

ABSTRAK

Gambaran *Self-Control* pada Remaja dengan *No Mobile Phone Phobia* (Nomophobia)

Studi Fenomenologi

Oleh: Gt. Ihda Wardatul Ilmiah

Pendahuluan: *Self control* memiliki peran penting untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai kebutuhan. *Self control* yang rendah pada pengguna *smartphone* menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nomophobia pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai *self control* remaja dengan nomophobia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan metode deskriptif fenomenologi melalui wawancara mendalam. Partisipan berjumlah 15 orang, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis Colaizzi. **Hasil:** Penelitian ini mengidentifikasi 12 tema. *Self control* remaja dengan nomophobia dipengaruhi oleh faktor penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema alasan menggunakan *smartphone*, kondisi penyebab penggunaan *smartphone*, kegunaan *smartphone* dalam kehidupan, dan berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang tidak diimbangi *self control* menyebabkan remaja kesulitan mengendalikan stimulus dan memicu nomophobia yang digambarkan melalui tema respon nomophobia, aspek nomophobia, dan dampak nomophobia. Setelah mengalami nomophobia, remaja melakukan *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema upaya *self control*, *parental control*, dan aspek *self control*. *Self control* remaja dipengaruhi oleh sumber dan hambatan yang memunculkan tema sumber *self control* dan hambatan *self control*. **Diskusi:** Remaja dengan nomophobia memiliki *self control* yang kurang baik dalam menggunakan *smartphone* dan mengendalikan respons diri saat tidak ada *smartphone*. Oleh karena itu, kesadaran diri remaja dan peran orang tua sangat diperlukan guna meningkatkan *self control* untuk mencegah nomophobia dan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebih.

Kata kunci: *Self control*, remaja, nomophobia

ABSTRACT

An Overview of Self-Control in Adolescents with No Mobile Phone Phobia (Nomophobia)

By: Gt. Ihda Wardatul Ilmiah

Introduction: Self-control has an important role to play in controlling smartphone use to suit your needs. Low self-control in smartphone users is one of the factors causing nomophobia in adolescents. The purpose of this study was to gain an in-depth understanding of self-control for adolescents with nomophobia. **Methods:** This study used a qualitative design with a phenomenological descriptive method through in-depth interviews. The number of participants was 15 people, selected using the purposive sampling technique. Data analysis used Colaizzi analysis. **Results:** This study identified 12 themes. The self-control of adolescents with nomophobia is influenced by smartphone use factors that bring up the theme of reasons for using a smartphone, conditions that cause smartphone use, the use of smartphones in life, and various features used on smartphones. The use of smartphones that are not balanced with self-control causes nomophobia which is described through the themes of the homophobic response, aspects of nomophobia, and the impact of nomophobia. After experiencing nomophobia, adolescents carry out self-control to control smartphone use which raises the themes of self-control efforts, parental control, and aspects of self-control. Adolescent self-control is influenced by sources and obstacles that give rise to the theme of self-control sources and self-control barriers. **Discussion:** Adolescents with nomophobia have poor self-control because it is influenced by the use of smartphones so they experience obstacles in controlling stimuli and trigger responses such as anxiety when there is no smartphone. Adolescents also feel negative impacts due to excessive use of smartphones so that they need self-control support that comes from themselves and their parents.

Keywords: Self-control, adolescence, nomophobia