

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan dibahas mengenai 2.1 Konsep Teori Remaja 2.2 Konsep Teori *self control* 2.3 Konsep Teori *Nomophobia* 2.4 Kerangka Teori 2.5 Kerangka Konsep dan 2.6 Hipotesis Penelitian.

2.1 Konsep Teori Remaja

2.1.1 Pengertian Remaja

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja atau ‘ ‘ *adolescence* ’ ’ berasal dari bahasa latin ‘ ‘ *adolescere* ’ ’ yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Bila diartikan yang lebih luas, akan mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik Hurlock, 1976:206 dalam (Jannah, 2016). Masa remaja menurut Hurlock diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan, yaitu periode dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Psikolog G. Stanley Hall “ *adolescence is a time of storm and stress* “ . Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan badai dan tekanan jiwa, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Seifert & Hoffnung), Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa

perkembangan di masa remaja penuh konflik. Remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya. Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang mengalami kondisi yang benar-benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau selalu dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian (fluktuatif).

Salah satu pembagian kelompok umur atau kategori umur dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan RI (2009) dalam (Amin & Juniati, 2017) dalam situs resminya Kesehatan RI yaitu depkes.go.id sebagai berikut :

1. Masa balita = 0 – 5 tahun,
2. Masa kanak-kanak = 6 – 11 tahun.
3. Masa remaja Awal = 12 – 16 tahun.
4. Masa remaja Akhir = 17 – 25 tahun.
5. Masa dewasa Awal = 26 – 35 tahun.
6. Masa dewasa Akhir = 36 – 45 tahun.
7. Masa Lansia Awal = 46 – 55 tahun.
8. Masa Lansia Akhir = 56 – 65 tahun.

9. Masa Manula = 65 sampai atas

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa usia remaja merupakan masa pencarian jati diri setiap individu dan rata-rata di Indonesia remaja mencakup usia 12 tahun hingga 25 tahun.

2.1.2 Ciri-ciri Perkembangan Remaja

Setiap manusia mengalami perkembangan yang berbeda-beda terhadap ciri-ciri yang dilewati. Adapun Hurlock (1980) dalam (Mudrikah, 2019) menjelaskan ciri-ciri perkembangan remaja sebagai berikut :

a) Masa yang utama.

Individu yang berada pada periode ini mengalami perubahan pada individu mengenai perkembangan fisik mencakup perkembangan psikis individu yang secara cepat akan membentuk sikap dan nilai, penyesuaian mental, serta perilaku yang akan dimunculkan dalam jangka waktu yang panjang.

b) Masa peralihan

terkait dengan status individu, yang mana individu pada masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mana mencakup sikap dan perilakunya yang tidak ingin disamakan dengan anak-anak dan masih belum bisa dikatakan sebagai orang dewasa, sebab belum tercapainya tugas-tugas pada masa dewasa.

c) Masa perubahan.

Terdapat empat perubahan yang dialami individu pada periode perubahan, diantaranya emosi yang naik ketika perubahan fisik dan psikis. Selanjutnya, perubahan tubuh mengenai bagaimana peran individu pada usia remaja terhadap kelompok sosial. Berikutnya, Perubahan minat dan perilaku bisa memunculkan nilai-nilai juga berubah. Terakhir, remaja cenderung remaja tidak mempunyai pendirian yang tetap.

d) Usia bermasalah.

Terdapat dua alasan ketika remaja dikatakan sebagai usia yang bermasalah, yang pertama ketika individu berada pada masa kanak-kanak saat dihadapkan dengan suatu masalah mereka cenderung tergantung terhadap orang tua atau guru mereka sehingga belum membiasakan individu mandiri untuk mengatasi masalah tersebut. Kedua, ketika individu merasa bahwa individu mampu menghadapi masalah tersebut maka ia mempunyai keinginan untuk menyelesaikan masalah sendiri supaya terbiasa bersikap mandiri.

e) Masa pencarian identitas.

Masa ini dimana masa-masa pencarian terhadap penerimaan teman sebaya dan kelompoknya dengan berjalannya waktu individu merasa tidak akan puas dengan kesetaraan terhadap teman sebayanya. Mereka cenderung akan mencari kepopuleritasan individu

f) Ambang masa dewasa.

Pada masa dewasa individu akan memperlakukan diri mereka dengan orang yang dewasa misalnya merokok, bermabuk-mabukan, dan sebagainya. Berdasarkan yang diuraikan di atas bahwa ciri-ciri masa pada perkembangan remaja diantaranya, masa utama, masa transisi atau masa peralihan, masa perubahan, usia yang bermasalah, masa pencarian identitas atau *self identity*, dan masa ambang dewasa.

2.1.3 Tugas-Tugas Pada Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan yang dialami oleh remaja menurut Havighurst (dalam Monks, 2006) (Mudrikah, 2019) untuk usia 12 hingga 18 sebagai berikut :

- a) Perkembangan fisik terkait aspek-aspek biologis.
- b) Perkembangan sosial terkait penerimaan masyarakat .
- c) Kebebasan yang didapatkan dari orang tua untuk bersikap mandiri.
- d) Mempunyai pandangan hidup sendiri.

- e) Mencari identitas diri.

Menurut Hurlock (1980) dalam (Mudrikah, 2019) tugas-tugas perkembangan remaja meliputi :

- a) Menerima keadaan fisik.
- b) Menjalin hubungan baru.
- c) Mencapai peran sosial.
- d) Mencapai kemandirian emosional.
- e) Mempersiapkan karir.
- f) Mendapatkan nilai-nilai dan minat sosial untuk mengembangkan *ideology*.

Berdasarkan tugas perkembangan remaja disimpulkan bahwa remaja akan mengalami tugas perkembangan fisik dan perkembangan sosial terutama dalam peranan di masyarakat sekitarnya dan membentuk kepribadian yang sesuai dengan ketentuan.

2.2 Konsep Teori *Self Control*

2.2.1 Pengertian *Self Control*

Self control merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif yang menggambarkan keputusan individu individu melalui pertimbangan kognitif (pikiran) dalam membentuk dan menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diharapkan. *Self control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan

dan digunakan individu selama menjalani proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel *internal* dan variabel *eksternal*. Sekuat apapun stimulus dan penguat *eksternal*, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses *self control*. *Self control* berkaitan dengan bagaimana seorang individu mengendalikan emosi serta menjalankan dorongan-dorongan dari dalam dirinya.

Menurut (Averill, 1973b) dalam jurnal (Putri, 2019) menjelaskan bahwa *self control* terdiri dari tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengendalikan diri yaitu ‘ ’ kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya’ ’ . Colhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang mana kontrol diri serangkaian proses yang membentuk diri setiap individu. Roberts (1975) mendefinisikan *self control* atau kontrol diri sebagai suatu jalinan yang secara utuh dilakukan antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki *self control* tinggi akan berusaha untuk memerhatikan, menemukan serta menerapkan dengan cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi atau keadaan. *Self control* juga dapat mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan yang dibuat agar perilakunya lebih responsif

terhadap petunjuk situasional, fleksibel, berusaha untuk berinteraksi sosial dengan baik, serta bersikap hangat, dan terbuka.

Menurut teori Goldfried dan Merbaum 1973:10 dalam (Pratiwi et al., 2020) *self control* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Menurut Chaplin (2012:111) dalam (Pratiwi et al., 2020) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk acuan ketika bertindak atau acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Dari beberapa definisi yang telah di sebutkan di atas maka dapat di simpulkan bahwa *self control* merupakan sesuatu yg harus di miliki oleh setiap individu untuk mengatur, mengarahkan, dan membimbing perilaku setiap individu kearah yang lebih positif.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Dalam hal ini, *self control* sangatlah berperan penting bagi kehidupan remaja. Kontrol diri yang terdapat pada diri setiap individu tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pembentukannya, *self control* sebagai mediator psikologis dan berbagai perilaku kemampuan untuk menjauhkan dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, orang yang memiliki *self control* baik-baik maka individu

tersebut dapat mengarahkan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki *self control* kurang baik akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak lagi menolak godaan atau implus. Menurut (Gufron et al., 2010) dan ((Marsela & Supriatna, 2019) membagi faktor- faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

a) Faktor Internal.

yang ikut andil terhadap *self control* adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan *self control* tersebut akan muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden (1998) mengemukakan bahwa faktor kognitif berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu dapat memiliki kontrol diri.

b) Faktor Eksternal

diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari *self control*. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan *self control* dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggung jawabkan dengan baik segala hal yang telah dilakukan.

2.2.3 Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut (Averill, 1973b) dalam (P. Figueroa & Aceh, 2020) terdapat tiga aspek *self control* yaitu:

1. Kontrol perilaku

Merupakan suatu respon yang secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi beberapa komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan modifikasi stimulus untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dapat dihadapi.

2. Kontrol kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan.

3. Kontrol keputusan

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. *Self control* dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan ada pada diri individu untuk memilih suatu tindakan.

2.2.4 Ciri-Ciri Seseorang yang Memiliki *Self Control* Tinggi.

1. Energinya selalu bersifat positif.
2. Seseorang yang memiliki *self control* tinggi akan lebih cepat menyelesaikan masalah yang saat ini sedang dihadapi.
3. Dapat mengontrol emosinya.
4. Selalu mengedepankan sifat optimisnya dan tidak pernah mendahulukan sifat pesimisnya.

Menurut (Majid, 2017) ciri-ciri kontrol diri, sebagai berikut :

1. Kemampuan mengontrol perilaku, yaitu kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi.
2. Kemampuan mengontrol situasi/keadaan, yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi/keadaan yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi sebagian dari situasi/keadaan, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian situasi/keadaan yang sedang berlangsung, menghentikan situasi/keadaan sebelum berakhir, dan membatasi intensitas situasi/keadaan.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relative objektif.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau suatu peristiwa dengan cara

memperhatikan segi-segi positif secara subjektif. Kemampuan mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Messina dan Messina 2012:5 dalam (Majid, 2017) mengemukakan fungsi dari *self control* sebagai berikut :

1. Membatasi perhatian individu pada orang lain.
2. Membatasi keinginan untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.
3. Membatasi untuk bertingkah laku negatif.
4. Membantu memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

Sriyanti, 2012:6 dalam (Majid, 2017) menambahkan fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadi inti tingkat kesanggupan, keinginan, keyakinan, keberanian dan emosi yang ada dalam diri seseorang. Berbagai pelanggaran yang muncul karena rendahnya *self control*, sekaligus bersumber dari sikap orang tua yang salah.

Menurut (Gufroon et al., 2010) dalam jurnal (Marsela & Supriatna, 2019) ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control* :

a. Over Control

Merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

b. Under Control

Merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang.

c. Appropriate Control

Merupakan *self control* dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

2.2.5 Pengukuran *Self Control*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan 3 (tiga) aspek *self control* menurut (Averill, 1973). Skala ini di adaptasi dari (Murdiani, 2018) pengukuran *self control* terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Setiap item pada skala kontrol diri akan terdapat empat alternatif jawaban yaitu (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor untuk pernyataan favorable adalah SS = 5, S = 4, KS = 3 TS = 2, dan STS = 1. Sebaliknya untuk pernyataan unfavorable adalah SS = 1, S =2, TS = 3, KS= 4 dan STS = 5

Tabel 1.1 Blue Print Self Control

Aspek	Indikator	Forable	Unfavorable	Jumlah Pertanyaan
Kontrol Perilaku	<p>a. Kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau keadaan</p> <p>b. Kemampuan individu untuk menerima atau Menolak stimulus</p>	2, 7, 8	9, 11, 12, 14	7

Kontrol kognitif	<p>a. Kemampuan individu dalam mengantisipasi peristiwa berdasarkan informasi yang dimiliki.</p> <p>b. Kemampuan individu dalam menafsirkan atau menilai suatu peristiwa</p>	3, 4	5, 6, 10	5
Kontrol keputusan		1, 13, 15		3
Total Item : 27		8	7	15

2.2.6 Rumus Pehitungan *Self Control*.

Setelah semua data terkumpul dari hasil kuesioner responden dikelompokkan sesuai dengan sub variabel yang diteliti. Jumlah jawaban responden dari masing-masing pernyataan dijumlahkan dan dihitung menggunakan *skala likert* :

Untuk mengukur sikap dengan menggunakan skor T. Berikut adalah rumus penghitungan skor T:

Gambar 1.1 Rumus Pengukuran Self Control

$$T = 50 + 10 \left[\frac{x - \bar{x}}{S} \right]$$

dimana

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

Keterangan:

X : Skor responden

\bar{X} : Mean skor kelompok

S : Standar deviasi kelompok

n : jumlah responden(Azwar, 2011)

Setelah didapatkan skor T, maka peneliti melakukan penghitungan T mean yaitu rata-rata nilai T dari seluruh responden yang dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$T_{mean} = \frac{\text{Jumlah skor T seluruh responden}}{\text{Jumlah responden}}$$

Keterangan :

Keterangan :

X : Skor responden pada skala likert yang hendak diubah menjadi skor T

\bar{X} : Nilai rata-rata kelompok

Sd : Standart deviasi kelompok

Selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan kriteria sebagai berikut :

Mekanisme Koping Adaptif : Jika Skor T hasil perhitungan $>$ dan \geq Mean T=50

Mekanisme Koping Maladaptif : Jika Skor T hasil perhitungan $<$ Mean T = 50 (Syaiffudin,2007 ; Anthina, 2014)

2.3 Konsep Teori *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

2.3.1 Pengertian *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

Nomophobia adalah salah satu bentuk sindrom ketakutan ketika jauh dari *smartphone*. Menurut Cheever dalam jurnal (Mayangsari, A.P., & Ariana, 2015) *Nomophobia* atau singkatan dari *no-mobile phone* yaitu merupakan kondisi yang tidak dapat lepas dari telepon genggam. Sedangkan menurut Yildirim dan Correia (2015) dalam (Pitaloka, 2020) menjelaskan *nomophobia* adalah kecemasan karena tidak mampu berkomunikasi melalui ponsel atau internet. King, Valenca, dan Nardi (2010) dalam (Pitaloka, 2020) menjelaskan *nomophobia* sebagai ketidaknyamanan atau kecemasan individu saat tidak memainkan ponselnya, yang dapat menyebabkan individu memiliki rasa takut tidak mendapatkan informasi. *Nomophobia* saat ini telah menjadi salah satu jenis *phobia* modern baru-baru ini istilah *nomophobia* digunakan untuk menggambarkan ketidaknyamanan atau suatu kecemasan yang disebabkan karena tidak berada dekat dengan perangkat komunikasi virtual. *Nomophobia* sering dialami pada anak usia remaja yang sedang menduduki

pendidikan tingkat sekolah menengah pertama. Penyebab *nomophobia* pada saat remaja adalah karena remaja merupakan individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*becoming*), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Remaja (*adolensence*) menurut Piaget (Hurlock, E.B., 2003) dalam penelitian (Marsela, 2019) mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Oleh karena itu remaja memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya untuk mencapai kematangan menurut (Ali et al., 2017)

Nomophobia disini di jelaskan bahwa individu tersebut ketergantungan dengan *smartphone*. Ponsel cerdas (bahasa Inggris: *smartphone*) adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai komputer. Belum ada standar pabrik yang menentukan arti ponsel cerdas. Bagi beberapa orang, ponsel cerdas merupakan telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. Bagi yang lainnya, ponsel cerdas hanyalah merupakan sebuah telepon yang menyajikan fitur canggih seperti surel (surat elektronik), internet (A. P. Sari et al., 2017) dan kemampuan membaca buku elektronik (e-book) atau terdapat papan ketik (baik sebagaimana jadi maupun dihubung keluar) dan penyambung VGA.

Menurut (Dihan, 2010) dalam (Sobry, 2017) *Smartphone* merupakan pengembangan dari telepon selular yang kemudian ditambahkan fitur dan fasilitas lainnya sehingga menjadi telepon yang cerdas dan disebut *smartphone*. Sedangkan (Sridianti, 2018) mengatakan, *Smartphone* adalah telepon yang menyediakan fitur yang berada diatas dan di luar kemampuan sederhana untuk membuat panggilan telepon. Sementara istilah dapat digunakan secara wajar untuk semua jenis telepon, *smartphone* biasanya dipahami sebagai ponsel dan bukan telepon rumah. Selama bertahun-tahun, konsep ponsel pintar terus berkembang sebagai perangkat tangan telah menjadi lebih canggih.

Dari beberapa definisi yang sudah di paparkan atas maka dapat di tarik kesimpulan bahwasannya *nomophobia* merupakan suatu phobia yang di akibatkan karena jauh dari *smartphone*-nya, seseorang yang mengalami phobia ini bisa kita lihat melalui tanda tanda yang muncul yaitu ketakutan berlebih, kekhawatiran berlebih dan juga merasakan cemas berlebih ketika *smartphonenya* tidak berada di sampingnya. *Nomophobia* sering menyerang pada anak usia remaja di karenakan masa remaja pada dasarnya merupakan masa perkembangan dan pencarian identitas diri yang masih membutuhkan bimbingan terkait baik buruknya dampak penggunaan *mobile phone*.sehingga di harapkan remaja dapat meningkatkan *self control* untuk menghindari terjadinya *nomophobia* ini.

2.3.1 Manfaat *Smartphone*

Menurut (Priawan, 2016) ada beberapa manfaat dari *smartphone* yaitu :

a. Komunikasi Antar Manusia

Smartphone adalah suatu bentuk pengembangan terbaru dari teknologi telepon nirkabel. Dengan *smartphone* seseorang dapat melakukan komunikasi seperti *handphone* biasa pada umumnya, yaitu seperti untuk telepon suara, mengirim pesan sms, pesan mms, dan layanan data. Sedangkan menurut Thoha (dalam, Pratiwi & Sukma, 2013) dalam (Sobry, 2017) komunikasi interpersonal berorientasi pada perilaku sehingga penekanannya pada proses penyampaiannya informasi dari satu orang ke orang lain.

b. Mencari Informasi / Ilmu.

Berselancar di dunia internet jauh lebih nyaman jika menggunakan *smartphone* daripada hp biasa yang belum dilengkapi dengan teknologi yang canggih. Berselancar di dunia maya akan terasa lebih cepat dengan *smartphone* yang menggunakan koneksi internet tanpa kabel generasi terbaru seperti 3G, 3,5G, 4G, 4,5G. Ditambah lagi dengan web browser terbaru yang dapat menerjemahkan bahasa html dan bahasa pemrograman web serta teknologi terbaru lainnya.

c. Hiburan

Smartphone dapat menayangkan berbagai format multimedia yang ada. *Media streaming online* pun juga dapat

dengan mudah dijalankan di *smartphone* yang canggih tanpa banyak kendala. Ditambah lagi dengan adanya berbagai aplikasi hiburan gratisan yang dapat diunduh secara gratis maupun berbayar menambah lengkap sarana hiburan yang ada pada *smartphone*. Game menurut Neumann & Morgenstern dalam (Jannah et al., 2015) yaitu permainan yang terdiri atas sekumpulan peraturan yang membangun situasi bersaing dengan beberapa orang atau kelompok dengan strategi yang dibangun untuk mencapai kemenangan.

d. Aplikasi

Pengguna *smartphone* dapat memasang dan menjalankan berbagai aplikasi yang tersedia di internet dan juga *non* internet yang sesuai dengan sistem operasi yang digunakannya. Setiap aplikasi memiliki spesifikasi minimal yang dibutuhkan agar dapat berjalan dengan lancar. Semakin canggih dan baru suatu *smartphone* yang digunakan, maka pada umumnya semakin banyak aplikasi yang bisa dijalankan.

e. Penyimpanan Data

Kapasitas memori *smartphone* yang besar bisa berfungsi sebagai media penyimpanan data file. Seperti halnya usb *flashdisk*, usb *external drive* dan *multimedia card*, *handphone* yang canggih pun dapat dipergunakan untuk meletakkan berbagai file sesuai

dengan kapasitas yang ada pada *smartphone*. *Smartphone* yang diberi kartu *memory* tambahan akan mampu menampung data lebih besar.

2.3.2 Aspek Aspek *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*.

Aspek-aspek *nomophobia* tersusun dalam 4 dimensi utama penyebab ketakutan yaitu sebagai berikut :

1) ***Not being able to communicate*** (Tidak bisa berkomunikasi)

Takut tidak bisa untuk menghubungkan percakapan. adanya perasaan kehilangan ketika secara tiba-tiba terputus komunikasi dengan orang lain dan atau tidak dapat menggunakan pelayanan disaat tiba-tiba membutuhkan komunikasi

2) ***Losing Connectedness*** (Kehilangan Konektivitas/Jaringan)

perasaan kehilangan ketika tidak dapat terhubung dengan layanan pada *smartphone* dan tidak dapat terhubung pada identitas sosialnya terkhusus di media sosial.

3) ***Not being able to access information*** (Tidak dapat mengakses informasi)

menggambarkan perasaan ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*.

4) ***Giving up convenience*** (Menyerah pada kenyamanan)

Mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan memiliki *smartphone* (Sudarji, 2017)

2.3.3 Ciri-Ciri dan Karakteristik Seseorang yang Mengalami *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

menurut (I. P. Sari et al., 2020) dan (Pradana & P. W, 2016)

- 1) Menghabiskan waktu menggunakan *telephone* genggam, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger*.
- 2) 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.
- 3) Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk.
- 4) Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- 5) Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi baru, dan biaya yang dikeluarkan untuk membeli *smartphone* begitu besar.

Menurut (Hafni, 2018) dalam jurnal menyebutkan beberapa ciri-ciri seseorang yang terkena *nomophobia*.

- 1) Menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam atau ponsel, mempunyai satu atau lebih *gadget* dan selalu membawa *charger* dan *power bank*.
- 2) 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, saat baterai lemah, kelupaan ponsel, dan kehabisan pulsa. Merasa sangat panik dan ketakutan ketika telepon genggam atau ponsel hilang karena berbagai penyebab.

- 3) Selalu melihat dan mengecek layar telepon genggam untuk mencari tahu pesan atau panggilan masuk. Menurut David Laramie fenomena ini disebut *ringxiety*, *Ringxiety* merupakan perasaan menganggap telepon genggam bergetar atau berbunyi padahal belum tentu telepon genggam bergetar atau berbunyi.
- 4) Tidak mematikan telepon genggam dan selalu sedia 24 jam, selain itu saat tidur telepon genggam diletakkan di kasur.
- 5) Kurang nyaman berkomunikasi secara tatap muka dan lebih memilih berkomunikasi menggunakan teknologi terbaru.
- 6) Biaya yang dikeluarkan untuk telepon genggam lebih besar

Menurut (Santo, 2018) mengatakan bahwa ada 8 ciri cirri orang yang mengalami *nomophobia* yaitu :

1. masing-masing mereka selalu membawa *smartphone* ke mana pun pergi seperti ke pasar, kebun, sungai, toilet, dan tempat rapat atau tempat lainnya yang tidak lajim, kadang-kadang mereka melawan kodrat sebagai makhluk sosial atau dengan kata lain kurang bersosialisasi di dunianya.

2. kadang-kadang lebih memilih mengutak-atik *smartphone* dibanding memilih makan, hingga orang waras di sekitarnya sering menyebut makanan sehari-hari orang seperti ini adalah *handphone*.
3. pada saat waktu belajar lebih mengutamakan *smartphone* daripada buku pelajaran, sebentar-sebentar melihat ke layar *smartphone*, kapan, dan ke manapun pergi selalu membawa *charger* atau *powerbank* karena takut *smartphone*-nya mati
4. kemudian ketika *smartphone*-nya mati, pecandu akan tergesa-gesa men-
charger smartphone-nya
5. pecandu akut mengakibatkan bungkuk pada punggung, dan sakit mata.
6. Tidak jarang ketergantungan terhadap ponsel menjadikan ponsel atau *smartphone* sebagai dewa atau menjadi nafas bagi orang yang memilikinya. Mereka beranggapan tak ada ponsel hidup ini hampa.
7. Pecandu *nomophobia* ini akan merasa sulit, cemas, dan takut jika berjauhan dengan ponselnya. Sebentar-sebentar cek ponsel, cek media sosial, dan sebagainya, bahkan ketika berbicara dengan rekan sejawat, atasan atau orangtua sekalipun mereka tetap tak bisa meninggalkan ponselnya.
8. Walaupun sedang tidur orang yang terkena penyakit *nomophobia* akan terbangun hanya sekedar mengecek ponselnya. Yang lebih parah lagi saat ke kamar mandi pun ponsel harus selalu menemani, dan tak lepas dari

tangan. Kegelisahan, dan rasa cemas akan menjadi-jadi jika mereka mendapati ponselnya hilang.

Menurut (Wulansari, 2017) berikut ini ciri-ciri anak yang kecanduan *smartphone* adalah :

1. Penggunaan *gadget* secara terus – menerus disertai kurangnya minat untuk bersosialisasi.
2. Menghabiskan waktu 2 (dua) jam untuk menggunakan *gadget*.
3. Melakukan protes atas segala pembatasan dan peraturan soal *gadget*.
4. Tidak dapat melewatkan waktu sehari pun tanpa *gadget*.
5. Selalu minta diberikan *gadget* , jika tidak diberi, anak akan mengamuk.
6. Tidak mau beraktivitas di luar rumah. Misalnya, bersikeras minta pulang cepat agar bisa bermain *game* atau *smartphone* di rumah.
7. Menolak melakukan rutinitas sehari-hari dan lebih memilih bermain *smartphone*, contohnya seperti tidak mau di suruh orang tua untuk makan,tidur dan mandi.

Menurut (Subagijo, 2020) adapun ciri-ciri seseorang dikatakan telah kecanduan *smartphone* adalah sebagai berikut :

1. Sering merasa tidak nyaman jika *smartphone* tidak bersamanya.
2. Merasa keberatan atau enggan jika tidak memegang *smartphone*, meskipun hanya sebentar.
3. Sering menggunakan *smartphone* di waktu makan.

4. Sering memeriksa status atau unggahan (*posting*) pada *smartphone* di waktu-waktu yang tidak lazim seperti tengah malam, di toilet, dan saat mengemudi.
5. Sering berinteraksi dengan *smartphone* daripada dengan orang lain.
6. Menghabiskan banyak waktu untuk membuat cuitan di *Twitter*, membalas status-status di *Facebook*, mem-posting gambar di *Instagram*, atau mengirim *surrel* kepada orang lain ketimbang tatap muka.
7. Sering bermain *smartphone*, ketimbang hal bermanfaat lainnya, seperti berolahraga, melukis, menyanyi, dan membaca buku.
8. Cenderung untuk menggunakan *smartphone*, padahal sedang sibuk dengan tugas sekolah atau pekerjaan lainnya.

Jika 5 atau lebih dari 8 pertanyaan di atas diakui oleh seseorang sebagai perilaku dirinya, maka sudah dapat dipastikan ia sudah mengalami kecanduan *smartphone*.

Dari beberapa definisi yang sudah dijelaskan di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami gejala *nomophobia* memiliki ciri-ciri perasaan takut, cemas, dan khawatir ketika tidak berada di dekat *smartphone*, atau tidak dapat melakukan segala sesuatu tanpa internet. Tak jarang seseorang yang sudah mengalami gejala *nomophobia* ketika sedang diajak untuk berkomunikasi mereka lebih memilih untuk fokus ke *smartphone*-nya ketimbang harus mengikuti pembicaraan yang sedang dilakukan selain itu ketika kita berkomunikasi dengan seseorang yang mengalami *nomophobia* ketika ia tidak mendapati *smartphone* itu

di sampingnya maka seseorang itu biasanya tidak fokus karena pikirannya hanya tertuju pada *smartphone* tersebut. Sejah ini *nomophobia* banyak memberikan dampak negatif yang sudah di temukan oleh para peneliti ketimbang dampak positifnya, maka hal itu disinilah *self control* sangat berperan penting dalam upaya pencegahan *nomophobia*.

2.3.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

Menurut Bianchi dan Philips, Yildirim, 2014 dalam (Lestari & Puji, 2017) menyatakan bahwa prediktor psikologis dari gangguan *nomophobia*, adalah usia muda, pandangan negatif pada diri sendiri, harga diri rendah, efikasi diri rendah, gairah yang tidak teratur, impulsif, urgensi, pencarian sensasi. Selain itu faktor lain yang mempengaruhi *nomophobia* adalah jenis Kelamin, *extraversi*, dan *neurotisme*.

Dalam jurnal penelitian yang di lakukan oleh (Asih & Fauziah, 2017) siswa yang memiliki *self control* tinggi akan mampu mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan . menurut (Ghufron & Risnawati, 2016) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Wan dan Chiou (2006) juga mengungkapkan bahwa selain motivasi dan kebutuhan psikologis, *self control* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketergantungan yang terjadi pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa *self control* memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Widiana, Retnowati,

dan Hidayat, (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self control* yang tinggi akan menggunakan internet (merupakan salah satu fitur pada *smartphone*) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya sehingga tidak terjadi kecanduan.

faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia* Terhadap *Smartphone* yaitu menurut (Yuwanto & L, 2010) dalam (Putri, 2019)

1. **Faktor Internal** : faktor yang paling beresiko menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* ataupun mengalami *nomophobia* diantaranya tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *Self-esteem* yang rendah, *Self Control* yang rendah, *expentancy effect*, kesenangan pribadi, dan kepribadian *ekstraversi* yang tinggi.
2. **Faktor Situasional** : faktor yang menyebabkan individu menjadi ketergantungan *smartphone* dan mengarahkan pada penggunaan *smartphone* sebagai media *coping*. Faktor ini menggambarkan tentang situasi psikologis individu yang mengarah pada keadaan penggunaan *smartphone* seperti stress, merasa sedih, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, *Leisure boredom*, yang dapat menyebabkan perasaan nyaman ketika menggunakan *smartphone* dan menjadi ketergantungan kepada penggunaanya.
3. **Faktor Sosial** : Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga hubungan

dengan orang lain yang dapat mempengaruhi individu menjadi lebih *intens* menggunakan *smartphone*.

4. **Faktor Eksternal** : Faktor ini terjadi akibat dari paparan media teknologi yang menyediakan kecanggihan *smartphone* seperti iklan *smartphone* dan tersedianya beragam fasilitas *smartphone* sehingga mempengaruhi individu untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*. Menurut (Hafni, 2018) penyebab *nomophobia* (kecemasan jauh dari handphone) diantaranya: faktor genetik, faktor sosial lingkungan, faktor perilaku serta faktor kognitif dan emosional.

2.3.5 Penelitian Terkait

Penelitian terkait dalam penyusunan proposal ini dan menjadi referensi dari penelitian yang akan dilakukan adalah tentang bagaimana pengaruh *self control* sebagai salah satu faktor penting yang dapat menyebabkan terjadinya *nomophobia* ataupun mencegah terjadinya *nomophobia* yaitu :

1. (Asih & Fauziah, n.d 2017.) yang berjudul “ Hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa jurusan ilmu komunikasi fakultas ilmu sosial dan politik universitas diponegoro semarang “ Hasil uji linieritas hubungan antara variabel kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) menunjukkan $F = 4.807$ dengan signifikansi $p=0,030$ ($p < 0,05$), dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) adalah linier.

2. (Aldianita & Maryatmi, 2019) yang berjudul “ hubungan kontrol diri dan perilaku *impulsif* dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas xi ips sman 31 jakarta timur” Menunjukkan hasil bahwa Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja pengguna *Instagram* di kelas XI SMAN 31 Jakarta Timur.
3. (Muna & Astuti, 2014) yang berjudul ‘ ‘hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir’ ’ Hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir menunjukkan adanya sumbangan efektif sebesar 15,1% yang diberikan kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan, sedangkan sisanya 84,9 % dipengaruhi oleh faktor lain.
4. (Aprilia, 2020) yang memiliki judul “Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel” yakni menunjukkan hasil bahwa pengendalian diri dengan kecenderungan *nomophobia* menunjukkan nilai C.R. adalah $-7.059 \geq 1.96$ dan nilai P sebesar 0.000

Dari beberapa penelitian terkait di atas dapat di simpulkan bahwa *self control* merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya

nomophobia , menurut (Ghufron & Risnawati, 2016) menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya. Wan dan Chiou (2006) juga mengungkapkan bahwa selain motivasi dan kebutuhan psikologis, kontrol diri. Selain itu dari penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menunjukkan bahwa *self control* memiliki peranan penting dalam mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan. Widiana, Retnowati, dan Hidayat, (2004) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki *self control* yang tinggi akan menggunakan internet (merupakan salah satu fitur pada *smartphone*) secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya sehingga tidak terjadi kecanduan.

2.3.6 Dampak *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*.

(Rahayuningrum & Sary, 2019) beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan telepon genggam mereka sebagai berikut :

a) Risiko Kanker tinggi

Telepon genggam dapat meningkatkan resiko kanker pada manusia, terutama tumor otak. Pada tahun 2011, Badan Internasional untuk Penelitian Kanker mengelompokkan medan elektromagnetik frekuensi radio, yang dipancarkan oleh telepon genggam, sebagai "karsinogenik bagi manusia."

b) Lebih rendah jumlah sperma

Studi dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pria

yang membawa telepon genggam di saku mereka atau pada sabuk cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah dan lebih aktif.

c) *Carpal Tunnel Syndrome*

Mengetik yang berlebihan dalam beberapa kasus menyebabkan *carpal tunnel syndrome*, yang merupakan kondisi tangan yang sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan.

d) Risiko tinggi dalam Kecelakaan

Studi menunjukkan bahwa penggunaan telepon genggam meningkatkan risiko kecelakaan mobil antara orang-orang. Mengetik atau berbicara di telepon genggam dianggap sebagai penyebab kecelakaan di jalan dalam banyak kasus selama bertahun-tahun.

e) *Text Neck*

Text neck dan sekitarnya seperti bahu atau sakit kepala yang disebabkan oleh postur tubuh yang tegang saat melihat ke bawah pada layar ponsel Anda dan mengetik untuk waktu yang lama. Istilah ini diciptakan oleh Dr Dean Fishman, seorang chiropractor di Florida, AS.

(Subagijo, 2020) orang yang mengalami *nomophobia* satu titik akan menuai dampak negatif pada dirinya. Siapapun dapat mengalami berbagai dampak negatif ini pada dirinya. Dampak itu bukan hanya terjadi secara fisik, melainkan juga dapat menimpa seseorang secara psikis. Berikut ini dampak negatif dari kecanduan *smartphone* :

Dampak Fisik :

a. Masalah pada mata.

Akibat terlalu lama menatap layar *gadget*, mata seseorang bisa menjadi bermasalah. Adapun masalah pada mata yang beresiko terjadi pada pecandu *smartphone*, antara lain mata lelah, mata kering dan pengelihatannya terganggu.

b. Nyeri di bagian tubuh tertentu.

Postur orang yang menggunakan *smartphone* biasanya akan sering menunduk, dengan leher tertekuk, tangan yang memegang *smartphone*, serta jari-jari yang tidak berhenti menggeser layar atau mengetik. Akibatnya, seseorang yang mengalami *nomophobia* ini rentan mengalami sakit leher, nyeri bahu, serta nyeri pada jari-jari dan pergelangan tangan.

c. Infeksi.

Layar *smartphone* adalah sarangnya jutaan kuman karena pengguna *smartphone* sering kali menyentuh layar *smartphone* setelah memegang atau menyentuh barang-barang atau benda-benda lain yang tidak selalu bersih. Sayangnya, tidak banyak orang yang menyadari hal ini, termasuk untuk membersihkan layar *smartphone*-nya secara rutin.

d. Kurang tidur.

Pecandu *smartphone* sering kali rela mengorbankan apapun demi keasyikan menggunakan *smartphone*, termasuk waktu tidurnya. Akibatnya, tak jarang mereka rela bergadang sehingga kualitas dan waktu

tidurnya berkurang. Jika hal ini dibiarkan berkepanjangan, hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur dan bisa meningkatkan resiko terjadinya obesitas, diabetes, penyakit jantung, bahkan infertilitas.

Dampak Psikis :

Seseorang yang kecanduan *smartphone* tak hanya mengalami masalah fisik, tetapi juga dapat menyebabkan masalah gangguan psikisnya, yaitu :

- a. Sulit fokus atau berkonsentrasi ketika belajar atau bekerja, karena konsentrasinya terbagi dengan *smartphonenya* atau karena kurang tidur.
- b. Masalah dalam hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman, rekan kerja, atau pasangan, mengingat pecandu *smartphone* lebih sering nyaman melihat *smartphone*-nya daripada memperhatikan lawan bicaranya.
- c. Menjadi lebih mudah marah dan panik, terutama bila jauh dari *smartphone*-nya (misalnya ketika di pinjam orang lain, atau hilang).
- d. Sering merasa kesepian karena berjam-jam menghabiskan waktu tanpa bersosialisai dengan orang lain. Hal ini dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi dan gangguan kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa mereka sering sekali menghabiskan waktu mengecek layar ponsel. Kebanyakan orang berfikir bahwa ketergantungan terhadap ponsel pintar atau yang biasa kita sebut *smartphone* bukan merupakan sebuah permasalahan yang dianggap serius. Padahal ada beberapa efek cukup

berbahaya yang ditimbulkan oleh *nomophobia* ini jika tidak segera di tangani ataupun dicegah. Berikut ini adalah beberapa efek negatif dari *nomophobia* yang berhasil peneliti rangkum (Hafni, 2018)

a) Stres

Penderita *nomophobia* memiliki kecenderungan terhadap tingkat stres yang cukup tinggi. Tingkat stres ini lah yang kemudian menjadikan tingkat emosional yang dimiliki oleh seseorang tidak stabil dan mudah emosi.

b) Kurang Fokus

Sesorang yang sudah mengalami *nomophobia* memiliki ketergantungan dengan *gadget* yang sangat kuat. Hal ini lah yang menyebabkan pikiran orang tersebut akan selalu fokus dengan *gadgetnya*, meskipun dia sedang melakukan aktifitas lain.

c) Anti Sosial

Penderita *nomophobia* menghabiskan lebih banyak waktu dengan membuka jejaring sosial atau bermain di ponsel pintarnya. Mereka akan terjebak dengan kebahagiaan yang mereka dapatkan di dunia maya. Penderita *Nomophobia* lebih mementingkan interaksi di dunia maya dibanding dengan komunikasi *face to face* dengan teman di dunia nyata.

d) Insomnia

Salah satu efek stres akibat *nomophobia* bisa diekspresikan dalam bentuk gejala *insomnia*. Rasa tidak mau berpisah dengan ponsel pintar

memberi instruksi kepada otak untuk terus menerus memikirkannya sehingga mengusir rasa kantuk. Penderita *nomophobia* biasanya tidak bisa jauh dari telepon genggam ketika akan tidur.

2.3.7 Pencegahan *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

Dalam upaya pencegahan penyakit *nomophobia* pada generasi milenial, peran aktif dari keluarga sangat diperlukan. Upaya-upaya pencegahan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut :

1. Terapkan sistem jam malam mulai pukul 22.00 hingga 04.00. Gunakan waktu itu untuk beristirahat. Anda dapat menggunakan aplikasi Liva, *Forrest App*, dll. untuk mengatur jam malam saat menggunakan *smartphone*.
2. Terapkan sistem kekerabatan antar teman. Berkumpullah bersama teman-teman dan tinggalkan *smartphone* anda untuk sementara waktu.

Menurut (Subagijo, 2020) dampak *negative* dari *nomophobia* baik dari sisi fisik dan psikis tentunya tidak kita harapkan terjadi pada diri kita sendiri. Untuk itu, penting untuk setiap orang melakukan introspeksi diri sejauh mana kebiasaannya menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Jika ternyata sudah masuk dalam kategori *nomophobia* sebaiknya, penting untuk melakukan langkah-langkah berikut :

1. **Batasi waktu** : Atur dan batasi waktu penggunaan *smartphone*, misalnya maksimal dua atau tiga jam sehari. Jika mengharuskan

menggunakan *smartphone* dalam suatu pekerjaan, cobalah mencari aktivitas lain yang tidak menggunakan *smartphone* setelah melakukan pekerjaan tersebut.

2. **Area no smartphone** : Tentukan area bebas *smartphone* di rumah kita, misalnya tidak menggunakan *smartphone* ketika berada di kamar mandi, dapur, atau kamar tidur.
3. **Stop gunakan smartphone bersamaan dengan aktivita penting lainnya** : Tidak menggunakan *smartphone* ketika sedang memasak, berjalan, apalagi saat mengoperasikan kendaraan bermotor.
4. **Sepakati aturan no smartphone** : Buat aturan di keluarga untuk tidak menggunakan *smartphone* ketika sedang makan bersama atau saat ada acara keluarga.
5. **Tentukan alternative kegiatan selain smartphone** : Ganti waktu penggunaan *smartphone* dengan aktifitas lainnya yang lebih sehat, misalnya berolahraga atau membaca buku.

Tujuan dan manfaat melakukan pencegahan dari menerapkan dua cara tersebut, Anda dapat memiliki jam istirahat yang relatif normal, dapat meluangkan waktu untuk berinteraksi sosial, dan melatih diri untuk menahan penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Karena kejadian *nomophobia* ini banyak menimbulkan hal-hal yang bersifat negatif.

dalam upaya pencegahan menurut (Saintif.com, n.d.) ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk menghindari dampak dari *nomophobia* yaitu :

- a) Mencari waktu tertentu untuk memutuskan jaringan
- b) Memberi perhatian lebih besar pada kehidupan nyata dibandingkan dunia maya.
- c) Memberi batas informasi yang kita perlukan.
- d) Lebih banyak bersosialisasi dalam kehidupan nyata.

2.3.8 Pengukuran *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*.

Kecenderungan kejadian tinggi rendahnya individu yang mengalami *nomophobia* dapat dilihat dari tinggi rendahnya skor, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi tingkat kecenderungan mengalami *nomophobia*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecenderungan mengalami *nomophobia*. Skor perilaku *nomophobia* diperoleh melalui *nomophobia questionnaire* yang harus dijawab dan diisi oleh subjek. Kuesioner ini terbagi menjadi 20 pernyataan yang dikelompokkan menjadi empat dimensi. Variabel *nomophobia* menggunakan Skala yang di adaptasi dari *No Mobilephone Phobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh (Yildirim et al., 2015). Skala ini diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh (Lestari, 2017). Aspek – aspek *nomophobia* terdiri dari 4 aspek yaitu :

- a) *Not being able to communicate* (Tidak dapat berkomunikasi)
- b) *Losing connectedness* (Kehilangan konektivitas)
- c) *Not being able to acces information* (Tidak dapat mengakses

informasi)

- d) *Giving up convenience* (Kehilangan rasa nyaman)
- e) Subjek diminta untuk menanggapi pernyataan pernyataan yang telah diajukan dalam skala tersebut dengan memilih salah satu jawaban dari Lima macam pilihan yang diajukan, yaitu selalu = 5, sering = 4, kadang-kadang = 3, jarang = 2, tidak pernah =1 .

Tabel 2.2 Blue Print Nomophobia

No	Aspek	Fovorable	Jumlah Pertanyaan
1	<i>Not being able to communicate</i>	10, 11, 12, 13, 14, 15	6
2.	<i>Losing connectedness</i>	16, 17, 18, 19, 20	5
.3.	<i>Not being able to access information</i>	1, 2, 3, 4	4
4.	<i>Giving up Convenience</i>	5, 6, 7, 8, 9	5
Total Item : 20			

2.3.9 Rumus Pengukuran *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

Penilaian yang di gunakan dan di lakukan dalam penelitian yaitu dengan cara membandingkan jumlah skor jawab dengan skor yang di harapkan (Teringgi) kemudian di kalikan 100% yang hasilnya nanti akan berupa presentase menurut Sudijono, 2006 dalam jurnal (Kusmawati, 2011). Rumus yang digunakan adalah :

Penilaian yang di gunakan dan di lakukan dalam penelitian yaitu dengan cara membandingkan jumlah skor jawab dengan skor yang di harapkan (Teringgi) kemudian di kalikan 100% yang hasilnya nanti akan berupa presentase menurut Sudijono, 2006 dalam jurnal (Kusmawati, 2011). Rumus yang digunakan adalah :

Gambar 2.2 Rumus Perhitungan *Nomophobia*

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

P : Prosentase nilai

SP : Skoring yang di peroleh dari responden

SM : Skor maksimal yang di peroleh.

2.3.10 Kriteria *Nomophobia* Terhadap *Smartphone*

Menurut (Yildirim et al., 2015) terdapat beberapa criteria dari *nomophobia* yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria *Nomophobia Smartphone*

Rentang Angka	Kategori
1) < 36,01	Sangat Rendah
2) 36,01 - 52,01	Rendah

3) 52,01 - 67,99	Sedang
4) 67,99 - 83,99	Tinggi
5) > 83,99	Sangat Tinggi

2.3.11 Hubungan *Self Control* dan *Nomophobia*.

Self control merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku setiap individu. Menurut J. P. Chaplin *Self Control* adalah “ kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif” . *Self control* merupakan salah satu hal yang dapat menjadi sebuah *coping* individu untuk menghindari kecemasan jauh dari *smartphone* atau yang biasa kita sebut *nomophobia*. *Self control* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan *nomophobia*. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil penelitian (Asih & Fauziah, 2017) yang menunjukkan bahwa *self control* merupakan faktor yang memberikan sumbangan efektif sebesar 4,3% pada *nomophobia*.

Rendahnya *self control* menjadi salah satu penyebab individu mengalami *nomophobia*. *Self control* dapat menjadi pengendalian diri individu. Individu yang memiliki *self control* baik tidak akan mudah untuk menjadi *smartphone addict* atau seseorang dengan kecanduan *smartphone*. Aspek kontrol perilaku dalam kontrol diri juga berpengaruh terhadap *nomophobia*. Berdasarkan penelitian yang ada individu yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan baik akan mencegah perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

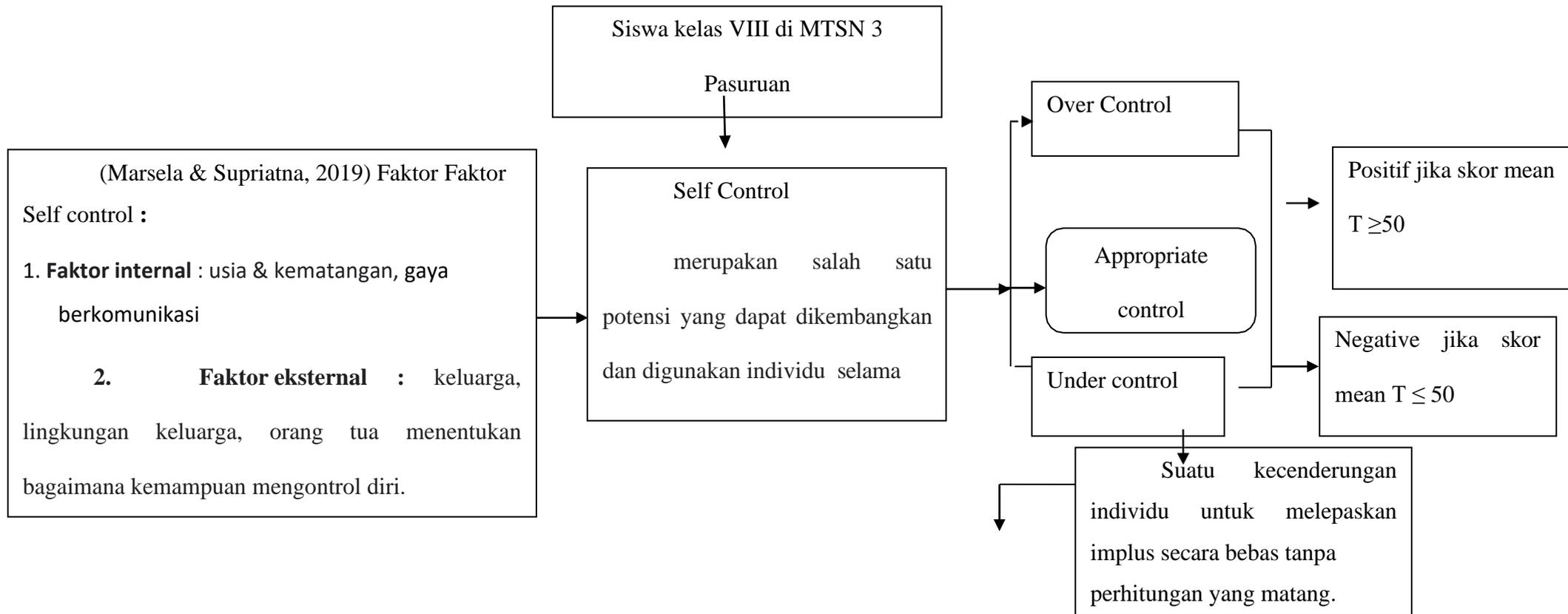
Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self control* memiliki peran yang penting yang dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan dapat mengontrol emosi atas perasaan cemas dan gelisah ketika seseorang berada jauh dari *smartphone*-nya atau ketika tidak bisa menggunakannya (*Nomophobia*).

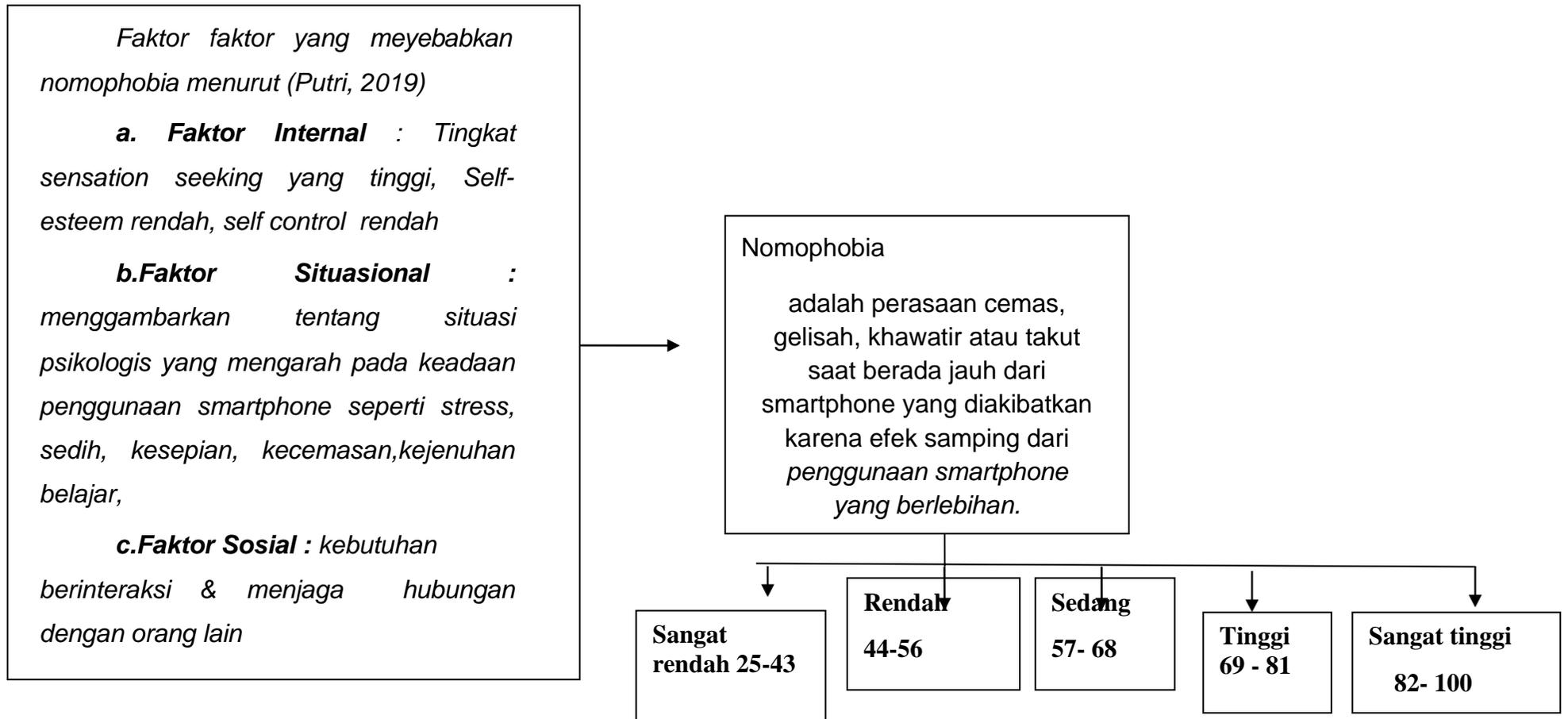
2.4 Kerangka Teori

Kerangka teoritis adalah identifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan berfikir untuk melaksanakan suatu penelitian atau dengan kata lain untuk mendeskripsikan kerangka referensi atau teori yang digunakan untuk mengkaji permasalahan.

Menurut Bivin et al, 2013 dalam (Mulyar & B.K, 2016) mengungkapkan bahwa *smartphone* menjadi salah satu masalah ketergantungan terbesar akan *smartphone* karena penggunaanya akan merasa cemas ketika jauh dari *smartphone* (*Nomophobia*) Sehingga semakin sering penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami pengguna ketika mereka tidak dapat mengakses *smartphone* atau ketika mereka jauh dari *smartphone*. Hal tersebut karena kurangnya *self control* individu dalam menggunakan *smartphone* yang dapat menyebabkan penggunaanya merasa ketergantungan dengan *smartphone* dan merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*.

Gambar 3.3 Kerangka Teori Hubungan Self Control Dengan Kejadian Nomophobia Smartphone di Kalangan Siswa Kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan

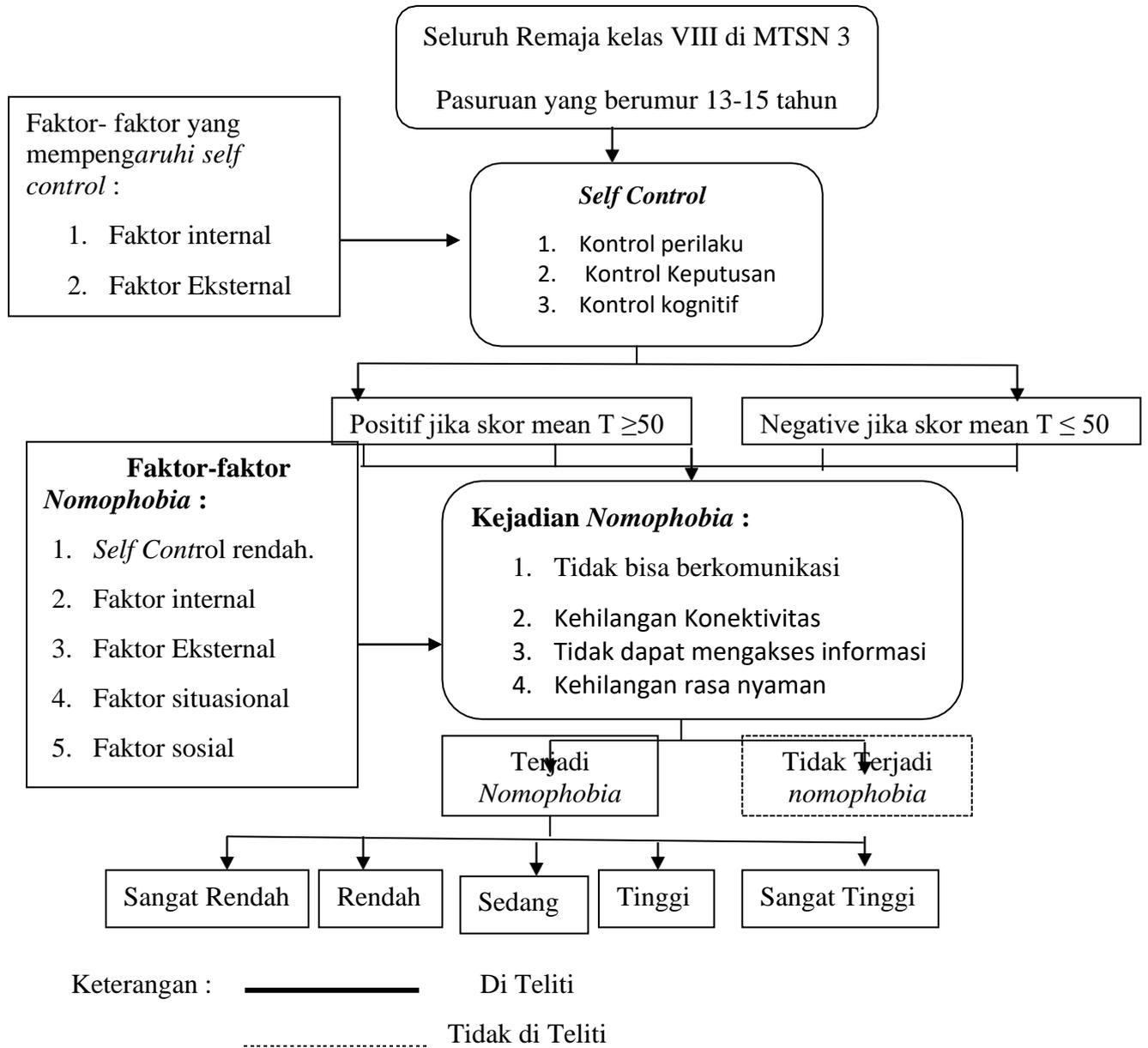




2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan gambaran dari arahan asumsi mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, atau memiliki arti hasil sebuah sintesis dari proses berfikir deduktif maupun induktif kemudian dengan kemampuan kreatif dan inovatif diakhiri konsep atau ide baru.

Gambar 4.4 Kerangka Teori Hubungan Self Control Dengan Kejadian Nomophobia Smartphone di Kalangan Siswa Kelas VIII di MtsN 3 Pasuruan



2.6 Hipotesis

Menurut (Masturoh & Nauri Anggita, 2018) Hipotesis berasal dari kata *hupo* dan *thesis*, *hupo* artinya sementara kebenarannya dan *thesis* artinya pernyataan atau teori, jadi hipotesis adalah pernyataan sementara yang akan diuji kebenarannya. Hipotesis ini merupakan jawaban sementara berdasarkan pada teori yang belum dibuktikan dengan data atau fakta. Pembuktian dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji statistik. Dalam hal ini hipotesis menjadi panduan dalam menganalisis hasil penelitian, sementara hasil penelitian harus dapat menjawab tujuan penelitian terutama tujuan khusus, jadi sebelum merumuskan hipotesis harus dilihat dulu tujuan penelitiannya. Hasil pengujian yang diperoleh dapat disimpulkan benar atau salah, berhubungan atau tidak, diterima atau ditolak. Hasil akhir penelitian tersebut merupakan kesimpulan penelitian sebagai generalisasi dan representasi dari populasi secara keseluruhan.

Fungsi Hipotesis dalam penelitian:

- a) Mengarahkan dalam mengidentifikasi variable-variabel yang akan diteliti.
- b) Memberikan batasan penelitian.
- c) Lebih fokus dan memberikan arah dalam pengumpulan data.
- d) Sebagai panduan dalam pengujian hipotesis melalui uji statistik yang sesuai.

Ciri-ciri hipotesis:

- a) Hipotesis dibuat sederhana dan jelas serta ada batasannya.
- b) Dinyatakan dalam bentuk pernyataan bukan pertanyaan.
- c) Berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang akan diteliti.
- d) Terdiri dari variable-variabel yang dapat diukur sehingga dapat dilakukan pengujian.

Hipotesis pada penelitian ini adalah :

H0 : Tidak ada hubungan jika *self control* yang dimiliki oleh setiap individu tinggi dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan.

H1 : Ada hubungan jika *self control* yang dimiliki oleh individu rendah dengan kejadian *nomophobia* di kalangan siswa kelas VIII di MTSN 3 Pasuruan.