

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Nomophobia*

1. Definisi *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern yang terjadi karena adanya interaksi dari individu dengan teknologi informasi yaitu *smartphone*. Menurut Pavithra, Madhukumar dan Murthy (2015) *nomophobia* adalah rasa takut jika berada jauh dari ponsel yang mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, kegugupan ataupun kesedihan yang dikarenakan tidak dapat terhubung langsung dengan ponsel. Menurut Wang dan Suh (2018) *nomophobia* adalah perasaan cemas yang intens, ketidaknyamanan dan tertekan ketika seseorang tidak dapat menggunakan *smartphonenya*.

Bekaroglu dan Yilmaz (2020) mendefinisikan *nomophobia* sebagai salah satu gangguan yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis maupun fisik seseorang akibat ketakutan jika berada jauh dari ponsel. Hal tersebut dapat meningkatkan stres, cemas dan mengalami depresi. Menurut Kubrusly et al (2021) *nomophobia* adalah kondisi mental yang disebabkan oleh perasaan takut terlepas dari ponsel, di mana individu merasa takut tanpa adanya *smartphone* dan secara langsung berhubungan dengan kecemasan, stres dan depresi.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* adalah perasaan takut yang dihadapi seseorang ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis dan

dianggap sebagai fobia baru di zaman modern karena adanya interaksi individu dengan kecanggihan teknologi informasi yaitu *smartphone*.

2. Aspek *Nomophobia*

Menurut Yildirim (2014) terdapat empat aspek *nomophobia* di antaranya sebagai berikut:

a. Tidak dapat berkomunikasi

Mengacu pada perasaan individu akan kehilangan komunikasi secara instan dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk berkomunikasi instan melalui *smartphone*. Individu akan merasa cemas apabila tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dikarenakan tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain.

b. Kehilangan keterhubungan

Memiliki keterkaitan dengan perasaan individu yang merasa kehilangan konektivitas dari berbagai koneksi yang disediakan oleh *smartphone* dan menjadi terputusnya koneksi individu khususnya di media sosial. Selain itu, individu menganggap bahwa konektivitas sangat diperlukan dan bagian dari hidup individu tersebut. Kondisi tersebut dikarenakan individu memiliki pemikiran bahwa *smartphone* dapat membantu individu untuk tetap terhubung (*online*) dengan orang lain.

c. Tidak dapat mengakses informasi

Ketidaknyamanan individu akan kehilangan akses luas informasi melalui *smartphone*. Individu merasa tidak dapat mendapatkan informasi dan mencari informasi melalui *smartphone* miliknya. Hal ini individu memiliki pandangan

bahwa *smartphone* menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka, karena melalui *smartphone* individu dapat mengakses informasi dari orang lain. Ketika individu tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphonenya* maka individu tersebut merasa tidak nyaman.

a. Menyerah pada kenyamanan

Berhubungan dengan perasaan menyerah pada *smartphone* karena *smartphone* dapat memberikan kenyamanan sehingga memiliki keinginan untuk terus memanfaatkan kenyamanan tersebut dari fasilitas atau fitur yang diberikan oleh *smartphone*. Ketika individu tidak dapat menggunakan *smartphonenya* akan merasa gelisah dan tidak nyaman.

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi *Nomophobia*

Kalaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) mengemukakan faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* sebagai berikut:

a. Tingkat penggunaan

Dasiroh et al (dalam Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* tanpa adanya kontrol diri akan mendatangkan permasalahan sosial. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya hingga memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*. Penggunaan yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kebiasaan individu untuk selalu mengecek *smartphone* dan menjadikan ketergantungan bagi pengguna *smartphone* hingga dapat memicu individu mengidap *nomophobia* (Sari, Ifdil & Yendi, 2020).

Menurut Lestari dan Sulian (2020) seseorang yang tidak dapat mengontrol dirinya untuk suatu hal yang berkaitan dengan kesenangan dikatakan seseorang tersebut memiliki kontrol diri yang rendah. Jadi, ketika individu merasa bosan maka membutuhkan hal yang mengasyikkan dan membuat senang salah satu cara terbaiknya yaitu bermain *smartphone*.

b. Kebiasaan

Kebiasaan seseorang mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan *nomophobia*. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta ditemukan bahwa individu mengecek *smartphonenya* sebanyak 34 kali dalam sehari, bukan untuk keperluan memeriksa email atau menjalankan aplikasi lain, namun merupakan sebuah kebiasaan untuk menghindari rasa tidak nyaman (Prabandari, Muyassaroh & Mahmudi, 2017).

c. Ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan

Sebuah penelitian menyatakan semakin sering individu menggunakan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika individu tersebut tidak memiliki akses terhadap *smartphonenya* (Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019). Ketergantungan individu yang menderita *nomophobia* terlihat dari cara individu tersebut menggunakan *smartphone* yang dimiliki seperti takut akan kehabisan baterai, selalu mengecek notifikasi yang masuk, mengupdate status ataupun melihat informasi terbaru pada *smartphonenya* (Aziz, 2019).

Menurut Bianchi dan Phillips (dalam Yildirim, 2014) menyatakan bahwa faktor yang memengaruhi *nomophobia* yaitu:

a. Kepribadian

Bianchi dan Phillips (dalam Rahmania & Prastuti, 2021) menyatakan bahwa salah satu prediktor psikologis dari *nomophobia* dan penggunaan *smartphone* adalah individu dengan kepribadian yang ditandai dengan ekstrasversi tinggi, dengan kata lain bahwa terdapat hubungan kuat antara ekstrasversi yang tinggi dengan kecemasan, ketakutan, dan perilaku penyalahgunaan *smartphone*. Menurut Chittaranjan et al (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) individu yang memiliki tipe *neurotisme* cenderung tinggi akan mengalami *nomophobia* ketika tingkat harga dirinya rendah. Bianchi dan Phillips (dalam Ciptadi & Selviana, 2020) menyatakan bahwa individu dengan neurotisme tinggi ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, kemurungan, dan yang sering terjadi yaitu depresi.

b. Harga diri

Menurut Bianchi dan Phillips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) bahwa harga diri yang rendah dapat memprediksi penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Individu dengan pandangan diri yang negatif memiliki kecenderungan yang besar untuk mencari kepastian, sehingga *smartphone* memberikan kesempatan setiap individu untuk bisa terhubung kapan saja. Tidak mengherankan jika banyak individu dalam menggunakan *smartphone* secara tidak tepat atau berlebihan.

c. Jenis kelamin

Bianchi dan Philips (dalam Prasetyo & Ariana, 2016) menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan beberapa jenis kecanduan teknologi, yaitu laki-laki lebih banyak daripada perempuan yang mengalami masalah dalam penggunaan teknologi. Perbedaan jenis kelamin merupakan fungsi sosialisasi dan akses terhadap perkembangan teknologi. Namun, terdapat penelitian yang membuktikan bahwa perempuan lebih menunjukkan adanya *nomophobia* dibandingkan dengan laki-laki (Saripah & Pratiwi, 2020)

d. Usia

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa usia yang paling banyak mengalami *nomophobia* adalah usia ≥ 18 tahun di mana usia tersebut pada umumnya kalangan remaja dengan perkembangan zaman menghasilkan teknologi yang sangat mudah (Pasongli, Ratag & Kalesaran, 2020)

Faktor yang memengaruhi *nomophobia* adalah tingkat penggunaan, kebiasaan, dan ketergantungan yang berdampak terhadap kecemasan. Menurut Klaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) bahwa salah satu faktor penyebab yang paling berpengaruh pada *nomophobia* adalah tingkat penggunaan. Menurut Dasiroh et al (dalam Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019) bahwa individu dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan hingga menjadi ketergantungan dan kebiasaan untuk selalu mengecek *smartphone* tanpa adanya kontrol diri akan menjadi permasalahan sosial yang membuat individu menarik diri dari lingkungan sosialnya hingga memicu perasaan cemas dan takut jika berjauhan dari *smartphone*, sehingga dapat mengakibatkan individu mengidap *nomophobia*.

4. Dampak *Nomophobia*

Menurut Garcia, Guerrero dan Belmonte (2020) *nomophobia* dapat berdampak negatif bagi kehidupan seseorang yaitu:

- a. Memiliki ketergantungan yang kuat pada teknologi digital
- b. Takut untuk berkomunikasi langsung dan lebih menyendiri
- c. Rasa takut jika kehilangan atau tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*
- d. Stres dan depresi
- e. Kecemasan
- f. Gangguan tidur
- g. Kemarahan dan agresivitas

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Averill (dalam Aldianita & Maryatmi, 2019) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis mengenai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi baik yang diinginkan ataupun tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Marsela dan Supriatna (2019) kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri seseorang, sehingga ketika kontrol diri kurang baik dapat membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang. Menurut Aviyah dan Farid (2014) kontrol diri adalah suatu aktivitas untuk dapat mengendalikan tingkah laku seperti mengatur, membimbing, menyusun dan mengarahkan perilaku individu untuk dapat berperilaku kearah positif.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Angelina & Matulesy, 2013) kontrol diri didefinisikan sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku individu yang penting untuk dikembangkan karena individu tidak hidup sendiri melainkan bersama bagian dari kelompok masyarakat, di mana individu memiliki kebutuhan untuk memuaskan kebutuhan dan keinginannya agar tidak mengganggu kenyamanan, keselamatan orang lain dan individu harus mengontrol perilakunya. Menurut Ghufon dan Risnawita (2012) kontrol diri adalah kecakapan individu dalam membaca situasi dan lingkungan sekitarnya serta kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk dapat menampilkan diri dalam bersosialisasi.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan mendasar individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang akan membentuk suatu pola perilaku positif.

2. Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Ghufon & Risnawita, 2012) kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek yaitu:

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kesiapan tersedianya suatu respon seseorang yang dapat secara langsung memengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan tersebut terdiri dari dua komponen yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) merupakan mengontrol perilaku untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan

2) Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengetahui bagaimana dan kapan stimulus yang tidak diinginkan dapat dihadapi dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kemampuan seseorang untuk dapat mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menginterpretasikan atau memadukan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai bentuk adaptasi psikologi atau untuk mengurangi tekanan. Kemampuan ini meliputi dua komponen yaitu:

- 1) Memperoleh informasi (*information gain*) merupakan kemampuan untuk mengantisipasi suatu peristiwa atau keadaan yang tidak menyenangkan melalui berbagai pertimbangan yang relatif dan objektif.
- 2) Melakukan penilaian (*appraisal*) merupakan kemampuan individu dalam menafsirkan dan menilai suatu peristiwa atau keadaan dengan cara memperhatikan segi positif secara subjektif.

c. Kontrol Pengambilan Keputusan (*decisional control*)

Kemampuan seseorang dalam memilih suatu tindakan atau hasil berdasarkan sesuatu yang disetujui atau diyakini. Kontrol pribadi dalam menentukan pilihan akan berfungsi dengan baik jika adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai hal tindakan.

Tangney et al (dalam Chaq, Suharnan & Rinni, 2018) menyatakan bahwa terdapat lima aspek kontrol diri yaitu:

a. *Self Discipline*

Mengacu pada kemampuan individu dalam hal kedisiplinan diri. Seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki kedisiplinan diri mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate/Nonimpulsive*

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu hal dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sikap kehati-hatian dan tidak tergesa-gesa.

c. *Healthy Habits*

Individu yang memiliki kebiasaan yang baik akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi orang lain. Individu akan mengutamakan hal-hal yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak berdampak secara langsung.

d. *Work Ethic*

Individu yang memiliki *work ethic* akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi oleh hal-hal yang ada diluar dan individu tersebut akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang dikerjakan.

e. *Reliability*

Terkait dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam hal merancang sebuah rencana untuk tujuan tertentu. Individu akan secara konsisten mengatur perilakunya dalam hal mencapai tujuan rencana.

Aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Averill (dalam Faried & Nashori, 2013) yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Aspek-aspek tersebut menjadi tolak ukur yang nantinya akan digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja, dengan tingginya kontrol diri yang dilakukan maka akan memberikan kontribusi yang baik untuk mencegah perilaku *nomophobia*.

C. Remaja

1. Definisi remaja

Menurut Octavia (2020) remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut King (2017) remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa yaitu dimulai pada usia sekitar 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Menurut Sobur (2016) masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dibagi menjadi tiga fase yaitu pra remaja dimulai dari usia 11-14 tahun, fase remaja awal dimulai dari usia 13-17 tahun dan terakhir fase remaja akhir dimulai dari usia 17-21 tahun.

Piaget (dalam Hurlock, 2011) menjelaskan secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa yang di mana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Menurut Gainau (2021) remaja adalah sebagai individu yang sedang dalam proses berkembang

kearah kematangan atau kemandirian, sehingga remaja perlu adanya bimbingan karena remaja kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungannya.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa perkembangan atau peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang tidak hanya meliputi kematangan pada fisik saja tetapi juga pada intelektual, emosional dan sosial.

2. Ciri Perkembangan Remaja

Fajaria et al (dalam Lestarina et al., 2017) menyatakan bahwa masa remaja mempunyai ciri-ciri yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut di antaranya:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting karena fisik dan akibat psikologis
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, namun masalah masa remaja tersebut sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh mereka
- e. Masa remaja sebagai masa untuk mencari identitas diri dan penyesuaian diri dengan kelompok
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan adanya anggapan stereotip budaya
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis
- h. Masa remaja sebagai ambang dari masa dewasa.

Menurut Nasution (2014) bahwa remaja secara umum terlihat beberapa perubahan yang dapat terjadi. Hal tersebut dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan jasmani yang berbeda dengan masa sebelumnya
- b. Perkembangan intelektual yang mengarah ke pemikiran tentang refleksi dirinya
- c. Perubahan dalam hubungan antara anak-anak, orang tua dan orang lain dalam lingkungan dekatnya
- d. Perubahan dalam hal harapan dan tuntutan orang dewasa terhadap remaja
- e. Timbulnya perubahan dalam perilaku dan kebutuhan seksual
- f. Banyaknya perubahan dalam penyesuaian diri dan usaha untuk memadukan perubahan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, ciri perkembangan remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan teori dari Fajaria et al (dalam Lestarina et al., 2017) yang menyatakan bahwa masa remaja memiliki ciri-ciri remaja yang menjadi pembeda dengan periode sebelumnya dan sekarang salah satunya masa remaja sebagai masa untuk mencari identitas diri dan penyesuaian diri dengan kelompok. Hal tersebut menggambarkan bahwa remaja melakukan penyesuaian dirinya dengan lingkungan sekitar untuk diterima di lingkungan sekitar dengan mengikuti hal-hal baru atau apa yang terjadi di lingkungan tersebut salah satunya perkembangan *smartphone*.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut harvighurst (dalam Octavia, 2020) ada sepuluh tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Tugas perkembangan tersebut antara lain:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual
- g. Memahami dan menanamkan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial
- i. Mempersiapkan diri memasuki dunia pernikahan
- j. Memahami dan mempersiapkan tanggung jawab kehidupan keluarga.

D. Dinamika Pengaruh Kontrol Diri Terhadap *Nomophobia* pada Remaja di Kota Banjarmasin

Pesatnya kemajuan teknologi informasi yaitu *smartphone*, saat ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap individu yang menggunakannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membuat individu menjadi kurang terbuka atau bersosialisasi, mengurangi konsentrasi, serta lupa waktu setiap kali menggunakannya, akibatnya dapat menyebabkan kecanduan pada individu tersebut (Nurningtyas & Ayriza, 2021). Pengguna juga tanpa sadar tidak dapat berhenti dari

penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dan hal itu banyak terjadi pada remaja. Menurut Fajaria et al (dalam Lestarina et al., 2017) yang menyatakan bahwa salah satu ciri masa remaja adalah mencari identitas diri dan penyesuaian diri dengan kelompok.

Hal tersebut menggambarkan bahwa remaja melakukan penyesuaian dirinya dengan lingkungan sekitar untuk diterima di lingkungan sekitar dengan mengikuti hal-hal baru atau apa yang terjadi di lingkungan tersebut salah satunya perkembangan *smartphone* yang memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi remaja dalam menggunakannya sehingga tanpa sadar penggunaan *smartphone* secara berlebih yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Menurut Bivin et al (2013) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja tanpa adanya kontrol diri menjadi salah satu penyebab masalah akan ketergantungan pada *smartphone* hingga berdampak pada kecemasan jika jauh dari *smartphone* atau yang dikenal dengan sebutan *nomophobia*. Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone*.

Hal itu terjadi karena penggunanya merasa *smartphone* menjadi salah satu hal yang terpenting dalam kehidupannya dengan kemampuan fungsinya yang semakin canggih dan kemudahan dalam mengakses informasi (Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019). Oleh karena itu, individu menjadi semakin bergantung pada pemakaian *smartphone* dibandingkan dengan sebelumnya dan kecemasan akan meningkat pada dirinya ketika individu tidak dapat mengakses *smartphonanya*. Menurut Garcia, Guerrero dan Belmonte (2020) dalam penelitiannya menyatakan

bahwa perilaku *nomophobia* yang terjadi pada individu memiliki beberapa dampak yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak seperti menjadi ketergantungan yang kuat pada teknologi digital, memengaruhi hubungan interaksi antar individu dengan orang lain, takut untuk berkomunikasi langsung dan lebih menyendiri, rasa takut jika kehilangan atau tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*, kemarahan dan agresivitas, kecemasan, gangguan tidur, hingga menyebabkan stres dan depresi.

Nomophobia akan muncul dalam diri individu yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Kalaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) menjelaskan bahwa faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* yaitu tingkat penggunaan, kebiasaan dan ketergantungan yang berdampak pada kecemasan dalam penggunaan *smartphone*. Salah satu faktor yang menjadi dasar dalam penelitian ini yaitu tingkat penggunaan. Peneliti berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya batas waktu dan menjadi kebiasaan bagi individu untuk selalu mengecek *smartphone* setiap saat tanpa adanya kontrol diri akan menyebabkan individu tersebut menjadi ketergantungan hingga mengidap *nomophobia*.

Sebuah penelitian menurut Dasiroh et al (dalam Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019) bahwa penggunaan *smartphone* tanpa adanya kontrol diri akan mendatangkan permasalahan sosial seperti mudah menarik diri dari lingkungan sosial, kurang terbuka hingga menimbulkan perasaan cemas dan takut jika berjauhan dari *smartphone*. Kontrol diri menjadi peranan penting yang sangat berpengaruh bagi individu dalam berperilaku. Menurut Aviyah dan Farid (2014) kontrol diri merupakan suatu aktivitas untuk dapat mengendalikan tingkah laku

seperti mengatur, membimbing, menyusun dan mengarahkan perilaku individu untuk dapat berperilaku kearah positif. Kontrol diri dapat menjadi salah satu cara individu untuk tidak mengalami masalah *nomophobia* karena individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam banyak situasi yang dihadapi serta kontrol diri dalam hal ini sangat penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Sari, Ifdil & Yendi, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa kontrol diri dapat menjadi pengendalian diri pada individu sehingga individu yang memiliki kontrol diri yang baik tidak akan mudah merasa cemas dan takut ketika jauh dari *smartphone*. Hal itu sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) yang menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi hal efektif untuk menurunkan kecemasan jauh dari *smartphone*. Kontrol diri yang kurang baik akan memunculkan perilaku *nomophobia* pada individu. Hal tersebut dikarenakan terlalu intensnya penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh setiap individu sehingga mengakibatkan penggunanya ketergantungan dan tidak bisa lepas dari *smartphone* (Silvani, 2021).

Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) mengatakan kontrol diri memiliki beberapa aspek yaitu pertama, aspek kontrol perilaku merupakan kemampuan individu mengontrol stimulus yang tidak diinginkan dengan cara menjauhi atau mencegah stimulus tersebut. Peneliti berpendapat individu yang memiliki kontrol perilaku yang baik tentunya akan mampu mencegah dan menjauhi stimulus yang tidak diinginkan, seperti halnya individu tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphonenya*, individu tersebut tidak akan merasa gelisah dan takut,

karena individu akan menghadapi keadaan tersebut dengan mencari cara untuk tidak hanya berkomunikasi melalui *smartphone* saja tetapi melakukan komunikasi secara langsung dengan orang lain jika ingin mendapatkan informasi. Menurut Yildirim (2014) berdasarkan salah satu aspek dari *nomophobia* bahwa jika tidak memiliki kontrol diri yang kurang baik individu tersebut akan merasa cemas dan gelisah apabila tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dikarenakan tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain.

Aspek kedua dari kontrol diri yaitu kontrol kognitif yang merupakan kemampuan individu dalam hal menafsirkan suatu peristiwa atau keadaan dengan cara memperhatikan segi positif, sehingga individu yang mampu mengelola suatu keadaan dalam hal positif, maka individu tersebut memiliki kontrol diri yang baik (Averill dalam Ghufroon & Risnawita, 2012). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yildirim (2014) menyatakan bahwa individu memiliki pemikiran *smartphone* dapat membantu individu untuk tetap selalu terhubung secara *online* dengan orang lain dan menganggap bahwa konektivitas sangat diperlukan serta individu menganggap *smartphone* menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka karena dengan *smartphone* individu dapat mengakses informasi dari orang lain, sehingga ketika individu tersebut ketika tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphonanya* akan merasa tidak nyaman dan merasa cemas. Peneliti berpendapat berdasarkan hal tersebut, individu yang mampu mengelola informasi dengan baik tidak akan mudah terpusatkan perhatiannya kepada *smartphone* hanya karena kecanggihan yang diberikan oleh benda tersebut. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap

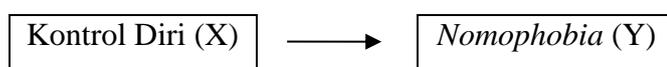
kegunaan *smartphone* akan dapat menggunakan *smartphone* secara baik tanpa ketergantungan.

Terakhir, aspek ketiga dari kontrol diri yaitu kemampuan individu dalam memilih suatu tindakan atau hasil, yang mana individu memiliki kontrol diri yang baik akan mampu memilih suatu tindakan yang akan menentukan konsekuensi atas perilaku yang dilakukan (Averill dalam Ghufroon & Risnawita, 2012). Hal tersebut, jika dikaitkan dengan salah satu aspek dari *nomophobia* yaitu aspek mengenai menyerah pada kenyamanan yang mana pada aspek ini individu merasa nyaman dengan segala fasilitas yang ada dalam *smartphone* hingga menyebabkan individu tidak ingin untuk meninggalkan *smartphone* berlama-lama, sehingga jika individu yang memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik akan mencegah perilaku dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Widyastuti & Muyana, 2018). Wilantika (dalam Nurningtyas & Ayriza, 2021) menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* dengan bijak dan tidak melebihi batas waktu ideal penggunaannya, dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan untuk hal yang kurang bermanfaat.

Sebuah penelitian terkait hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah maka tingkat kecemasan jika jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dialami individu semakin rendah. Maka dari hal itu, ketiga aspek kontrol diri memiliki peranan penting yang harus dimiliki oleh setiap individu agar dapat mengendalikan perilaku

dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik, akan dapat mengontrol dari perasaan cemas dan takut ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau berada jauh dari *smartphone*. Hal itu juga didukung dalam sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Widianti dan Nurlianawati (2021) bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *nomophobia*, yang mana semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka akan semakin menurun tingkat *nomophobia* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap *nomophobia* pada remaja. Penjelasan tersebut dapat digambarkan dalam bagan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:

X : Variabel Bebas/Independen

Y : Variabel Terikat/Dependen

E. Landasan Teori

Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) adalah ketakutan berlebihan ketika kehilangan atau jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia baru di zaman modern yang terjadi karena adanya interaksi dari individu dengan teknologi informasi yaitu *smartphone*. Untuk merujuk pada orang dengan *nomophobia* ada dua istilah sehari-hari yang dapat digunakan yaitu *nomophobe* dan *nomophobic*. *Nomophobe* merupakan kata benda yang mengacu

pada seseorang penderita *nomophobia*, sedangkan *nomophobic* adalah kata sifat yang menggambarkan karakteristik *nomophobe* atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia*. Menurut Yildirim (2014) *nomophobia* dapat di kategorikan kedalam empat aspek yaitu (1) Tidak dapat berkomunikasi, (2) Kehilangan keterhubungan, (3) Tidak dapat mengakses informasi, dan (4) Menyerah pada kenyamanan. Kalaskar (dalam Sari, Ifdil & Yendi, 2020) mengemukakan faktor yang dapat memengaruhi *nomophobia* yaitu (1) Tingkat penggunaan, (2) Kebiasaan, dan (3) Ketergantungan yang berdampak pada kecemasan individu dalam menggunakan *smartphone*.

Menurut Averill (dalam Aldianita & Maryatmi, 2019) kontrol diri adalah variabel psikologis mengenai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi baik yang diinginkan ataupun tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Menurut Averill (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) kontrol diri terbagi menjadi tiga jenis aspek yaitu (1) Kontrol perilaku (*behavioral control*), (2) Kontrol kognitif (*cognitive control*), dan (3) Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*).