

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU IMPULSIF DENGAN  
KECENDERUNGAN *NOMOPHOBIA* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu  
(S1) Psikologi (S.Psi)



Diandra Hilva Mawardi  
J71214056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2018**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan dalam naskah ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka.

Surabaya, 16 November 2018



Diandra Hilva Mawardi

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi

**Hubungan Antara Perilaku Impulsif dengan Kecenderungan *Nomophobia*  
Pada Remaja**

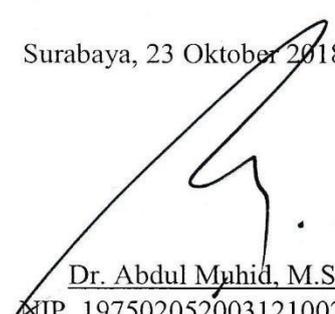
Oleh:

Diandra Hilva Mawardi

J71214056

Telah Disetujui untuk Diajukan Pada Sidang Skripsi

Surabaya, 23 Oktober 2018



Dr. Abdul Muhid, M.Si  
NIP. 197502052003121002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU IMPULSIF DENGAN  
KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA**

**Yang disusun oleh:**

Diandra Hilva Mawardi  
J71214056

**Telah dipertahankan didepan Tim Penguji  
Pada tanggal 05 November 2018**



Susunan tim penguji  
Penguji I/ Pembimbing

Dr. Abdul Muhid, M.Si.  
NIP. 197502052003121002

Penguji II

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag.  
NIP. 197209271996032002

Penguji III

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi, M.Si.  
NIP. 197708122005012004

Penguji IV

Tatik Mukhoyyarah, S.Psi, M.Si.  
NIP. 197605112009122002



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DIANDRA HILVA MAWARDI  
NIM : J71214096  
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN / PSIKOLOGI  
E-mail address : [diandramawardi@gmail.com](mailto:diandramawardi@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU IMPULSIF DENGAN  
KECENDERUNGAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(DIANDRA HILVA MAWARDI)  
*nama terang dan tanda tangan*

















menjadi lebih interaktif dari sebelumnya (*interactive communication era*). Senada dengan pemikiran Rogers, McLuhan juga pernah membagi periodisasi perkembangan komunikasi menjadi empat bagian yaitu *tribal age*, *literate age*, *print age* dan *electronic age* (dalam Nasrullah, 2014).

Saat ini, perkembangan komunikasi telah berada pada masa *interactive communication era* dan *electronic age* yang disebabkan oleh adanya revolusi teknologi komunikasi membentuk dinamika perubahan media, sistem masyarakat dan karakter khalayak. Dengan hadirnya ponsel pintar yang menyediakan media sosial, informasi semakin mudah didapatkan. *Smartphone* turut berperan aktif untuk mengikutsertakan masyarakat ke dalam suatu pola budaya yang baru. Salah satunya adalah memungkinkan pengguna *smartphone* untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui fasilitas telepon maupun data internet secara bersamaan. Ketika ponsel pintar (*smartphone*) telah menginjakkan kaki ke lahan gadget elektronik, ia mulai menginvasi bagian sadar dan cerdas otak manusia (Kanmani, Bhavani & Maragatham, 2017).

Perasaan kelekatan menjadi tidak terelakkan bagi sebagian orang karena adanya inovasi teknologi canggih seperti yang disediakan oleh *smartphone*. Kelekatan dengan teknologi ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa orang bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan melalui teknologi seperti yang dikemukakan Turkle (2012).

Kelekatan yang dirasakan oleh pengguna *smartphone* ini berhubungan dengan rasa takut yang mereka miliki akan kehilangan teknologi. Untuk mengukur ketakutan tersebut, sebuah studi yang dilakukan oleh Pininta (2016)

dengan mengembangkan kuesioner nomophobia. Dalam studi ini, peneliti melaporkan bahwa ketika smartphone tertinggal di rumah, maka secara tidak langsung akan lebih mudah menimbulkan kecemasan, detak jantung juga tekanan darah yang meningkat. Pada saat itu juga, smartphone telah menjadi bagian terpenting dari kehidupan.

Interaksi individu dengan *smartphone* ini sangat mempengaruhi perilaku interpersonal dan kebiasaan sosial. Dampak psikologis yang diakibatkan oleh penggunaan teknologi pada individu, kelompok dan masyarakat pada umumnya terkait dengan perubahan perilaku dan kebiasaan sebelum dan sesudah menggunakan *smartphone* (King & Valenca, 2014).

Peneliti dari Carnegie Mellon University mengemukakan paradoks bahwa internet merupakan alat yang dirancang untuk menghubungkan manusia juga dapat menyebabkan putusnya hubungan manusia dari keluarga dan kerabat. Selain itu, fobia baru muncul, terkait dengan masyarakat kontemporer dan tantangan baru yang terus dihadapi dalam rutinitas sehari-hari, seperti yang disebut sebagai *technophobia* oleh Brosnan (1998) yang mewakili rasa tidak nyaman terhadap teknologi.

Pengamat media sosial, Edwin Syarif Agustin menilai salah satu alasan banyaknya pengguna media sosial adalah adanya distribusi informasi yang lebih cepat dan mudah. Media sosial mengubah cara berkomunikasi antara media massa dengan penggunaannya menjadi lebih efektif. Artinya, orang tidak perlu lagi harus membaca koran atau situs berita untuk mengetahui peristiwa yang sedang terjadi. Pengguna internet cukup membuka *smartphone*-nya untuk

tetap mengikuti berita terbaru hari ini (dalam Internet Sehat, 2014).

*Common Sense Media* (2012) melakukan penelitian terhadap remaja berumur 13 hingga 17 tahun di Amerika mengenai dampak komunikasi digital terhadap kehidupan sosial. Sebanyak 45% remaja merasa frustrasi terhadap temannya yang menggunakan *smartphone*-nya ketika berkumpul bersama. Sebanyak 43% remaja lainnya berharap temannya dapat melepaskan *smartphonenya* untuk sementara waktu. Meskipun menyukai teknologi baru dan perkembangannya untuk berkomunikasi, para remaja masih lebih menyukai berbicara bertatap muka secara langsung (49%). Persentase tersebut merupakan yang paling tinggi dibandingkan dengan berkomunikasi melalui pesan sebesar 33%, jejaring sosial sebesar 7% dan cara lainnya.

Sebuah studi pada pengguna ponsel di Inggris menemukan bahwa hampir 53% dari mereka cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau tidak memiliki jangkauan jaringan. Sebanyak 72% orang menyatakan bahwa ada sangat kecil kemungkinan mereka akan bergerak 5 kaki dari telepon mereka. Menariknya, kebanyakan orang menggunakannya bahkan saat mandi (The Telegraph, 2014).

Menurut sebuah artikel di harian Inggris, *The Telegraph* (2014) penjualan *smartphone* global diprediksi tumbuh sebesar 18%, dimana pertumbuhannya akan didorong oleh pasar berkembang, yang dipimpin oleh India, China dan Indonesia. Peningkatan yang luar biasa di pasar *smartphone* di India ini mengancam naiknya tingkat ketergantungan yang dihadapi orang India dengan *smartphone* mereka.











Kini, *smartphone* telah memperkenalkan '*World of Apps*', sebuah kemudahan yang ditawarkan dimana aplikasi dapat diunduh untuk memenuhi hampir semua kebutuhan manusia yang dengan demikian akan dengan mudah mengalihkan sebagian pekerjaan ke perangkat elektronik. Dengan cara ini, secara bertahap dan diam-diam, *smartphone* dengan aplikasi dan teknologi *all-solutions-at-palm* (semua solusi berada di genggaman) telah merayap ke dalam dunia manusia. Mereka telah membuat pengguna sangat tak berdaya dan bergantung sehingga manusia mungkin akan bingung jika *smartphone* lenyap. Ini adalah fakta bahwa, jutaan orang telah menderita *Nomophobia* di seluruh dunia. Yang paling banyak terkena dampak adalah dari kalangan usia 18 hingga 24 tahun.

Istilah *Nomophobia* merupakan kependekan dari *no-mobile-phone phobia*. Istilah ini pertama kali diciptakan pada tahun 2008 dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office yang menugaskan YouGov, sebuah organisasi riset berbasis di Inggris yang mengambil sampel 2163 orang untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna ponsel. Studi tersebut menemukan bahwa hampir 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau kredit, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (SecurEnvoy, 2012).

*Nomophobe* khas dapat diidentifikasi oleh beberapa karakteristik seperti tidak pernah mematikan telepon, dengan obsesif memeriksa teks dan panggilan yang tidak terjawab, membawa telepon ke mana-mana, menggunakan ponsel pada waktu yang tidak tepat dan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi

tatap muka sambil memilih untuk menghubungi kontak telepon.

Ketergantungan pada perangkat bergerak ini berdampak pada kehidupan sosial penggunaannya. Sebanyak 33% pekerja mengecek *smartphone* untuk *email* dan pesan pada malam hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oulasvirta (dalam Pradana, Muqtadiroh & Nisafani, 2016) ditemukan bahwa orang-orang mengecek *smartphone*-nya sebanyak 34 kali sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi yang lain, namun merupakan kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kebanyakan mahasiswa memulai harinya dengan mengecek laman jejaring sosialnya. Rata-rata jejaring sosial diakses selama 5 jam per hari dengan menggunakan *smartphone*.

Pada beberapa kasus yang parah, orang mungkin juga menghadapi efek samping fisik seperti serangan panik, sesak napas, gemetar, berkeringat, denyut jantung yang dipercepat, nyeri di sendi tangan, leher dan nyeri punggung, saat telepon mereka mati atau tidak dapat digunakan lagi. Meskipun *Nomophobia* tidak muncul dalam DSM-V saat ini, telah diusulkan sebagai "fobia spesifik", berdasarkan definisi yang diberikan dalam DSM-IV (Kanmani, et al., 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center's Mobile Technology Fact Sheet* (2014), sekitar 90% dari populasi orang dewasa di Amerika memiliki handphone. Diantara mereka yang memiliki *smartphone*, 83% berusia 18 hingga 29 tahun, 74% berusia 30 hingga 49 tahun, 49% berusia 50 hingga 64 tahun, dan 19% berusia 65 tahun atau lebih. Berdasarkan data diatas nilai tertinggi diperlihatkan oleh usia 18 hingga 29 tahun, khususnya

mahasiswa sebagai pelopor pengguna *smartphone* (Lee dalam Yildirim, 2014).

Penelitian telah menunjukkan bahwa impulsivitas merupakan salah satu faktor bagi seorang individu hingga dapat memiliki kecanduan. Dalam sebuah studi terhadap mahasiswa, Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang dikaitkan dengan materialisme bersifat langsung memiliki hubungan positif dengan kecanduan teknologi ponsel atau *Nomophobia*. Impulsif dapat memberikan mediasi materialisme dan menimbulkan dampak pada kecanduan ponsel. Orang yang impulsif, seringkali membuat keputusan yang tidak disadari dan dengan sedikit pertimbangan konsekuensi untuk masa depan.

Hal ini serupa dengan pendapat yang disampaikan oleh Baron, Byrne & Branscombe (2006) individu dengan kekuatan (*power*) besar mempunyai kemampuan untuk mengendalikan perilakunya. Sebaliknya, individu dengan kekuatan kecil akan mengalami kesulitan untuk mengendalikan dirinya sendiri, termasuk kesulitan mengendalikan perilakunya. Mereka sering membuat keputusan yang terburu-buru yang bisa merusak dan bahkan berakibat fatal seperti sedang menelepon atau mengirim pesan saat mengemudi.

Direktur Pelayanan Informasi Internasional Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP) , Selamatta Sembiring mengatakan, situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter (Kominfo, 2018). Indonesia menempati peringkat kelima sebagai pengguna twitter terbesar di dunia setelah USA, Brazil, Jepang dan Inggris. Indonesia menyumbangkan sebanyak 20,5% atau 45,7 juta pengguna aktif media sosial

twitter dari total 500 juta pengguna global (eMarketer, 2014).

Sesuai dengan data yang disajikan oleh lembaga PeerReach, Indonesia menempati peringkat ke 3 pengguna Twitter terbesar di dunia setelah Amerika Serikat dan Jepang pada tahun 2014. PeerReach mencatat porsi pengguna Twitter di Indonesia tahun ini mencapai 6,5% dari seluruh pengguna Twitter di dunia dengan 2,4% dari total tweet di dunia disumbangkan oleh Jakarta (dalam Internet Sehat, 2014). Sebanyak 77 persen pengguna twitter di Indonesia aktif dalam sehari. Sebanyak 4,1 juta *tweets* berasal dari Indonesia. Dari 77 persen pengguna aktif di Indonesia tersebut, 54 persen di antaranya melakukan setidaknya 2 *tweets* setiap harinya (CNN, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat berbagai macam jenis media sosial saat ini, twitter masih memiliki pengguna aktif yang cukup besar di Indonesia.

Fenomena tersebut peneliti temukan pada pengguna twitter dalam kaitannya dengan kemunculan perilaku impulsif. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, peneliti melihat bahwa terdapat beberapa pengguna twitter yang selalu mengunggah *tweets*, *retweet*, bahkan melakukan siaran langsung ketika pengguna tersebut sedang bekerja, berkuliah maupun bersekolah. Aktivitas akun twitter pengguna tersebut juga sangat aktif dimana pengguna selalu membalas komentar atau *tweets* yang masuk dalam janka waktu yang singkat. Beberapa pengguna media sosial twitter yang peneliti temui pun selalu membawa *smartphone* dalam genggamannya, memastikan baterai ponselnya tidak habis, membawa *charger* untuk mengisi daya, menghabiskan waktu luang sepenuhnya untuk membuka media sosial twitter





mempengaruhi pengguna *smartphone* sehingga dapat mengalami *Nomophobia*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang lebih mempengaruhi terjadinya *Nomophobia* yaitu kegelisahan saat tidak dapat berkomunikasi dengan keluarga dan teman daripada faktor kegelisahan saat kehilangan identitas online seseorang.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Billieux, Van Der Linden, dan Rochat pada tahun 2008 memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif terhadap kecanduan ponsel. Billieux dan rekan penulisnya mengukur berbagai sub-dimensi impulsif. Hasil temuannya, aspek urgensi dan kurangnya ketekunan berkaitan secara signifikan dengan penggunaan ponsel secara berlebihan dan ketergantungan yang dirasakan dalam penggunaan ponsel pada mahasiswa perempuan. Dalam penelitian terhadap 339 orang dewasa muda (mulai usia 20 sampai 35 tahun), Billieux dan rekan-rekannya menemukan dimensi urgensi impulsif untuk menjadi prediktor terkuat penggunaan ponsel bermasalah (Billieux et al., 2008). Mereka mencetak gol tinggi pada dimensi urgensi dari impulsif dilaporkan mengidam atau dorongan kuat terutama saat mengalami perasaan negatif atau emosi.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Sharma, Pooja, Neha dan Wavare (2015) di kalangan mahasiswa fakultas Ilmu Kedokteran di daerah India Utara. Para peneliti bertujuan untuk menilai pola penggunaan ponsel dan prevalensi *nomophobia* antara mahasiswa Ilmu Kedokteran. Dari 118 responden menunjukkan bahwa tingkat respon adalah 90,76% yang didominasi perempuan (65 responden). Sebagian besar mahasiswa berada di kelompok

usia 22 hingga 24 tahun. Seluruh responden memiliki minimal satu ponsel dengan layanan internet diaktifkan dengan hasil 87%, 34% yang memiliki dua ponsel, sementara 4% memiliki lebih dari dua ponsel. Sebanyak 73% dari mahasiswa menderita *nomophobia*. Sebanyak 21% dari penderita *nomophobia* mengalami *ringxiety*. Hasil riset juga menyebutkan bahwa 83% dari mahasiswa mengalami serangan panik ketika ponsel mereka salah tempat atau kelupaan. Sakit kepala dan kelesuan adalah efek samping yang paling umum yang dialami oleh 61% dari mahasiswa.

Uysal, Özen, dan Madenoğlu pada tahun 2016 melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *nomophobia* dan *sociophobia* perilaku orang dewasa muda dan untuk mempertimbangkan sejauh mana *nomophobia* berhubungan dengan fobia sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *nomophobia* yang terjadi pada orang dewasa muda dapat memprediksi tingkat fobia sosial mereka hingga tingkat tertentu. Artinya, saat tingkat *nomophobia* meningkat, tingkat fobia sosial mereka dapat diprediksi dengan kenaikan yang bersangkutan.

King, Guedes, Neto, Guimarães, dan Nardi, pada tahun 2017 melakukan penelitian yang bertujuan untuk menentukan profil demografi psikopatologis dan sosial pengguna cell phone (CIC) yang berlebihan setiap hari, juga untuk menunjukkan perbedaan antara individu dependen patologis dari CIC. Ditemukan bahwa pengguna teknologi sehari-hari yang paling berlebihan adalah wanita (69%) berusia antara 18 sampai 29 tahun. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara gangguan

kejiwaan dengan penggunaan teknologi yang berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nagpal dan Kaur pada tahun 2016 bertujuan untuk memahami kecanduan ponsel modern *nomophobia* dan hubungannya dengan perilaku impulsif pada remaja akhir usia 18 hingga 23 tahun. Studi ini juga mengkaji perbedaan gender dalam *nomophobia* dan perilaku impulsif. Sampel penelitian ini diambil dari mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara variabel *Nomophobia* dengan variabel perilaku impulsif.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Sudarji (2017) meneliti tentang hubungan antara *Nomophobia* dengan tingkat kepercayaan diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara variabel *nomophobia* dengan variabel percaya diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harmaini (2017) menggunakan variabel intensitas menggunakan sosial media khususnya facebook dengan variabel *nomophobia* pada remaja. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan menjadi *nomophobia* pada remaja.

Fajri dalam penelitiannya pada tahun 2017 dengan variabel penggunaan *smartphone* dengan variabel *nomophobia*, mendapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,626 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan *nomophobia*. Tingkat penggunaan *smartphone* dan *nomophobia* pada subjek termasuk dalam kategori tinggi. Sumbangan efektif penggunaan *smartphone*

terhadap *nomophobia* sebesar 39,2%. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 91 mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari dan Ariana pada tahun 2015 menggunakan variabel self-esteem dengan variabel *nomophobia*. Penelitian ini dilakukan pada remaja akhir dengan usia yang berkisar antara 18 hingga 23 tahun, dengan jumlah subyek sebanyak 103 orang. Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara self-esteem dengan *nomophobia* pada remaja. Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan self-esteem berdasarkan jenis kelamin dan perbedaan lama memiliki *smartphone*.

Penelitian lain dilakukan oleh Asih dan Fauziah pada tahun 2017 dengan menggunakan variabel kontrol diri dan variabel *nomophobia*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Dapat dikatakan, bahwa subjek penelitian ini mengalami tingkat *nomophobia* yang rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% terhadap variabel *nomophobia*, sedangkan sisanya ditentukan oleh berbagai faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.



(*hodophobia*), terowongan, jembatan (*gephyrophobia*), tempat tertutup (*klaustrofobia*), atau terbang (*pteromerhanophobia*, dikenal juga sebagai *aerofobia*, *aviatophobia*, atau *aviophobia*). Fobia tipe lainnya, disebabkan oleh rangsangan lain, seperti suara keras dan karakter berkostum serta situasi yang bisa mengakibatkan sakit, tersedak, atau muntah.

Gangguan fobia sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan yang intens dan ditandai dengan situasi sosial yang melibatkan kontak dan interaksi interpersonal, kinerja publik, atau keduanya, yang dapat menyebabkan kecemasan ekstrim atau gangguan akut dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Dalam pemberian asesmen formal, hendaknya memperhatikan apakah individu merasa terganggu pada setidaknya satu area penting kehidupan individu (seperti pekerjaan, kehidupan sosial, kegiatan sekolah atau akademik, atau waktu senggang). Salah satu contoh fobia sosial adalah *nomophobia*.

Istilah *Nomophobia* merupakan kependekan dari *no-mobile-phone phobia*. Istilah ini pertama kali diciptakan pada tahun 2008 dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office yang menugaskan YouGov, sebuah organisasi riset berbasis di Inggris yang mengambil sampel 2163 orang untuk melihat kecemasan yang diderita oleh pengguna ponsel. Studi tersebut menemukan bahwa hampir 53% pengguna ponsel di Inggris cenderung cemas saat mereka kehilangan ponsel mereka, kehabisan baterai atau kredit, atau tidak memiliki jangkauan jaringan (SecurEnvoy, 2012).

Menurut SecurEnvoy (2012), rasa takut yang berlebihan saat

kehilangan handphone disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* adalah jenis fobia yang ditandai dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan jika seseorang kehilangan atau jauh dari ponselnya.

Orang-orang, yang menderita *nomophobia* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan ponselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan. Ketergantungan tersebut dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Salah satu bentuk tersebut adalah seseorang tidak mau hidup dalam kekhawatiran dan selalu was-was atau cemas dalam meletakkan ponselnya, kehabisan baterai atau pulsa, atau karena tidak memiliki jaringan.

Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan bahwa kelainan yang disebut *nomophobia* (no-mobile-phone phobia) atau kecanduan ponsel, adalah dampak dari pengembangan teknologi baru yang memungkinkan komunikasi maya. *Nomophobia* dianggap sebagai gangguan masyarakat digital dan virtual kontemporer dan mengacu pada ketidaknyamanan, kegelisahan, kegugupan atau kesedihan yang disebabkan karena tidak berhubungan dengan telepon genggam atau komputer. Secara umum, ketakutan patologis untuk tetap tidak berhubungan dengan teknologi.

Yildirim (2014) berpendapat bahwa *nomophobia* merupakan rasa takut berada jauh dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern atau efek samping dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi, khususnya *smartphone*. Jika seseorang berada dalam suatu area yang tidak ada jaringan, kekurangan pulsa atau bahkan lebih buruknya kehabisan baterai,

orang tersebut akan merasa cemas, yang dapat memberikan efek merugikan seperti menurunkan tingkat konsentrasi seseorang. Penggunaan *smartphone* yang terus-menerus dapat menyebabkan perubahan fungsi dari *smartphone* yang hanya sekedar simbol menjadi sebuah kebutuhan yang menyediakan berbagai fitur seperti buku harian pribadi, email, kalkulator, video game player, kamera, dan pemutar musik.

Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari pengembangan teknologi dan kemajuan yang mengukung komunikasi virtual. *Nomophobia* mengacu pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup atau kesedihan yang diakibatkan karena tidak berhubungan dengan ponsel.

Sementara King (2013) menjelaskan bahwa *nomophobia* bukan hanya mencakup ponsel tapi juga komputer. Dalam penelitiannya, *nomophobia* didefinisikan sebagai ketakutan dunia modern yang digunakan untuk menguraikan ketidaknyamanan atau kecemasan yang diakibatkan oleh tidak tersedianya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya. Berbagai kemampuan *smartphone* memfasilitasi komunikasi instan, membantu orang tetap terhubung disetiap saat dan menyediakan akses langsung ke informasi sehingga orang-orang menjadi lebih tergantung terhadap *smartphone* dan semakin menambah perasaan cemas ketika berada jauh dari *smartphone*.

Kecemasan dipicu oleh beberapa alasan, seperti kehilangan ponsel, hilangnya penerimaan, dan baterai ponsel yang mati. Beberapa karakteristik

klinis *nomophobia* termasuk menggunakan perangkat impulsif sebagai cangkang pelindung, sebagai objek transisional atau sebagai sarana untuk menghindari komunikasi sosial, memiliki satu atau lebih perangkat dengan akses ke internet, selalu membawa pengisi daya, dan mengalami perasaan cemas saat berpikir tentang kehilangan ponsel, menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi di mana penggunaan perangkat dilarang (seperti angkutan umum, restoran, bioskop, dan bandara), menjaga ponsel selalu aktif, memiliki sedikit wajah sosial interaksi tatap muka, yang akan menyebabkan kecemasan dan stres. Mereka lebih suka berkomunikasi menggunakan teknologi baru dan melihat layar ponsel untuk melihat apakah pesan atau panggilan telah diterima (Uysal, 2016).

*Nomophobia* telah dianggap sebagai gangguan dunia modern dan baru belakangan ini digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya *smartphone*, komputer atau perangkat komunikasi maya lainnya pada individu yang sering menggunakannya.

Gejala-gejala *nomophobia* juga menunjukkan adanya gangguan mental yang mungkin ada sebelumnya yang harus diselidiki, didiagnosis dan diobati. Gejala *nomophobic* dapat muncul pada individu yang memiliki gangguan kecemasan. Gejala *nomophobia* tidak tercantum dalam gangguan kecemasan meski individu tersebut merasa cemas saat tidak dapat terhubung dengan internet. Jadi, *nomophobia* belum sempat masuk secara manual dalam diagnostik manual dan statistik gangguan mental (DSM) (King,



rasa takut berada diluar kontak ponsel dan dianggap sebagai fobia modern sebagai efek samping dari interaksi antara manusia, teknologi informasi dan komunikasi khususnya *smartphone* (Yildirim, 2014).

## 2. Karakteristik *Nomophobia*

Karakteristik dari *nomophobia* adalah kecemasan, depresi, gemetar, keringat, *tachycardia*, kesepian, dan bahkan serangan panik dalam kasus ekstrim (King et al., 2014).

Sebuah studi kasus yang dilakukan oleh King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho, & Nardi, (2013) pada seorang individu yang menderita gangguan fobia sosial yang ekstrim menemukan bahwa ia menggunakan *smartphone* dan komputer pribadinya sebagai sarana untuk menghilangkan gejalanya. King dkk. (2013) mengusulkan bahwa individu ini menderita *nomophobia* dan memiliki gangguan komorbiditas fobia sosial dan gangguan obsesif-kompulsif. Namun, gejala ini terlihat hanya ketika ia dijauhkan dari perangkatnya.

*Smartphone withdrawal* juga memiliki rangkaian gejala sama persis dengan yang dimiliki *nomophobia* (Bragazzi & Puente, 2014). *Nomophobia* dengan *smartphone withdrawal* memiliki karakteristik yang terlalu mirip menyebabkan kedua gangguan ini merupakan gangguan yang sangat berkaitan satu sama lain.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Gezgin, dkk (2016) menjelaskan bahwa karakteristik *nomophobia* yaitu sebagai berikut:

- a. Merasa hampa tanpa ponsel.
- b. Memeriksa telepon genggamnya seperti orang yang obsesif.
- c. Merasa putus asa saat kehabisan baterai.
- d. Takut lupa meletakkan ponselnya disuatu tempat dan tidak bisa digunakan.

Bragazzi dan Del Puente (2014) menjelaskan beberapa ciri-ciri orang yang mengidap *nomophobia*, yaitu adalah sebagai berikut:

- a. Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam tidak tersedia dekat atau tidak pada tempatnya. Selain itu juga merasa tidak nyaman ketika gangguan atau tidak ada jaringan serta saat baterai lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Oleh David Laramie ini disebut *ringxiety*. *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi.
- d. Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- e. Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru.
- f. Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar.









kepuasan dan sebagai lawan dari pengendalian diri (dalam Herman, Critchley & Duka, 2018).

Kosslyn dan Rosenberg (2005) mendefinisikan perilaku impulsif sebagai kecenderungan untuk merespons rangsangan dengan segera, tanpa merefleksi atau mengkhawatirkan konsekuensinya. Impulsif mengacu pada jeda waktu dari stimulus ke respons, dibandingkan dengan tempo, yang mengacu pada tingkat respons setelah dimulai.

Menurut Moeller (2001), impulsif didefinisikan sebagai kecenderungan bertindak cepat dan tidak terencana untuk menanggapi rangsangan eksternal dan internal tanpa mempertimbangkan konsekuensi negatif dari tindakan ini. Moeller mengaitkan impulsif dengan otomatisitas: pengambilan keputusan yang cepat, kurangnya perencanaan dan pandangan ke depan, yang mencegah penilaian yang tepat atas konsekuensinya (dalam Herman, Critchley & Duka, 2018).

Definisi di atas menganggap impulsif sebagai ciri maladaptif dan patologis; Namun, impulsif juga merupakan bagian dari perilaku normal, dan setiap orang dapat dicirikan pada kecenderungan impulsif. Oleh karena itu, impulsif dapat dianggap sebagai ciri kepribadian. Misalnya, dalam teori awalnya, Hans Eysenck mengusulkan bahwa kepribadian terdiri dari dua dimensi sifat orde tinggi, yaitu extraversion vs introversion dan stabilitas emosional vs neurotisme (dalam Herman, Critchley & Duka, 2018).

Dalam konstruksi utama ini, impulsif dianggap sebagai bagian dari ekstraversi; Namun, dalam model yang direvisi, impulsif dianggap sebagai











sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual.

Santrock (1998) berpendapat, remaja merupakan masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa WHO (dalam Sarwono, 2000) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dan saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat individu mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Anna Freud (dalam Hurlock, 1990) berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka. Pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai. Bagian dari masa kanak-kanak itu

antara lain proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah. Bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak (Hurlock, 1990).

Remaja berada diantara masa kanak-kanak dan orang dewasa dengan kondisi yang masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik dan psikisnya, sehingga mereka masih terus berusaha menemukan posisi yang tepat di masyarakat. Piaget (dalam Hurlock, 1990) menyatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, berada dalam yang tingkatan yang sama dengan orang dewasa, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Menurut Calon, masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa, tetapi tidak lagi memiliki status anak-anak. Masa remaja awal berlangsung kira-kira dari umur 13 atau 14 tahun sampai 16 atau 17 tahun. Masa remaja akhir bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum (dalam Hurlock, 2004).

Pada 1974, WHO (World Health Organization) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa di mana:

a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda







berada jauh dari ponsel dan dianggap sebagai fobia modern atau efek samping dari interaksi antara manusia dan teknologi informasi, khususnya *smartphone*. Sedangkan Kuss dan Griffiths (2011) menjelaskan bahwa *nomophobia* adalah hasil dari pengembangan teknologi dan kemajuan yang mengukung komunikasi virtual. *Nomophobia* mengacu pada perasaan tidak nyaman, cemas, gugup atau kesedihan yang diakibatkan karena tidak berhubungan dengan ponsel.

Perilaku impulsif terbukti merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi munculnya *nomophobia*. Billieux, Linden, dan Rochat (2008) memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif terhadap kecanduan ponsel. Sub-dimensi dari impulsif yaitu urgensi dan kurangnya ketekunan sebagai faktor penentu *nomophobia* yang paling tinggi.

Umumnya, individu yang mengidap *nomophobia* memiliki karakteristik sebagai berikut: menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam, mempunyai satu atau lebih gadget dan selalu membawa charger, merasa cemas dan gugup ketika telepon genggam berada di sekitarnya, selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk (oleh David Laramie ini disebut *ringxiety* atau perasaan yang menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi), tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur meletakkan telepon genggam di kasur, kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan *smartphone*, biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam besar (Bragazzi dan Del Puente, 2014).

Roberts dan Pirog (2012) menemukan bahwa perilaku impulsif yang

dikaitkan dengan materialisme memiliki hubungan positif dengan kecanduan *smartphone* atau *nomophobia*. Impulsif dapat memberikan mediasi materialisme dan menimbulkan dampak pada kecanduan ponsel. Orang yang impulsif, seringkali membuat keputusan yang tidak disadari dan dengan sedikit pertimbangan konsekuensi untuk masa depan.

Nagpal dan Kaur (2016) membuktikan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan perilaku impulsif. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara variabel *nomophobia* dengan variabel perilaku impulsif.

Selain itu, hasil penelitian Whiteside, et al. (2005) menunjukkan bahwa salah satu dimensi impulsif, urgensi merupakan prediktor terkuat yang menyebabkan seseorang mengalami ketergantungan pada ponsel. Urgensi bahkan mengalahkan prediktor depresi dan kecemasan dalam mengukur ketergantungan pada ponsel. Hal ini dikarenakan penggunaan telepon seluler merupakan cara untuk mengurangi pengaruh negatif dalam jangka pendek. Disisi lain, aspek ketekunan dan kesulitan situasional dapat mendorong munculnya pemikiran dan ingatan yang tidak relevan, sehingga meningkatkan dorongan untuk menggunakan ponsel.

Menurut Kalaskar P.B (2015) *nomophobia* juga disebabkan oleh kecanduan menggunakan aplikasi sosial media maupun aplikasi yang lainnya. Kecenderungan menjadi *nomophobia* itu sendiri adalah ketakutan atau kepanikan yang berlebihan saat berjauhan atau saat tidak menggunakan handphone.

## **E. Landasan Teori**

Beberapa penelitian telah mencoba untuk membatasi faktor-faktor risiko yang terkait dengan *nomophobia*, menekankan faktor psikologis dan demografi. Mengenai variabel psikologis yang menyebabkan *nomophobia*, sebagian besar penelitian telah menggunakan model Big Five sebagai kerangka kerja konseptual untuk kepribadian. Secara khusus, *extraversion* dan *neuroticism* telah dipelajari sebagai salah satu alasan utama yang memunculkan sindrom penggunaan ponsel yang berlebihan (Bianchi & Phillips, 2005). Harga diri yang rendah juga telah terbukti menjadi prediktor kuat dari penggunaan ponsel yang berlebihan (dalam Argumosa-Villar, Joan & Andreu, 2017).

*Problematic Mobile Phone Use* (PMPU) secara garis besar merupakan konsep dari perilaku adiktif, termasuk kedalam komponen dari perilaku adiktif seperti *cognitive salience*, kehilangan kontrol, perubahan suasana hati, toleransi, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Kriteria yang digunakan sebagai penentu dari *nomophobia* sendiri merupakan ubahan dari klasifikasi dan diagnosa yang digunakan untuk perilaku adiktif lain (penggunaan narkoba dan perjudi). Kriteria yang digunakan untuk mendefinisikan *nomophobia* ini diambil dari *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)* (Billieux, Pierre, Olatz, dkk., 2015).

Billieux, Pierre, Olatz, dkk. (2015) mengungkapkan bahwa *Problematic Mobile Phone Use* (PMPU) secara khusus menekankan pada satu sisi

bagaimana gejala yang mirip dengan kecanduan ponsel (misalnya, penggunaan berlebihan dan diregulasi) dapat didorong oleh faktor-faktor berbeda yang didasari oleh proses psikologis yang berbeda. Beberapa faktor psikologis (misalnya, impulsivitas dan extraversion) dapat menyebabkan berbagai jenis PMPU yang tidak terkait dengan perilaku adiktif (misalnya, penggunaan yang antisosial dan berisiko).

Prediktor psikologis dari *nomophobia* menurut Bianchi dan Phillips adalah usia muda, pandangan negatif pada diri sendiri, harga diri dan efikasi diri yang rendah, gairah yang tidak teratur (seperti ekstroversi tinggi atau introversi). Impulsif, urgensi, dan pencarian sensasi juga bisa berhubungan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan (dalam Bragazzi & Del Puente, 2014).

Berkaitan dengan hal tersebut, perilaku impulsif terbukti merupakan salah satu prediktor yang mempengaruhi munculnya *nomophobia* (Billieux, Linden, dan Rochat, 2008). Hasil penelitian dari Nagpal dan Kaur (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *nomophobia* dengan variabel perilaku impulsif. Dalam penelitiannya, *nomophobia* lebih banyak ditemukan pada perempuan daripada laki-laki.

*Problematic health behaviour* menjelaskan bahwa perilaku impulsif adalah salah satu reaksi respon terhadap sebuah stimulus. Perilaku impulsif yang merupakan kecenderungan umum untuk bertindak tanpa pertimbangan, telah ditemukan berhubungan positif dengan *problematic health behaviour*.

Guna mendefinisikan secara lebih jelas tentang perilaku impulsif ini,

diuraikan tiga ciri yang menentukan: Pertama, impuls bersifat spesifik (Baumeister & Heatherton, 1996), impuls datang ketika terdapat motivasi global (misalnya, kehausan atau kelaparan) bertemu rangsangan aktivasi spesifik di lingkungan (misalnya, bir dingin atau bau kentang goreng, masing-masing). Sebaliknya, sifat impulsif mengacu pada kecenderungan kronis dan umum untuk bertindak berdasarkan impuls. Kedua, impuls biasanya memiliki nilai insentif yang kuat yang terdiri dari komponen hedonik yang primitif (Loewenstein, 1996). Ketiga, impuls biasanya mencakup kecenderungan perilaku untuk bertindak, seringkali terdapat dorongan untuk mendekati atau mengkonsumsi godaan yang ada (dalam Hofmann, Malte dan Reinout, 2008).

Dari perspektif RIM (Strack & Deutsch, 2004), impuls diasumsikan muncul karena dipicu dalam sistem impulsif. aktivasi gugus asosiatif dalam memori jangka panjang dalam interaksi yang erat dengan input stimulus perseptual. Kumpulan asosiatif ini telah dibuat atau diperkuat oleh ko-aktivasi temporal atau spasial rangsangan eksternal, reaksi afektif, dan kecenderungan perilaku terkait, sehingga mencerminkan sejarah pembelajaran organisme (dalam Hofmann, Malte dan Reinout, 2008).

Berdasarkan kerangka yang telah dipaparkan diatas, peneliti membuat bagan yang menunjukkan hubungan antara perilaku impulsif dengan *nomophobia*.













tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Noor (2011), populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen atau anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial Twitter. Peneliti merujuk pada pendapat Hurlock (2004) yang mendefinisikan remaja pada usia 15 hingga 19 tahun sebagai usia pertengahan, dan beberapa pertimbangan lainnya, seperti :

- a. Pada usia ini adalah usia dimana ketergantungan pada penggunaan twitter pada khususnya dan smartphone pada umumnya sangat tinggi.
- b. Rentang usia ini adalah usia yang sangat terbuka akan semua informasi yang didapat.
- c. Pada rentang usia ini, ada kecenderungan untuk mengadopsi semua informasi yang masuk untuk diterima atau ditolak sebagaimana dikemukakan Barrat dan Patton (1995) sebagai perilaku impulsif dimana perilaku impulsif dipandang sebagai kecenderungan untuk menerima atau menolak terhadap rangsangan internal atau eksternal tanpa memperhatikan konsekuensi negatif dari reaksi ini terhadap individu yang impulsif ataupun orang lain.

Adapun karakteristik kelompok subyek yang menjadi populasi penelitian ini adalah:

- a. Remaja usia 15 hingga 19 tahun.
- b. Memiliki *smartphone* dan terhubung dengan koneksi internet.



### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2012). Sampling adalah suatu cara pengumpulan data yang sifatnya tidak menyeluruh, yaitu tidak mencakup seluruh objek penelitian (populasi) akan tetapi sebagian saja dari populasi.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2012), pengertian *non probability sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, sampling sistematis, kuota, aksidental, *purposive*, jenuh dan *snowball*.

Teknik *non probability sampling* menurut Barbie (dalam Creswell, 2010) adalah proses pemilihan individu sebagai sampel atau responden berdasarkan kemudahan dan ketersediaannya. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2009) adalah teknik pengambilan sampel yang tidak dilakukan pada seluruh populasi, tapi terfokus pada target. Sumber data diambil dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu yang telah dibuat sesuai dengan kebutuhan penelitian, sebagai berikut:

- a. Remaja usia 15 hingga 19 tahun.
- b. Memiliki smartphone dan terhubung dengan koneksi internet.
- c. Menggunakan sosial media Twitter.





## 2. Skala Impulsif

Skala impulsif dalam penelitian ini menggunakan skala BIS-11 (*Barratt Impulsiveness Scale Version 11*) yang dibuat oleh Barratt (1995) menggunakan BIS-11 (*Barratt Impulsiveness Scale Version 11*) mengenai perilaku impulsif. Alat ukur ini terdiri dari tiga dimensi yaitu impulsif atensi (*Attention Impulsiveness*), impulsif motorik (*Motor Impulsiveness*) dan impulsif tidak terencana (*Nonplanning Impulsiveness*). Dalam setiap dimensi terdapat dua faktor. Pada dimensi impulsif atensi (*Attention Impulsiveness*) terdapat dua faktor yaitu perhatian (*attention*) dan ketidakstabilan kognitif (*cognitive instability*). Dalam dimensi impulsif motorik (*Motor Impulsiveness*) menggabungkan faktor impulsif motorik (*motor impulsiveness*) dan faktor ketekunan (*perseverance*). Dalam dimensi impulsif tidak terencana (*Nonplanning Impulsiveness*) menggabungkan faktor kontrol diri (*self-control*) dan faktor kompleksitas kolektif (*collective complexity*).

Skala ini terdiri dari 30 item dengan empat opsi pilihan jawaban yaitu opsi 1 untuk jawaban jarang, opsi 2 untuk jawaban kadang, opsi 3 untuk jawaban sering dan opsi 4 untuk jawaban selalu.



total kuesioner tersebut, suatu variabel dapat dikatakan valid jika skor variabel tersebut berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya.

Kedua skala variabel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya, maka peneliti tidak melakukan uji validitas kembali

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2015). Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dan dengan menggunakan alat ukur yang sama.

Perhitungan reliabilitas harus dilakukan hanya pada pertanyaan-pertanyaan yang sudah memiliki validitas. Menurut Azwar (2015), pada umumnya bila koefisien *Cronbach's Alpha*  $< 0,6$  dapat dikatakan tingkat reliabilitasnya kurang baik, sedangkan koefisien *Cronbach's Alpha*  $> 0,7 - 0,8$  tingkat reliabilitasnya dapat diterima dan akan sangat baik jika  $> 0,8$ . Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dengan bantuan komputer Seri Program Statistik atau SPSS (*Statistical Package For The Sciences for Windows version 16.00*).

Untuk skala NMP-Q (*Nomophobia Questionnaire*) yang telah diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari dan Ariana (2015) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,945 dengan 20 butir pernyataan.

Nilai reliabilitas untuk skala BIS-11 (*Barratt Impulsiveness Scale Version 11*) yang diadaptasi dari Barratt (1995) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83 dengan 30 butir pernyataan.

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data tersebut adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2012).

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat analisis diperlukan guna mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linieritas (Noor, 2011).

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Noor, 2011). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment dengan kaidah apabila signifikansi  $>0.05$  maka dikatakan distribusi normal, sebaliknya jika signifikansi  $<0.05$  maka dikatakan distribusi tidak























impulsif, maka akan semakin tinggi skor *nomophobia*, begitu juga sebaliknya, jika semakin rendah skor perilaku impulsif maka semakin rendah pula skor *nomophobia* yang didapatkan.

Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.088 ( $r^2$ ) dimana nilai  $r$  adalah (0.297<sup>2</sup>) sehingga menghasilkan nilai 0.088. Hal ini menunjukkan bahwa variabel perilaku impulsif memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Selebihnya kecenderungan *nomophobia* dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang akan dijelaskan pada sub bab pembahasan.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja pengguna media sosial twitter. Sebelum dilakukannya analisis dengan uji *Product moment*, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dan uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel perilaku impulsif dengan variabel *nomophobia* memiliki hubungan yang linier atau tidak.

Hasil uji normalitas yang didapatkan, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.912 > 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa sebaran data tersebut berdistribusi normal dan memenuhi asumsi uji normalitas. Selanjutnya untuk uji linieritas, menunjukkan taraf signifikansi sebesar  $0.870 > 0.05$ . Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *nomophobia* dengan variabel perilaku impulsif. Setelah memenuhi uji prasyarat, maka

dilakukan pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan menggunakan *Product Moment*, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.297, dengan signifikansi 0.006, karena signifikansi  $< 0.05$ , maka hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan antara perilaku impulsif dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja pengguna media sosial twitter. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi positif yaitu sebesar 0.297. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku impulsif maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* pada remaja pengguna media sosial twitter.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Nagpal dan Kaur (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *nomophobia* dengan variabel perilaku impulsif. Hasil studi penelitian ini mengungkapkan bahwa *nomophobia* lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan daripada mahasiswa laki-laki.

Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Billieux, Van Der Linden, dan Rochat (2008) memberikan bukti yang menguatkan dampak impulsif terhadap kecanduan ponsel. Billieux dan rekan penulisnya mengukur berbagai sub-dimensi impulsif. Hasil temuannya, aspek urgensi dan kurangnya ketekunan berkaitan secara signifikan dengan penggunaan ponsel secara berlebihan dan ketergantungan yang dirasakan oleh penggunaan ponsel pada mahasiswa perempuan.

Selanjutnya, dari hasil analisis data demografi berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) untuk variabel *nomophobia*

pada jenis kelamin laki-laki adalah 89,09, sedangkan pada jenis kelamin perempuan sebesar 83,47. Kedua nilai rata-rata memiliki perbedaan yang tidak terlalu tinggi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian milik Farooqui, Prasad dan Jayashree (2017) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara subjek pria dan wanita untuk kecenderungan menderita *nomophobia*. Bianchi dan Phillips (2005) juga mengemukakan pendapat yang sama, bahwa fakta di lapangan, ketergantungan pada telepon seluler (*nomophobia*) bersifat universal dan berdampak sama pada kedua jenis kelamin.

Kemudian, pada data demografi berdasarkan usia, ditemukan hasil bahwa pada variabel *nomophobia* maupun variabel perilaku impulsif, tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Tidak adanya perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *nomophobia* maupun perilaku impulsif dapat ditemukan dalam berbagai kalangan usia.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat yang disampaikan oleh Argumosa-Villar, Joan dan Andreu (2017) bahwa tidak terdapat hubungan prediktif yang signifikan antara usia dengan *nomophobia*. Hasil ini juga telah ditemukan oleh penulis lain yang mengungkapkan bahwa *nomophobia* adalah lazim di antara semua kelompok umur (SecurEnvoy, 2012; Yildirim dkk., 2015). Penelitian menemukan bahwa orang dewasa muda berusia 18-24 paling rentan terhadap *nomophobia* dengan signifikansi sebesar 77% diidentifikasi sebagai *nomophobic* (Yildirim, 2014).

Kemudian, berdasarkan hasil tabel output SPSS (Statistical Package for

the Social Sciences) for windows version 16.00, dapat diketahui bahwa sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0.088 ( $r^2$ ), dimana nilai  $r$  adalah  $(0.297)^2$  sehingga menghasilkan nilai 0.088. Artinya, variabel perilaku impulsif memiliki pengaruh sebesar 9% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Sebaliknya, variabel *nomophobia* dipengaruhi oleh berbagai faktor lain sebesar 91%. Senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bianchi dan Phillips (dalam Bragazzi & Del Puente, 2014) bahwa prediktor psikologis dari masalah *nomophobia* selain perilaku impulsif adalah usia, pandangan negatif pada diri sendiri, harga diri rendah, efikasi diri rendah, gairah yang tidak teratur (seperti dalam ekstroverti tinggi atau dalam introverti), urgensi, dan pencarian sensasi.

Selain faktor diatas, faktor lain yang dapat mempengaruhi *nomophobia* menurut Bianchi dan Philip (2005) adalah sebagai perbedaan jenis kelamin, harga diri atau pandangan kepada diri sendiri, perbedaan usia, ekstroverti (umumnya suka mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan), serta tingkat neurotisme.

Dongre, Ashwini S., Ismail dan Pragat (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa prediktor yang mempengaruhi *nomophobia* adalah *dependence syndrome* atau sindrom ketergantungan sebesar 68,92% sesuai dengan kriteria diagnostik ICD-10.

Selain itu, salah satu faktor lain yang dapat memicu *nomophobia* menurut hasil penelitian Yildirim, Evren, Muge dan Soner (2015) adalah perbedaan jenis kelamin. Penelitiannya membuktikan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi pola perilaku *nomofobik* mahasiswa di Turki.

Berdasarkan skor dalam NMP-Q, wanita dewasa muda menunjukkan perilaku *nomophobia* lebih tinggi daripada laki-laki.

Kecenderungan *nomophobia* dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Wahyuni dan Harmaini (2017) dengan menggunakan variabel intensitas menggunakan sosial media khususnya facebook dengan variabel *nomophobia* pada remaja. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan facebook dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fajri (2017) dengan variabel penggunaan smartphone dan variabel *nomophobia*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara penggunaan smartphone dengan *nomophobia*. Sumbangan efektif penggunaan smartphone terhadap *nomophobia* sebesar 39,2%.









- Griffiths. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Curr Addict Rep*, 2, 156–162
- Bragazzi, Nicola Luigi., & Del Puente, Giovanni. (2014). A Proposal for Including *Nomophobia* in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155–160
- Brosnan, M. (1998). *Technophobia: The Psychological Impact of Information Technology*. London: Routledge
- Common Sense Media. (2012). Social Media, Social Life: How Teens View Their Digital Lives. *A Common Sense Media Research Study*.
- CNN Indonesia. (2016). *Twitter Rahasiakan Jumlah Pengguna di Indonesia*. Diakses pada laman <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20160322085045-185-118939/twitter-rahasiakan-jumlah-pengguna-di-indonesia> pada tanggal 8 November 2018
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar
- Dongre, Ashwini S., Ismail F Inamdar., & Pragat L Gattani. (2017). Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence and Impact of Cell Phone on Health. *National Journal of Community Medicine*, 8 (11): 688-693
- eMarketer. (2014). *Asia Pacific Grabs Largest Twitter User Share Worldwide*. Diakses pada laman <https://www.emarketer.com/Article/Asia-Pacific-Grabs-Largest-Twitter-User-Share-Worldwide/1010905> pada tanggal 7 November 2018
- Fajri, Fitri Verawati. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Telepon Genggam Smartphone dengan Nomophobia Pada Mahasiswa. *Jurnal Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Farooqui, Iqbal Ahmad., Prasad Pore., & Jayashree Gothankar. (2017). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions?. *Journal of Mental Health*, Early Online: 1–4
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomofobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Dasar Metode Research: Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset

- Herman, Aleksandra M., Critchley, Hugo D., & Duka, Theodora. (2018). The role of emotions and physiological arousal in modulating impulsive behaviour. *Biological Psychology Journal*, 133: 30-43
- Hofmann, Wilhelm., Malte Friese & Reinout W. Wiers. (2008). Impulsive versus reflective influences on health behavior: a theoretical framework and empirical review. *Health Psychology Review*, 2 (2), 111–137
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Internet Sehat. (2014). *Jejaring Sosial Pemicu Nomophobia: Bagian 2*. Diakses dari laman <http://internetsehat.id/2014/06/jejaring-sosial-pemicu-nomophobia-bagian-2/> pada tanggal 7 November 2018
- Kalaskar, P.B. (2015). A Study of Awareness of Development of Nomophobia Condition in Smart Phone user Management Students in Pune city. *ASM's International Ejournal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326
- Kanmani, Aparna S., Bhavani U., & Maragatham R. S. (2017). *Nomophobia: An Insight into Its Psychological Aspects in India*. *The International Journal of Indian Psychology*, 4 (2)
- Kartono, Kartini. (1999). *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Raja Grafindo Persada
- King, A.L.S., Valenca, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R., & Nardi, A.E. (2013). *Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?*. *Computers in Human Behavior Journal*, 29: 140–144
- King, Anna L. S., Guedes, Eduardo., Neto, José Pedro., Guimarães, Flávia., & Nardi, Antonio Egidio. (2017). *Nomophobia: Clinical and Demographic Profile of Social Network Excessive Users*. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 8: 4
- King, Anna L. S., Valença1, Alexandre M., Silval, Adriana C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, Antonio E. (2014). “*Nomophobia*”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35
- Kominfo. (2018). *Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia*. Diakses pada laman [https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_media) pada tanggal 7 November 2018

- Kosslyn, S. Michael., & Rosenberg, Robin S. (2005). *Fundamentals of Psychology: the brain, the person, the world*. United States of America: Pearson Education
- Kuss, D. J., & Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8 (9), 3528-3552
- Lestari, Thomasin Rini Puji. (2017). Harga Diri dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana
- Mayangsari, A.P., & Ariana, A.D. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan *Nomophobia* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 04 (3)
- Nagpal, Sharoj S., & Kaur, Ramanpreet. (2016). *Nomophobia: The Problem Lies at Our Fingers*. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 7 (12): 1135–1139
- Nasrullah, Rulli. (2014). *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Prasetyo, B. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Pradana, P.W., Muqtadiroh, F.A., Nisafani, A.S. (2016). Perancangan Aplikasi Liva untuk Mengurangi *Nomophobia* dengan Pendekatan Gamifikasi. *Jurnal Teknik ITS*
- Reynolds, Brady., Ortegen, Amanda., Richards, Jerry B., & de Wit, Harriet. (2006). Dimensions of impulsive behavior: Personality and behavioral measures. *Personality and Individual Differences Journal*, 40: 305–315
- Roberts, J. A., & Pirog, S. F. (2012). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56–62.
- Sarwono, Sarlito. (2000). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- SecurEnvoy (2012). *66% of The Population Suffer From Nomophobia The Fear of Being Without Their Phone*. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2017 pada laman <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the->



