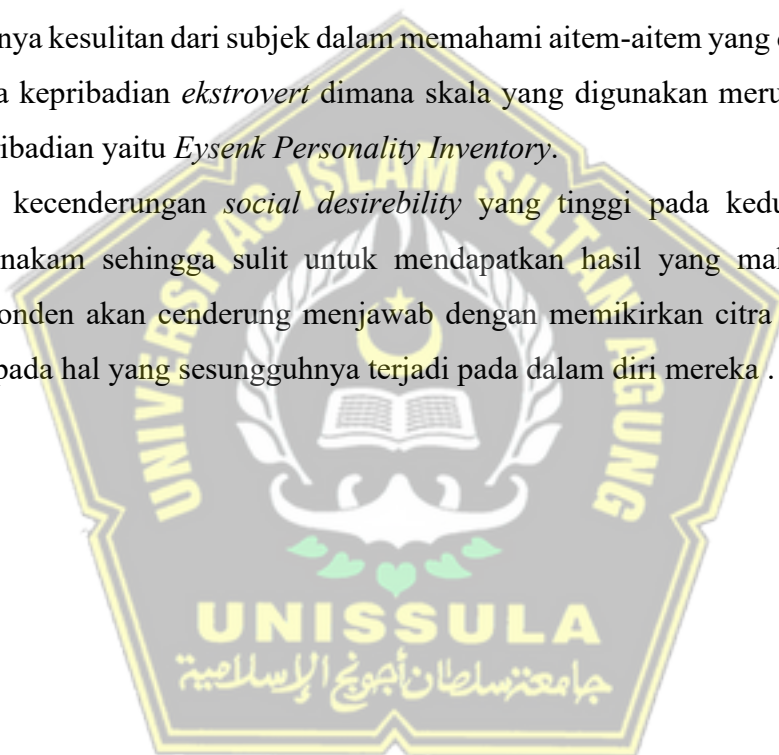
Tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa teknik informatika berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa teknik informatika angkatan 2022 memiliki kecenderungan *nomophobia* pada kategori sedang (52,5%) dan tinggi (44,1%). Hanya sebagian sangat kecil (1,7%) yang berada pada kategori rendah. Tingginya prevalensi *nomophobia* pada tingkat sedang hingga tinggi ini dapat dipahami dari latar belakang akademik subjek. Sebagai mahasiswa teknik informatika, *smartphone* dan koneksi internet bukan sekadar kebutuhan gaya hidup, melainkan kebutuhan fungsional yang penting. Aktivitas perkuliahan, pengerjaan tugas kuliah, hingga akses materi pembelajaran sangat bergantung pada konektivitas. Ketakutan yang muncul saat tidak memegang

smartphone (nomophobia) pada kelompok ini kemungkinan besar didorong oleh ketakutan akan hilangnya akses informasi penting atau terhambatnya produktivitas. Ini relevan dengan indikator *nomophobia* yang digunakan dalam penelitian ini, seperti "tidak dapat mengakses informasi" dan "kehilangan koneksi", yang menjadi kebutuhan vital bagi mahasiswa jurusan teknologi informatika.

G. KELEMAHAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang teridentifikasi selama proses pelaksanaannya. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

1. Adanya kesulitan dari subjek dalam memahami aitem-aitem yang diberikan pada skala kepribadian *ekstrovert* dimana skala yang digunakan merupakan alat tes kepribadian yaitu *Eysenk Personality Inventory*.
2. Ada kecenderungan *social desirability* yang tinggi pada kedua skala yang digunakan sehingga sulit untuk mendapatkan hasil yang maksimal karena responden akan cenderung menjawab dengan memikirkan citra social mereka daripada hal yang sesungguhnya terjadi pada dalam diri mereka .



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dinyatakan ditolak, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepribadian *Ekstrovert* dengan kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di UNIPMA. Artinya semakin rendah kepribadian *Ekstrovert* mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*, begitu juga sebaliknya. Semakin tinggi kepribadian *Ekstrovert* mahasiswa maka semakin rendah pula kecenderungan *nomophobia*.

B. Saran

Mengacu pada temuan dan kesimpulan di atas, penelitian mengusulkan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait atau yang akan terlibat, sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa *Ekstrovert* disarankan untuk secara proaktif menjadwalkan lebih banyak interaksi tatap muka, daripada mengandalkan grup chat untuk merasa terhubung, gunakan grup chat tersebut untuk mengatur pertemuan nyata (misalnya, belajar bersama di perpustakaan, makan siang di kantin, atau mengerjakan proyek kelompok secara langsung). Selain itu, mereka bisa berlatih menonaktifkan notifikasi (terutama media sosial) dan mendedikasikan waktu khusus untuk "bersosialisasi" secara online, daripada membiarkannya menginterupsi aktivitas di dunia nyata (seperti saat di kelas atau belajar).

2. Penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik pada kecenderungan *nomophobia* disarankan lebih mengkaji variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* seperti *fear of missing out* dan intensitas penggunaan *smartphone*/sosmed, selain itu peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti metode eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N. Fadilla. (2024). Hubungan nomophobia dengan interaksi sosial langsung pada remaja dikecamatan soreang kota Parepare.
- Aisya Alifa Rahmah, Irma Finurina Mustikawati, Paramita Septianawati, G., & Immanuel. (2024). Analysis of Factors Causing Nomophobia in Adolescents: A Meta-Analysis Study. *Health Sains*, 5(4), 237–244.
- Anggraeni, M., Husain, A. N., & Arifin, S. (2014). Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas X di SMAN 1 Banjarmasin. *Berkala Kedokteran*, Vol.10(01), 1–8.
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*, 13(8), 1–14. doi.org/10.1371/journal.pone.0202953
- Aldhahir, A. M., Binalib, H. M., Alhotye, M., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A. A., Alshehri, K. N., Alasimi, A. H., Raya, R. P., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Alwafi, H., & Alzahrani, E. M. (2023). Prevalence of nomophobia and its association with academic performance among physiotherapy students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16(July), 2091–2100. //doi.org/10.2147/JMDH.S415891
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang UMM Press.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhattacharya, Sudip, Md Abu Bashir, Abhay Srivastava, A. S. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05587-5
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & Behaviour*, 8(1), 39–52.
- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. //doi.org/10.2147/PRBM.S41386

- Costa, Paul, R. R. M. (1992). *Neo PI-R professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources (PAR).
- Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic review and meta-analysis of the correlation coefficients between nomophobia and anxiety, *smartphone* addiction, and insomnia symptoms. *Healthcare (Switzerland)*, 11(14). doi.org/10.3390/healthcare11142066
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of *smartphone* use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. doi.org/10.1556/2006.4.2015.010
- Fathoni, A., & Asiyah, S. N. (2021). Hubungan kontrol diri dan kesepian dengan nomophobia pada remaja. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 63–74. doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542
- Fuady, I., Wibowo, K. A., Armien, M., & Sutarjo, S. (2024). Nomophobia and *smartphone* addiction among college students. *Ijobsor*, 12(1), 103–110. doi.org/10.35335/ijopsor.v12i1.252.
- Jihan utami. (2009). Hubungan dukungan keluarga dan tipe kepribadian (ekstrovert dan introvert) dengan respon psikologis pasien perawatan paliatif
- Jess, F., & Gregory, Feist. J. (2010). Teori kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc
- Kumari, V., Ffytche, D. H., Williams, S. C. R., & Gray, J. A. (2004). Personality predicts brain responses to cognitive demands. *Journal of Neuroscience*, 24(47), 10636–10641. doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3206-04.2004
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a *smartphone* addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). doi.org/10.1371/journal.pone.0056936
- McIntyre, E., Wiener, K. K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569–574. doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021

- Miranda Febriyana Sari, M.Ali Wafa, M. A. H. (2020). Mahasiswa sebagai digital native yang menggunakan media sosial tiktok menjadi gaya hidup. 1–9. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/3432>
- Pavithra MB, Suwarna madhukumar, M. murthy TS. (2019). Nomophobia - mobile phone dependence, a study among students of a medical college in bangalore. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 6(5), 2034. doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191814.
- Pearson, C., & Hussain, Z. (2015). *Smartphone* use, addiction, narcissism, and personality: A mixed methods investigation. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 5(1), 17–32. doi.org/10.4018/ijcbpl.2015010102
- Phillips, J. G., Butt, S., & Blaszczynski, A. (2006). Personality and self-reported use of. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 753–758. doi.org/10.1089/cpb.2006.9.753.
- Rahayu, D. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). pengaruh nomophobia terhadap academic failure pada mahasiswa. 15(2), 74–77
- Soash, R. L. (1999). Media equation: How people treat computers, television, and new media like real people and places. *Collection Management*, 24(3–4), 310–311. doi.org/10.1300/j105v24n03_14
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2001). Psikologi kepribadian. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Turan, Z., & Prof, A. (2024). Do personality traits influence nomophobia? An investigation of the big five personality traits and nomophobia levels in university students. *Psycho-Educational Research Reviews*, 13(1), 46–59. doi.org/10.52963/perr_biruni_v13.n1.03
- Walther, J. (1996). Computer mediated communication - impersonal, interpersonal dan hyperpersonal interaction. Dalam *Communication Research*. 23(1).doi/10.1177/009365096023001001
- Wenny Acnashinta Ciptadi, S. (2019). Hubungan antara kepribadian ekstrasversi dan kesepian dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 78–86. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/810/612>

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

