

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian Sari *et al.*, (2020) dengan judul “*Self – Control of Adolescent in using Smartphone*” secara umum pengendalian diri remaja dalam menggunakan *smartphone* berada pada kategori tinggi. Aspek disiplin diri umumnya sedang dengan 55,28%, aspek *non-impulsif* umumnya tinggi dengan 60,98%, aspek kebiasaan sehat secara umum dalam kategori tinggi, kelas tinggi 66,67%, aspek etos kerja secara keseluruhan berada pada kategori rata-rata 62,20, aspek keandalan secara keseluruhan berada pada kategori rata-rata 5,88%. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perlu menjaga pengendalian diri dalam menggunakan *smartphone* agar terhindar dari dampak negatif penggunaannya.

Dikutip dalam penelitian Haryati *et al.*, (2020) dalam penelitian “*Nomophobia in Nursing Students at Universitas Padjadjaran*” menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki *nomophobia* sedang, sebagian besar lainnya memiliki *nomophobia* berat dan sisanya memiliki *nomophobia* ringan. Berdasarkan dimensi *nomophobia*, dimensi “tidak dapat berkomunikasi” memiliki rata-rata tertinggi dan dimensi terendah adalah “tidak dapat mengakses informasi” mayoritas mahasiswa mengalami *nomophobia* sedang.

Hasil Penelitian Ilmiah *et al.*, (2021). Pengendalian diri dengan *nomophobia* dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* dalam kehidupan dengan berbagai fitur yang berada di *smartphone*. Penderita *nomophobia* harus dapat mengendalikan diri dengan pengendalian diri, pengendalian orang tua, dan aspek pengendalian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Jannah *et al.*, (2019) kontrol diri menghambat paksaan, perilaku dan keinginan seseorang, dan berpengaruh kepada mahasiswa yang mengalami *nomophobia*.

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Pengertian Mahasiswa

Para Ahli mengemukakan bahwa mahasiswa di Indonesia sangat banyak di berbagai perguruan tinggi, mahasiswa yang dikenal sebagai *agent of chang* adalah penerus bangsa yang menjadi salah satu cerminan bangsa dimasa depan. Mahasiswa yang resmi tercatat dan mengikuti mata kuliah di Universitas dengan kisaran usia 18–30 tahun (Gafur, 2015). Mahasiswa adalah orang yang mengikuti pelatihan atau penelitian dan terdaftar di perguruan tinggi. (Hartaji, 2012).

Menurut Black (2014, dalam Apriyana *et al.*, 2020) mahasiswa keperawatan didefinisikan sebagai seseorang yang siap untuk dijadikan sebagai perawat yang profesional. Mahasiswa keperawatan akan dibekali untuk menjadi perawat profesional yang perlu bertanggung jawab atas diri mereka sendiri. Akuntabilitas merupakan hal terpenting yang perlu ada pada mahasiswa keperawatan masa depan. Ciri pendidikan keperawatan bukan dari pengetahuan tetapi dari aspek afektif dan psikomotor, mahasiswa harus siap dalam situasi pembelajaran maupun praktek secara *offline* atau *online*.

2.2.2 Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa adalah sebagai pendidik oleh institusi atau kampus yang selalu mencakup standar dan kriteri (Pratami *et al.*, 2018). Tujuh sifat yang harus dimiliki oleh mahasiswa menurut (LP3I, 2020) :

1. Berpikir Kritis
2. Mandiri
3. Pinter Berkomunikasi
4. Kreatif
5. Peduli
6. Percaya Diri
7. Mudah Beradaptasi

2.2.3 Tugas Mahasiswa

Mahasiswa adalah calon intelektual dalam masyarakat dengan berbagai predikat, generasi muda juga sumber pembangunan, pembinaan dan pengembangan yang diarahkan agar menjadi kader kepemimpinan bangsa yang berjiwa Pancasila (Gafur, 2015).

2.3 Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19

COVID-19 yang disebabkan oleh *SARS-CoV-2* di Wuhan, Kabupaten Wuhan, Cina, telah menginfeksi 36,5 juta orang di seluruh dunia per 8 Oktober 2020, seiring dengan bertambahnya populasi. Virus menyebar dengan cepat ke seluruh China, menginfeksi 213 negara dan wilayah di seluruh dunia. (Sharma *et al.*, 2021). Situasi *COVID-19* di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah kasus *COVID-19* di Indonesia terus meningkat setiap harinya. Pada 22 Maret 2022,

jumlah kasus terkonfirmasi *COVID-19* mencapai 5.9766, terdiri dari 189.368 spesimen dan 9.372 tersangka. Data yang terkumpul sebanyak 5.639.029, kasus aktif 181.555, dan kematian 15.062 (Covid-19, 2022).

Pandemi *COVID-19* telah memberikan dampak yang cukup besar di beberapa bidang, termasuk pendidikan, kebijakan pembatasan sosial besar-besaran yang diberlakukan untuk mengekang penyebaran virus, dan penghentian aktivitas di luar rumah. Oleh karena itu, proses pembelajaran harus dilakukan secara online. Surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Keadaan Darurat Penyebaran infeksi virus *Corona* Baru, pembelajaran online dalam rangka pencegahan penyebaran infeksi virus *Corona* baru (Nafrin & Hudaidah, 2021). Pembelajaran *online* merupakan pembelajaran yang terhubung dengan jaringan komputer, selain itu juga mahasiswa dapat menyimaknya melalui *smartphone*, laptop, bukan hanya sekedar membaca dan memahami buku (Argaheni, 2020).

2.3.1 Penyebab Pembelajaran Daring

Meningkatnya jumlah kasus positif *COVID-19* di Indonesia memungkinkan masyarakat untuk belajar, bekerja, dan melakukan aktivitas lain di rumah. Pembelajaran online semakin maju dan penggunaan *smartphone* semakin meningkat. Penggunaan *smartphone* di Indonesia adalah 83,5 juta pengguna *smartphone* pada tahun 2018 dan 92 juta pengguna *smartphone* pada tahun 2019. (Ramaita *et al.*, 2019).

2.3.2 Dampak Pembelajaran Daring

Menurut Adi *et al.*, (2021). Pandemi *COVID-19* berdampak pada banyak sektor termasuk pendidikan. Pembelajaran telah beralih dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh. Bagi siswa sendiri, pembelajaran jarak jauh merupakan pengalaman baru dan siswa harus beradaptasi dengan metode pembelajaran *online*. Adapun dampak negatif dari pembelajaran daring seperti :

1. Mahasiswa kurang memahami dengan materi yang dipelajari
2. Mahasiswa kurang semangat mengikuti pembelajaran
3. Keterbatasan fasilitas dalam pembelajaran
4. Hasil pembelajaran mahasiswa mengalami penurunan hasil belajar

Kendala dari pembelajaran daring yaitu :

1. Jaringan *internet* tidak memadai
2. Kuota *internet* yang cukup mahal
3. Minat belajar mahasiswa berkurang karena mengalami beberapa kendala

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Argaheni, (2020) pembelajaran *e-learning* memiliki beberapa dampak terhadap mahasiswa yaitu :

1. Belajar *online* masih membuat mahasiswa bingung
2. Belajar *online* membuat mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif
3. Menumpuknya informasi tentang mahasiswa kurang bermanfaat
4. Belajar *online* membuat mahasiswa mengalami stress

Dampak dari pembelajaran daring menurut Putri *et al.*, (2021) mahasiswa mengeluhkan miopia dan sakit kepala akibat penggunaan laptop secara

terus menerus. Melihat layar terus menerus mempengaruhi kesehatan mata seperti:

1. Penglihatan kabur
2. Sakit kepala
3. Masalah kesehatan mata yang lainnya
4. Kelelahan syaraf optik
5. Pusing dan sakit punggung

Dampak positif dari pembelajaran *online* menurut Argaheni, (2020) adalah meningkatnya kemampuan literasi bahasa mahasiswa dan menurut Adi *et al.*, (2021) dampak dari pembelajaran dari yaitu :

1. Mahasiswa merasa lebih bebas melakukan aktivitas lain saat mengikuti kuliah
2. Belajar *online* dianggap lebih nyaman dan santai
3. Hemat waktu dan selalu on
4. Memberikan informasi lebih cepat dan lebih murah
5. Interaksi belajar antara mahasiswa dan dosen
6. Memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran kapan saja
7. Jangkauan banyak dan promosikan peningkatan dan penyimpanan materi pembelajaran.

2.4 Smartphone

2.4.1 Pengertian *Smartphone*

Teknologi memegang peranan penting, salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* saat ini sangat penting dalam membentuk perilaku manusia, termasuk perkembangan alat komunikasi yang banyak digunakan saat ini. *Smartphone* adalah alat yang sangat *modern* di segala bidang. Penggunaan *smartphone* di Indonesia adalah 83,5 juta pengguna *smartphone* pada tahun 2018 dan 92 juta pengguna pada tahun 2019 (Ramaita *et al.*, 2019). *Smartphone* telah menjadi gaya hidup *modern* dan kebutuhan dasar yang telah terpenuhi (Muyana & Widyastuti, 2017).

2.4.2 Penggunaan *Smartphone*

Penggunaan *smartphone* pada masa pandemi *COVID-19* sangatlah penting Baik itu untuk pendidikan, komunikasi, hiburan, media sosial, atau belanja online, penggunaan *smartphone* sangat penting di masa pandemi. *Smartphone* sangat penting dalam pendidikan khususnya dikalangan pelajar, *smartphone* digunakan untuk mencari, informasi, dan bahan untuk pekerjaan rumah dan skripsi. (Hafni, 2019). *Smartphone* yang digunakan dengan benar memberikan efek positif bagi pengguna, seperti keberhasilan belajar, sedangkan *smartphone* yang disalahgunakan memiliki efek negatif. Salah satu jenis kecanduan penggunaan *smartphone* adalah penggunaan *smartphone* yang didefinisikan sebagai hilangnya kontrol atas diri sendiri saat menggunakan *smartphone*. (Bukhori *et al.*, 2019).

Indonesia adalah "Raksasa Teknologi Digital Aktif Asia" Penduduk Indonesia yang berjumlah 250 juta merupakan pasar yang besar. Pengguna

smartphone di Indonesia juga berkembang pesat. *Digital Marketing Institute Emarketer* memprediksi Indonesia akan memiliki lebih dari 100 juta pengguna aktif smartphone pada tahun 2018. Indonesia sangat besar sehingga memiliki jumlah pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. (KOMINFO, 2015)

Alasan penggunaan *smartphone* menurut (Hafni, 2019) :

1. Merasa tidak gaul

Peran media sosial dalam kehidupan begitu berpengaruh sehingga seseorang yang tidak bisa meninggalkan keberadaannya di dunia maya dianggap sudah ketinggalan zaman.

2. Merasa kurang *update*

Mahasiswa mengakui bahwa tanpa *smartphone*, informasi akan lebih mudah, cepat, lebih mudah diakses, dan biaya informasi di *smartphone* akan lebih murah.

3. Merasa jenuh dengan aktifitas

Mahasiswa cenderung mengamati kegiatan, mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas. Di tengah kebosanan, siswa juga dapat menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kebosanan dengan berbagai aplikasi yang dapat diakses.

4. Merasa ingin memiliki penghasilan

Mahasiswa juga bisa menggunakan *smartphone* sebagai peluang usaha yang menguntungkan. Beberapa aplikasi yang menunjang *instagram*, *facebook*, *tokopedia* dan lainnya.

5. Mendapatkan informasi

Kebutuhan akan informasi semakin meningkat dari hari ke hari, dan *smartphone* sering digunakan untuk mengambil informasi setiap hari.

6. Penunjang belajar

Smartphone tidak hanya menyediakan informasi tetapi juga sebagai sarana penunjang belajar bagi penggunanya.

7. Keinginan untuk eksis

Motivasi menggunakan *smartphone* juga didorong oleh keinginan untuk tetap eksis di media.

2.4.3 Dampak *Smartphone*

Menurut Bukhori *et al.*, (2019) *smartphone* memiliki efek yang kuat baik positif atau negatif bagi para penggunanya. Mahasiswa yang memiliki kecanduan *smartphone* sering tidak akan memperhatikan waktu dan cenderung mengabaikan tugas penting mereka, ketika ada waktu luang mereka yang memiliki kecanduan *smartphone* lebih memilih banyak berinteraksi dengan *smartphone* dari pada dengan lingkungan dan teman-temannya contohnya mereka asyik dengan sosial media, hiburan, dan mengupload status. Dampak lainnya seperti :

1. Ketidakmampuan dalam mengontrol sebuah keinginan untuk selalu memainkan *smartphone* dan merasa sulit untuk tidak menggunakannya.

2. Kecemasan dan menimbulkan perasaan hilang ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Seseorang akan merasa cemas seolah-olah ada yang hilang dalam dirinya ketika *smartphone* mereka tertinggal, habis baterai atau mengalami kerusakan.
3. Penarikan atau pelarian dimana seseorang menjadikan *smartphone* sebagai jalan untuk melarikan diri ketika mengalami kesepian atau mendapatkan masalah. Selaian itu *smartphone* juga sebagai pelarian ketika mengalami stres.
4. Kehilangan produktivitas, menurunnya produktivitas seseorang karena waktu yang seharusnya digunakan untuk yang lain tersita dengan *smartphone*.

Smartphone menyebabkan hal-hal yang negatif contohnya yaitu mengganggu kesehatan baik langsung atau tidak. Dampak negatif bagi kesehatan secara langsung yaitu radiasi yang disebabkan *smartphone*, WHO mengungkapkan bahwa radiasi sinyal dari *smartphone* akan menyebabkan terjadinya resiko kanker otak dan beberapa penelitian mengungkapkan bahwa radiasi *smartphone* juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan janin didalam kandungan (Wilantika, 2017).

Dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan menurut Chusna, (2020) yaitu :

Dampak bagi lingkungan diantaranya sebagai berikut

1. Kehilangan ketertarikan aktivitas bermain.
2. Kehilangan kegiatan dilingkungan.
3. Banyaknya aplikasi yang tidak sesuai dengan usia, pendidikan, atau agama

Dampak interaksi sosial diantaranya sebagai berikut

1. *Introvert*
2. Hilangnya budaya tatap muka langsung

Dampak bagi kesehatan diantaranya sebagai berikut

1. Semakin sering menggunakan *smartphone* maka mengganggu kesehatan mata
2. Terganggunya fungsi *Pre Frountal Cortec*

Kecanduan teknologi dapat mempengaruhi perkembangan otak. *Pre Frountal Cortec* adalah bagian otak yang dapat mengontrol emosi, pengendalian diri, tanggung jawab, keputusan, dan norma.

3. Mengubah postur tubuh

Seorang ahli fisioterapi yaitu Kristen Lord menjelaskan tubuh bereaksi akan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari dimana ketika melihat *smartphone* leher dan pundak akan tertekan.

4. Kulit wajah kendur

Menurut seorang ahli dermatologi Dr. Sam Bunting menjelaskan bahwa sangat banyak perempuan dengan usia 30 tahun mengalami masalah kulit

khususnya dibagian rahang yang menurun yang disebabkan karena elastisitas kulit menurun ditambah dengan kebiasaan melihat ke bawah saat memainkan *smarthone*.

5. Mengganggu pendengaran

Penggunaan *smartphone* dengan menggunakan *headphone* untuk mendengarkan musik secara terus-menerus dan menggunakan volume keras akan menimbulkan gangguan pendengaran.

6. Kemampuan untuk berkonsentrasi menurun dan ketergantungan mereka meningkat pada kemampuan mereka untuk melakukan hal-hal yang dapat mereka lakukan sendiri..

7. Mengganggu waktu istirahat

Smarthone, laptop dan yang lainnya dapat mengganggu hormon melatonin yang akan turut membuat tidur jadi terganggu.

Dampak positif *smartphone* yaitu

1. Mengpermudah komunikasi
2. Menambah pengetahuan dan wawasan
3. Menambah relasi pertemanan
4. Munculnya metode pembelajaran baru

Adapun dampak positif menurut Musdalifah & Indriani, (2017) adalah

1. Membantu mahasiswa untuk mencari berbagai sumber refensi
2. Mengetahui perkembangan yang terjadi dengan mudah

3. Fitur yang tersedia di *smartphone* memungkinkan pengguna menjelajahi dunia tanpa batas dan dalam waktu singkat.

2.5 *Nomophobia*

2.5.1 Pengertian *Nomophobia*

Pertama kali *nomophobia* pada tahun 2008 di kantor pos Inggris yang digunakan untuk menyelidiki kecemasan penggunaan *smartphone*. *Nomophobia* adalah rasa takut berada jauh dari *smartphone* dan dianggap sebagai fobia pada zaman sekarang dan menunjukkan perasaan tidak nyaman atau kecemasan saat jauh dari *smartphone* atau dengan komputer, ketakutan tidak dapat berkomunikasi, jauh atau tidak terhubung ke internet dan web. *Nomophobia* mengacu pada kumpulan perilaku dan gejala yang berkaitan dengan penggunaan. *Nomophobia* adalah kecemasan yang dihadapi ketika tidak bisa mendapatkan sinyal seluler, habis baterai, lupa membawa *smartphone*, tidak menerima panggilan, *SMS*, *Email*, atau secara psikologis adalah ketakutan kehilangan kontak *smarthpone* (Yildirim, 2014).

Nomophobia merupakan fenomena perilaku individu yang muncul dari penggunaan *smartphone* secara luas yang dapat menyebabkan kecemasan, ketidakstabilan emosi, agresivitas dan kesulitan berkonsentrasi (Aguilera-Manrique *et al.*, 2018). *Nomophobia* dianggap juga sebagai gangguan abad ke-21 yang dihasilkan dari perkembangan teknologi, penderita *nomophobia* meningkat dari 53% menjadi 66% dan wanita lebih rentan terhadap *nomophobia* yaitu 70% dibandingkan dengan laki-laki 61% terhadap perasaan cemas

kehilangan *smartphone* dan tidak menggunakan *smartphone* tersebut. Orang yang berusia 18–24 tahun paling rentan terhadap *nomophobia* dengan 77%, usia 25–34 tahun dengan 68%, usia 55 tahun ke atas adalah tingkat *nomophobia* ketiga (Yildirim & Correia, 2015).

2.5.2 Karakteristik *Nomophobia*

Karakteristik *nomophobia* menurut Bragazzi dan Puente (2014) mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone*, mempunyai satu atau lebih *smartphone* dan selalu membawa *charger*.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika *smartphone* tidak terjangkau internet, *smartphone* jauh dengan penggunanya, baterai habis, paket internet habis, selalu ingin mencoba menghindar dari tempat yang memiliki larangan untuk menggunakan *smartphone*.
- c. Selalu ingin terus mengecek *smartphone* apakah ada *notifikasi* masuk atau tidak, menurut David Laramie disebut dengan *ringxiety*. *Ringxiety* adalah perasaan yang selalu menganggap *smartphone* itu selalu berbunyi atau bergetar.
- d. Selalu ingin menghidupkan *smartphone* selama 24 jam dan disaat tidur *smartphone* diletakan di tempat tidur.
- e. Lebih suka interaksi dan berkomunikasi melalui teknologi *smartphone* dari pada berkomunikasi langsung atau tatap muka karena akan menyebabkan kecemasan dan stres.

- f. Biaya yang dikeluarkan untuk penggunaan *smartphone* besar.

2.5.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Menurut Bragazzi dan Puente (2014) mengatakan bahwa psikologis dari gangguan *nomophobia* adalah usia lebih muda, pandangan negatif terhadap diri sendiri, harga diri rendah, *ekstroversi*, *introversi*, rasa urgensi, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

2.5.4 Penyebab *Nomophobia*

Menurut Rahayuningrum dan Sary (2019) faktor penyebab *nomophobia* adalah

- a. Kebutuhan individu pada zaman modern

Zaman dulu sebelum teknologi berkembang teknologi *smartphone* belum sangat dibutuhkan fasilitasnya, berbeda dengan zaman sekarang dimana *smartphone* menjadi salah satu alat yang sahat berfungsi bagi kehidupan dan kebutuhan, salah satunya untuk menghubungi orang lain.

- b. *Smartphone* alat yang bisa mempermudah pekerjaan.

- c. Kontrol Diri

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa pengendalian diri dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*, penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah, (2017) bahwa pengendalian diri atau kontrol diri dapat mempengaruhi kecenderungan *nomophobia*. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Larassati & Lestari, 2021) terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja.

- d. Bertambahnya media sosial

Indonesia adalah salah satu jaringan paling aktif di dunia. Data dari PeerReach, Indonesia adalah pengguna Twitter terbesar ke-3 di dunia setelah AS dan Jepang pada tahun 2011. Wawancara dengan *Bloombeng Businessweek* Indonesia pada November 2013, khususnya pendiri dan CEO Path, Dave Morin, mengatakan 20 juta pengguna aktif Path di seluruh dunia, juta anggota paling aktif berasal dari Indonesia. Pada tahun 2010, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Eurostat menemukan bahwa banyak remaja berusia antara 16 dan 2 tahun memposting di forum diskusi, blog, dan jejaring sosial. Media sosial yang digunakan oleh remaja seringkali tentang kehidupan mereka dan hal-hal yang mereka lakukan sehari-hari.

2.5.5 Tanda dan Gejala *Nomophobia*

Beberapa gambaran kondisi yang dialami *nomophobia* (Setiawan & Fitriyah, 2020).

a. *Salience* (Arti penting)

Salience adalah keadaan yang menggambarkan penggunaan *internet* menjadi hal penting bagi individu.

b. *Mood Modifikasi* (Modifikasi suasana hati)

Mood Modifikasi adalah keadaan perubahan emosi setelah pengaksesan *internet* sebagai strategi *coping* seorang individu. Contohnya dalam pengalaman yang dilihat secara langsung bisa dilihat sebagai penanggulangan yaitu seseorang mengalami *buzz* atau *high* atau prediksi jatuh, melarikan diri atau mati rasa.

c. *Tolerance* (Toleransi)

Tolerance terjadinya proses peningkatan intensitas dalam penggunaan internet dalam mencapai efek modifikasi *mood* seseorang.

d. *Withdrawal* (Penarikan)

Withdrawal adalah perasaan tidak senang atau efek yang terjadi ketika *internet* tiba-tiba berkurang atau terhenti contohnya seperti gemetar, *moody*, tersinggung.

e. *Conflict* (Konflik)

Conflict kondisi yang muncul ketika antara seseorang berkonflik atau terjadinya masalah antara seseorang di dunia maya dan sekitarnya atau disebut juga konflik interpersonal, konflik yang lainnya contohnya pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, dan hobi. Konflik diri sendiri contohnya konflik intrapersonal berkaitan dengan menghabiskan waktu terlalu banyak dalam bermain *games online*.

f. *Relapse* (Kambuh)

Relapse merupakan kecenderungan untuk melakukan hal yang sama dalam penggunaan *internet* secara terus menerus.

Terdapat empat dimensi kecenderungan *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015), yaitu :

a. Kehilangan Keterhubungan

Berkaitan dengan perasaan kehilangan konektivitas dari telepon genggam dengan media sosial. Selain itu, tidak dapat terpisahnya dari

kehidupan seseorang karena memiliki pandangan bahwa salah satu penggunaan *smartphone* adalah untuk membantu seseorang untuk terhubung dengan orang lain.

b. Tidak Dapat Berkomunikasi

Seseorang merasa kehilangan komunikasi secara cepat dengan orang lain dan merasa cemas jika tidak menggunakan *smartphone* karena tidak dapat menerima *notifikasi* dari orang lain.

c. Tidak Dapat Mengakses Informasi

Seseorang merasa tidak nyaman karena tidak dapat menerima atau mengakses informasi dari *smartphone*, merasa tidak dapat memperoleh informasi yang sangat penting dari *smartphonenya*.

d. Hilangnya Rasa Nyaman

Seseorang kehilangan rasa nyaman ketika individu tidak menggunakan *smartphone*, individu merasa nyaman jika *smartphone* selalu terisi baterai penuh dan merasa dirinya terhindar dari stres dan kecemasan karena *smartphone* memiliki baterai penuh dan jangka tahan lebih lama.

Gejala dan tanda–tanda *nomophobia* menurut (Bhattacharya *et al.*, 2019) yaitu :

1. Kecemasan
2. Perubahan pernapasan
3. Gemetar karena cemas
4. Berkeringat berlebihan
5. Agitasi

6. Disorientasi
7. Takikardia (detak jantung melebihi 100×/menit)

2.5.6 Dampak *Nomophobia*

Menurut Bragazzi dan Puente (2014) masalah terpenting yaitu komorbiditas, selain itu parah ahli mengungkapkan diagnosa ganda contohnya seperti :

- a. Gangguan ketergantungan internet atau seluler, games online, berbelanja online
- b. Gangguan kepribadian seperti antisosial dan menghindar
- c. Gangguan kecemasan dan panik
- d. Gangguan fobia sosial
- e. Gangguan obsesif–kompulsif
- f. Gangguan makan, depresi dan distimia
- g. Kecanduan alkohol dan obat–obatan

Menurut Joshi (2013, dalam Rahayuningrum dan Sary, 2019) dampak bagi kesehatan jika terlalu sering menggunakan *smartphone* adalah

- a. Risiko Kanker tinggi

Smartphone dapat meningkatkan kanker, salah satunya tumor otak. Badan Internasional pada tahun 2011 meneliti Kanker dan mengelompokan medan elektromagnetik frekuensi radio yang dipancarkan *smartphone* sebagai karsinogenik bagi manusia.

b. Jumlah sperma rendah

Studi terbaru menunjukkan bahwa laki-laki yang membawa *smartphone* di saku atau ikat pinggang cenderung memiliki jumlah sperma yang lebih rendah.

c. *Carpal Tunnel Syndrome*

Mengetik yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan *Carpal Tunnel Syndrome* karena kondisi tangan sakit atau nyeri akibat saraf terjepit di bagian pergelangan tangan.

d. Risiko tinggi kecelakaan

Studi menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* meningkatkan risiko kecelakaan mobil yang disebabkan oleh mengetik atau berbicara di telepon. Akibatnya, banyak kecelakaan selama bertahun-tahun disebabkan oleh *smartphone*.

e. *Text Neck*

Istilah *text neck* ditemukan oleh Dr Dean Fishman seorang chiropractor di Florida. *Text neck*, bahu atau sakit kepala salah satu penyebabnya adalah postur tubuh yang tegang saat menatap layar *smartphone* atau saat mengetik dengan waktu yang lama.

Menurut Kurnia (2013, dalam Rahayuningrum dan Sary, 2019) dampak psikologis jika terlalu sering menggunakan *smartphone* adalah

- a. Tidak fokus dalam berbicara dan interaksi sosial berkurang
- b. Seringnya berhalusinasi dengan adanya notifikasi di *smartphone*

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menimbulkan dampak fisik, emosional, dan perilaku (Setiawan dan Fitriyah, 2020).

Dampak fisik seperti :

- a. Kurang gerak
- b. Leher menjadi kaku
- c. Nyeri punggung
- d. Mudah lelah

Dampak kesehatan seperti :

- a. Pusing
- b. Penyakit metabolik atau kencing manis
- c. Gangguan kekebalan tubuh
- d. Gangguan penglihatan
- e. Tumor otak

Secara emosional dapat menyebabkan

- a. Perasaan murung
- b. Cemas
- c. Gelisah
- d. Menjadi mudah tersinggung
- e. Pemarah
- f. Kurang waktu istirahat
- g. Pekerjaan terbengkalai
- h. Meningkatkan resiko bunuh diri

2.6 Tingkat *Nomophobia*

Nomophobia setiap jenis tipe keribadian *openness to experience*, *conscientiousness*, *ekstrovert*, *aggreableness*, dan *neoriticism* (Fitriana Qurrota A'yuni & Hamim, 2021). Mahasiswa yang mengalai *nomophobia* berat pertama, apa yang menyebabkan kecemasan saat tidak menggunakan *smartphone*, kedua, gejala dan keluhan terkait dengan empat dimensi *nomophobia* dan yang ketiga adalah tentang cara mengatasi kecemasan saat tidak memiliki *smartphone*. Tingkat penggunaan *smarphone* yang tinggi, orang cenderung panik, sering merasa marah dan gelisah, merasa telah menemukan zona nyaman dengan *smartphone*-nya, memutuskan hubungan dengan lingkungan (Fajrina *et al.*, 2021).

2.7 Kuesioner *Nomophobia*

Kuesioner *nomophobia* yang disusun oleh Yildirim & Correia, (2015) dinamakan dengan *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. *Mobilephone Phobia Questionnaire (NMP-Q)* disusun menjadi 20 item pertanyaan dengan menggunakan *skala likert*. *Nomophobia* sendiri memiliki 4 dimensi yaitu :

1. Tidak dapat berkomunikasi
2. Kehilangan keterhubungan
3. Tidak dapat mengakses informasi
4. Kehilangan kenyamanan

2.7 Self Control

2.7.1 Pengertian *Self Control*

Kontrol diri adalah proses perilaku fisik, psikologis, dan pribadi untuk membentuk diri sendiri. Kemampuan mengarahkan dan membentuk moral, nilai, dan perilaku berbasis aturan yang ada di masyarakat ke arah yang positif. Kontrol diri suatu kemampuan dalam menyusun, membimbing, dan mengatur ke arah positif baik untuk dirinya sendiri atau lingkungan sekitarnya (Marsela & Supriatna, 2019). *Self Control* merupakan kemampuan seseorang dalam pengendalian dan juga tingkah laku untuk menahan keinginan yang muncul dalam dirinya (Mulyati & NRH, 2018).

Kontrol diri merupakan salah satu perilaku semua individu, baik yang konstruktif, baik hati, dan harmonis dengan orang lain, serta menghasilkan orang-orang yang mandiri. Kontrol diri dikaitkan dengan mereka yang mengendalikan emosi dan impulsif. Kriteria untuk menentukan Kontrol diri adalah apakah pengendalian diri dapat diterima secara sosial dalam masyarakat yang responsif secara positif (Julkarnain, 2021).

2.7.2 Karakteristik *Self Control*

Kontrol diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan perlu berintegrasi dengan orang lain dan lingkungannya. Kemampuan seseorang dalam kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pembentukan kontrol diri tidak dapat dibangun seperti ini, tetapi dapat dibangun dan diintegrasikan secara bertahap dan berkesinambungan dalam diri seseorang. Menurut (Arifin & Milla, 2020) adaptasi skala kontrol diri versi Indonesia terdapat dua aspek yaitu

1. Dimensi Inhibisi
2. Dimensi Insiasi

Menurut Marsela dan Supriatna, (2019) ada tiga jenis kualitas dalam kontrol diri.

1. *Over Control* atau Kendali Berlebihan

Kendali berlebihan adalah pengendalian diri yang dilakukan seseorang secara berlebihan yang akan menyebabkan seseorang banyak menahan diri dan bereaksi terhadap suatu rangsangan.

2. *Under Control* atau Terkendali

Kontrol seseorang untuk melepaskan impulsif secara bebas tanpa perhitungan yang cermat.

3. *Appropriate* atau Kontrol Yang Sesuai

Kontrol yang sesuai adalah kontrol seorang individu dalam upayanya mengontrol impuls secara tepat.

2.7.3 Aspek–Aspek Kontrol Diri

Menurut Averil (dalam Bukhorin (2012)) kontrol diri memiliki tiga aspek yaitu :

1. Kontrol Perilaku

Kemampuan secara langsung yang dapat mempengaruhi situasi yang kurang menyenangkan, ada 2 bagian yaitu :

- a. Mengatur Pelaksanaan
- b. Kemampuan Memodifikasi Stimulus

2. Kontrol Kognitif

Kemampuan seseorang untuk mengolah informasi yang kurang disukai dengan menginterpretasikan suatu nilai keadaan menggunakan kerangka kognitif.

3. Kontrol Keputusan

Kemampuan seseorang dalam menentukan arah dan tujuan yang ingin dicapai.

2.7.4 Faktor–Faktor *Self Control*

Kontrol diri berperan penting dalam kehidupan remaja, setiap individu tidak memiliki pengendalian yang sama dalam dirinya. Seseorang yang kontrol diri rendah akan berdampak tidak bisa menahan atau menolak godaan dan implus. Dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri (Marsela & Supriatna, 2019).

1. Faktor Internal

Faktor yang mempengaruhi dalam kontrol diri yaitu usia, dimulai dari bagaimana orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon pada setiap kegagalan anak, gaya komunikasi, dan mengekspresikan kemarahan. Bertambahnya usia akan bertambah juga komunikasi yang dapat mempengaruhinya dan pengalaman sosial yang didapatkan juga belajar menerima kekecewaan, hal yang membuat individu merasa tidak suka, kegagalan. Seiringnya waktu kontrol diri tersebut akan muncul dari dalam dirinya sendiri. Faktor kognitif meliputi kesadaran berupa proses seseorang menggunakan pikirannya, pengetahuan untuk mencapai suatu yang ingin dicapai, menentukan berbagai strategi yang sebelumnya sudah dipikirkan terlebih

dahulu. Kemampuan dalam intelektual seseorang dapat dipengaruhi seberapa besar seseorang tersebut memiliki kontrol diri.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu seperti lingkungan dan keluarga. Orang tua dapat menentukan kemampuan seseorang dalam mengontrol diri, kedisiplinan dalam kehidupan dapat mengembangkan *self control* dan *self direction* dimana dapat mempertanggungjawabkan segala tindakan yang akan dilakukan.. Namun, jika mendidik terlalu keras akan menyebabkan anak kurang dapat mengendalikan diri serta kurangnya kepekaan terhadap hal yang dihadapinya. Berbeda dengan jika orang tua mengajarkan anak dalam selalu mandiri sejak dini dan selalu memberikan kesempatan untuk memutuskan keputusannya sendiri dengan begitu anak lebih dapat mengontrol dirinya

Faktor lain dalam kontrol diri faktor budaya.

Faktor budaya, seseorang yang berada di suatu lingkungan akan selalu terikat dengan budaya lingkungan tersebut. Beberapa lingkungan memiliki budaya yang berbeda-beda dengan yang lainnya maka karena itu tentu saja akan mempengaruhi kontrol diri seseorang.

2.8 Tingkat *Self Control*

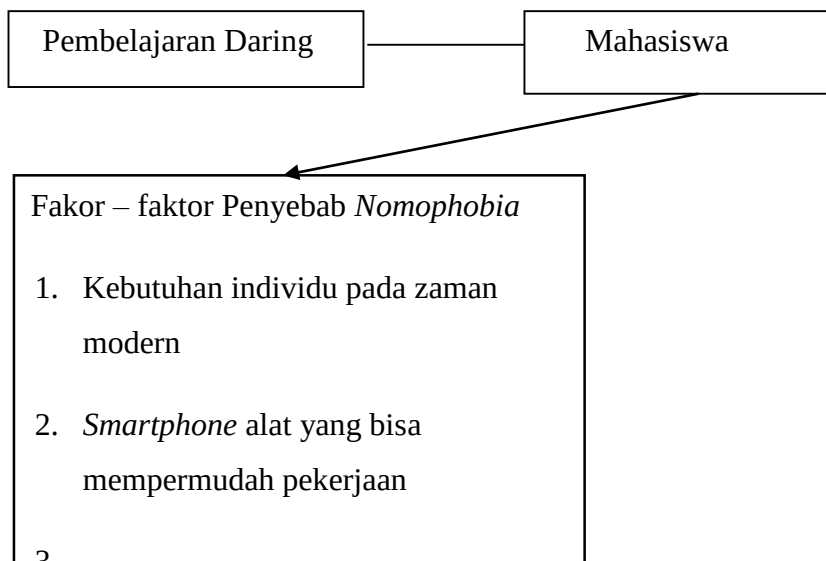
Konsep pengendalian diri merupakan kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang. Seseorang yang mempunyai kontrol diri tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan

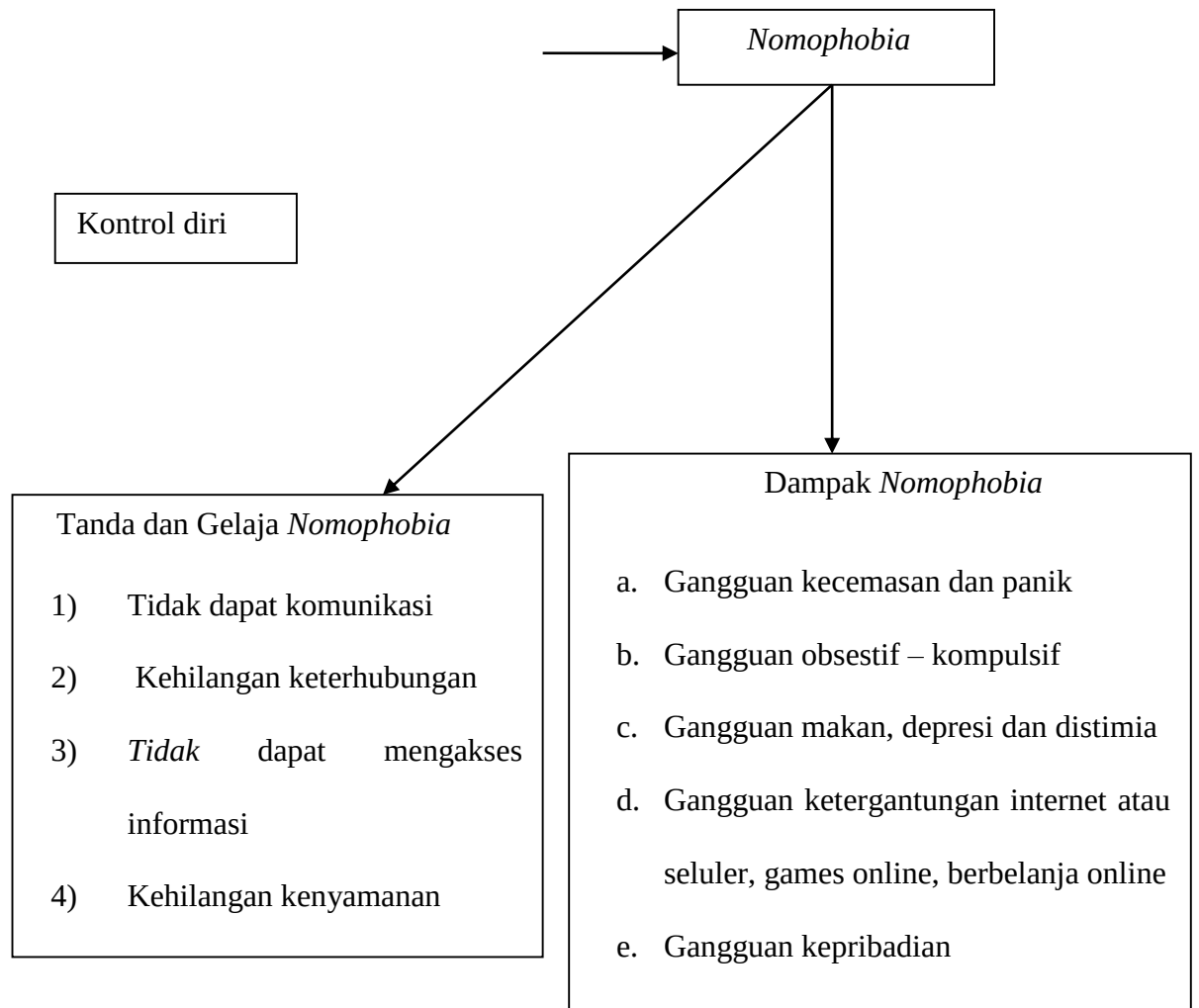
mengarah pada perilaku yang lebih utama, sedangkan seseorang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak bisa mengatur dan mengarahkan perilakunya (Utaminingsih & Johan Pratama, 2019).

2.9 Kuesioner Self Control

Kuesioner *self control* dinamakan dengan *Brief Self Control Scale (BSCS)*. *Brief Self Control Scale (BSCS)* disusun menjadi 10 item pertanyaan dengan menggunakan *skala likert*. Hasil ukur kuesioner Kontrol diri memiliki dua aspek yaitu dimensi inhibisi dan dimensi inisiasi (Arifin & Milla, 2020).

2.10 Kerangka Konseptual





Sumber : (Yildirim & Correia, 2015), (Rahayuningrum & Sary, 2019), (Bragazzi & Puente, 2014), (Aguilera-Manrique et al., 2018)