

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1. *Self control*

##### 2.1.1. Definisi *Self Control*

*Self control* merupakan kemampuan untuk mengubah respons dalam diri seseorang, kemampuan untuk menghindari kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan kemampuan menahan diri untuk tidak menindaklanjutinya (Tangney et al., 2004). *Self control* adalah kemampuan diri untuk mengendalikan faktor-faktor perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku (Ghufron & Risnawita, 2017). Pendapat lain menyatakan *self control* adalah upaya diri untuk mengendalikan respons dalam dirinya agar menahan diri dari perilaku buruk dan berinisiatif melakukan perilaku yang baik (Endrianto 2014). Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan diri untuk mengatur dan menyesuaikan respons perilaku sehingga menghasilkan kesesuaian dengan situasi dan kondisi tempat dirinya berada.

##### 2.1.2. Fungsi *Self Control*

*Self control* berkontribusi untuk menghasilkan perilaku positif dalam kehidupan. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi dinilai memiliki hasil yang lebih baik dalam segala hal. Menurut Lilik Sriyanti (2012) dalam Tuffahati (2020) fungsi *self control* adalah mengatur kekuatan dorongan yang menjadikan tingkat kesanggupan, keyakinan, keinginan, keberanian, dan emosi yang ada dalam diri seseorang. *Self control* diperlukan agar individu tidak melakukan pelanggaran terhadap norma di keluarga, sekolah, atau di masyarakat. Messina dan Messin

dalam Tuffahati (2020) menyebutkan beberapa fungsi *self control*, sebagai berikut:

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

### **2.1.3. Faktor yang mempengaruhi *Self control***

Menurut Hurlock (2011) ada dua jenis faktor yang mempengaruhi *self control* yaitu:

#### **1) Faktor Internal**

Faktor internal yang mempengaruhi *self control* adalah usia dan kematangan/kedewasaan. Usia cenderung dapat menggambarkan kemampuan *self control* yang dimiliki oleh sebagian besar orang. Semakin bertambahnya usia, diharapkan individu tersebut memiliki kontrol diri yang semakin tinggi dan baik. Selain itu, kedewasaan/kematangan secara psikologis yang seringkali dihubungkan dengan usia juga mempengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang. Semakin dewasa atau matang seseorang, maka kemampuan kontrol diri yang dimiliki juga semakin bagus.

#### **2) Faktor Eksternal**

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* adalah keluarga dan lingkungan. Keluarga sebagai tempat belajar pertama seseorang. Orang tua memegang peran penting untuk mengajari dan menjadi *role model* bagi anak dalam berperilaku dalam kehidupan. Orang tua menanamkan sikap disiplin, konsisten,

tidak gegabah akan dibawa yang anak hingga dewasa. Hal inilah yang nantinya akan mempengaruhi *self control* seseorang.

#### **2.1.4. Dampak *Self control***

Tangney et al. (2004) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self control* rendah cenderung mudah mengabaikan tugas yang menjadi tanggungjawabnya, berperilaku impulsif, memiliki kebiasaan yang buruk dan kurang sehat untuk dirinya, mengabaikan nilai-nilai orang lain, dan tidak konsisten terhadap perencanaan yang telah dibuat. Individu dengan karakteristik tersebut akan sulit diterima oleh masyarakat daripada individu yang memiliki *self control* yang tinggi.

#### **2.1.5. Dimensi *Self control***

Menurut Tangney et al. (2004), terdapat lima dimensi *self control* sebagai berikut:

##### **1) Disiplin diri (*self-discipline*)**

Kemampuan diri dalam menaati hal-hal yang dinilai sebagai tanggungjawabnya. Dimensi ini menilai kedisiplinan diri seseorang dalam melakukan kewajibannya. Seseorang yang memiliki *self discipline* tinggi cenderung akan melakukan pekerjaannya dengan baik.

##### **2) Tindakan yang tidak impulsif (*deliberate/nonimpulsive*)**

Kemampuan diri untuk mengambil keputusan secara hati-hati dengan pertimbangan yang matang agar respons yang dihasilkan mengarah pada perilaku positif. Seseorang yang memiliki *self control* yang baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk melakukan perilaku impulsif.

##### **3) Kebiasaan sehat (*healthy habits*)**

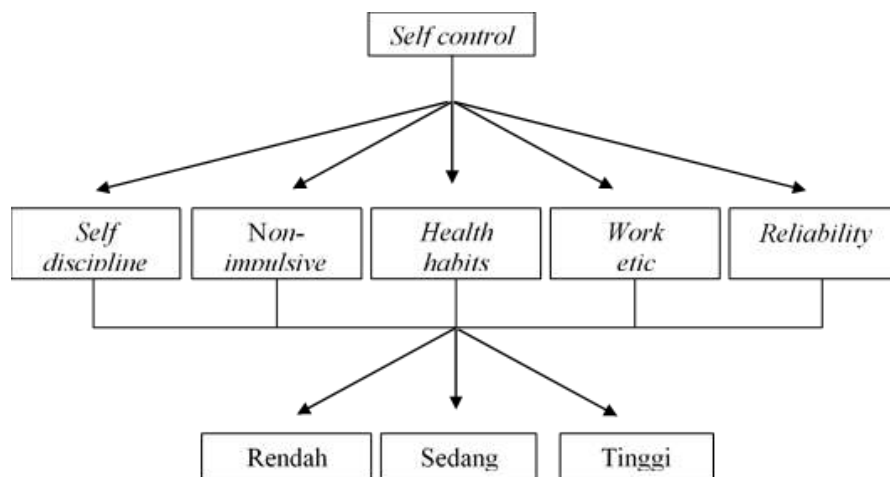
Kemampuan diri untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan yang sehat dan baik bagi diri sendiri. Individu dengan *self control* yang baik akan cenderung melakukan kebiasaan yang memberikan dampak positif bagi dirinya.

#### 4) Etika kerja (*work etic*)

Kemampuan diri untuk menjadi lebih baik, lebih diinginkan sebagai mitra, dan memberikan kontribusi pada keberhasilan hubungan. Individu dapat melakukan pekerjaannya tanpa terpengaruh hal-hal yang dapat menyebabkan hasil yang kurang memuaskan atau bahkan tidak selesai.

#### 5) Konsisten (*reliability*)

Kemampuan individu untuk menilai dirinya dalam melaksanakan perencanaan jangka panjang untuk mendapatkan hasil tertentu. Individu yang tidak konsisten bisa saja berhenti sebelum rencananya selesai sehingga mendapatkan hasil yang kurang memuaskan.



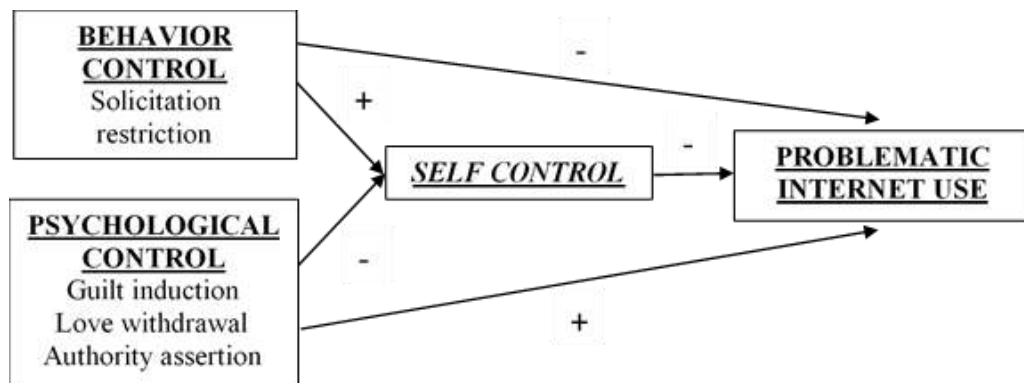
Gambar 2.1. Konsep *self-control* menurut Tangney et al (2004)

*Self control* dikategorikan menjadi tiga yaitu *self control* rendah, sedang, dan tinggi. *Self control* dapat diukur menggunakan *self control scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004). Terdapat 36 item soal dalam kuesioner dimana semua item disusun menggunakan skala likert 5 poin, yaitu 1 “sama sekali

tidak seperti saya” dan 5 “sangat mirip dengan saya”. Skor total didapatkan dengan menjumlahkan respons untuk semua item, sehingga menghasilkan skor *self control* mulai dari 36-180. Skor tinggi menyatakan kearah tingkat *self control* tinggi. Berdasarkan SCS, *self control* rendah dalam kisaran skor 37- 83, *self control* sedang dalam kisaran skor 84 – 131, dan *self control* tinggi dalam kisaran skor 132-180.

### 2.1.6. Konsep *Self control*

*Self- Control* merupakan kemampuan diri untuk menentukan respons perilaku berdasarkan standar nilai yang diyakininya agar mengarah pada perilaku yang positif (Tangney et al., 2004). Menurut Marsela & Supriatna (2019), kontrol diri identik dengan kemampuan menghindari diri dari hal yang dapat merugikan. Orang yang memiliki *self control* baik maka akan mampu mengarahkan perilakunya ke arah positif. Sebaliknya, orang yang memiliki *self control* rendah tidak memiliki kemampuan untuk menolak implus negatif dan mengarahkan respons perilakunya.



Gambar 2.2. Konsep *self control smartphone addiction* (Li et.al., 2013)

Li et al., (2013) mengembangkan model *self control* yang terdiri dari *behavior control*, *psycological control*, *self control*, dan *problematic internet use* (PIU). *Behavior control* dan *psycological control* berasal dari faktor eksternal seperti orang tua. *Behavior control* merupakan faktor pengendali perilaku. Faktor ini terdiri

dari *solicitation* dan *restriction*. *Solicitation* berbentuk perhatian dan *restriction* berbentuk pembatasan terhadap perilaku remaja. Kontrol perilaku membantu remaja untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, sedangkan pembatasan membantu untuk mencegah perilaku remaja yang tidak sesuai (Xia et al., 2015). *Behavior control* memberikan pengaruh positif terhadap *self control* dan pengaruh negatif terhadap *problematic internet use*.

*Psychological control* merupakan faktor pengendalian psikologi remaja yang terdiri dari *guilt induction* atau menyalahkan, *love withdrawal* atau penarikan kasih sayang, dan *authority assestion* atau tuntutan. Menyalahkan semua perilaku remaja akan menghambat perkembangan untuk mencoba hal-hal baru dan menurunkan kepercayaan diri untuk memutuskan sesuatu. *Psycological control* akan menekan perasaan otonomi yang mengarah pada disfungsi psikososial seperti perilaku menyimpang.

Menurut Li et al., (2013), *self control* berpengaruh negatif terhadap *problematic internet use*. Kegagalan dalam mengendalikan diri terjadi karena remaja hanya memikirkan kesenangan tanpa mengetahui dampak negatif penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan internet. Perasaan senang akan mengakibatkan remaja sulit lepas dari *smartphone*, hingga memunculkan perasaan cemas dan takut ketika jauh dari *smartphone* (nomophobia).

## **2.2. Nomophobia**

### **2.2.1. Definisi Nomophobia**

Nomophobia merupakan singkatan dari *no mobile phone phobia*. Nomophobia disebut sebagai phobia zaman digital yang muncul akibat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih. Menurut Arpaci et al., (2019),

nomophobia adalah respons diri berupa kecemasan dan rasa takut ketika berada jauh atau tidak dapat mengakses *smartphone*. Nomophobia merujuk pada phobia akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga memunculkan ketergantungan terhadap *smartphone* (Arpaci et al., 2019). *American Psychiatric Association* (2013) menjelaskan bahwa nomophobia termasuk dalam phobia situasional berupa perasaan yang tidak nyaman seperti cemas dan takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* baik karena jauh dari *smartphone*, tidak dapat mengisi ulang daya *smartphone*, atau tidak dapat mengakses internet.

### 2.2.2. Faktor Penyebab Nomophobia

Menurut Yuwanto (2010), ada beberapa penyebab nomophobia yaitu:

#### 1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri. Faktor-faktor ini diantaranya sensation seeking yang tinggi, self esteem yang rendah, *self control* yang rendah, dan kepribadian ekstrasversi yang tinggi.

#### 2) Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang menggambarkan keadaan psikologis individu pengguna *smartphone*. Faktor ini seperti stress, sedih, kesepian, kecemasan, dan kejenuhan. Pada keadaan psikologis tersebut, individu akan menjadikan *smartphone* sebagai media coping dengan tujuan mendapatkan kenyamanan dan ketenangan.

#### 3) Faktor Sosial

Faktor sosial merupakan faktor yang menggambarkan individu sebagai makhluk sosial. Individu akan menggunakan *smartphone* secara intens untuk melakukan interaksi sosial dan menjaga hubungan dengan orang lain.

#### 4) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar. Faktor ini seperti iklan yang mempromosikan fitur-fitur canggih pada *smartphone*.

#### 2.2.3. Karakteristik Nomophobia

Menurut Pradana (2016), karakteristik nomophobia yaitu:

- 1) Lebih banyak waktu menggunakan *smartphone*, memiliki lebih dari 1 *smartphone*, dan selalu membawa pengisi daya atau *powerbank*.
- 2) Merasa cemas ketika tidak ada atau tidak dapat mengakses *smartphone* karena tidak ada jaringan internet atau kehabisan daya.
- 3) Mengalami *ringxiety* atau selalu mengecek *smartphone* walaupun tidak ada pesan atau panggilan.
- 4) Selalu berusaha agar *smartphone* aktif selama 24 jam.
- 5) Lebih nyaman berinteraksi lewat *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung.

#### 2.2.4. Dampak Nomophobia

Nomophobia dapat memberikan dampak pada aspek biologis meliputi kesehatan, aspek psikologis, dan aspek sosial, hingga aspek spiritual sebagai berikut:

##### 1) Dampak psikologis

Menurut Kurnia (2014) dalam Agniwijaya (2019), dampak psikologis dari nomophobia diantaranya adalah kehilangan fokus dan konsentrasi bahkan tidak bisa membedakan interaksi langsung dan tidak langsung. Selain itu, dapat mengalami halusinasi yang mengakibatkan sering melihat layar *smartphone*.

##### 2) Dampak kesehatan

Menurut Joshi (2013) dalam Agniwijaya (2019), dampak kesehatan dari nomophobia diantaranya adalah resiko kanker meningkat akibat paparan radiasi *smartphone*, penurunan jumlah sperma pada laki-laki, resiko *carpal tunnel syndrome* dan *text next*, serta resiko kecelakaan apabila menggunakan *smartphone* saat berkendara.

### 3) Dampak sosial

Nomophobia dapat menyebabkan menurunnya kinerja akademis dan merusak hubungan sosial dengan keluarga atau teman sebaya (Gutiérrez-Puertas et al., 2019).

### 4) Dampak Spiritual

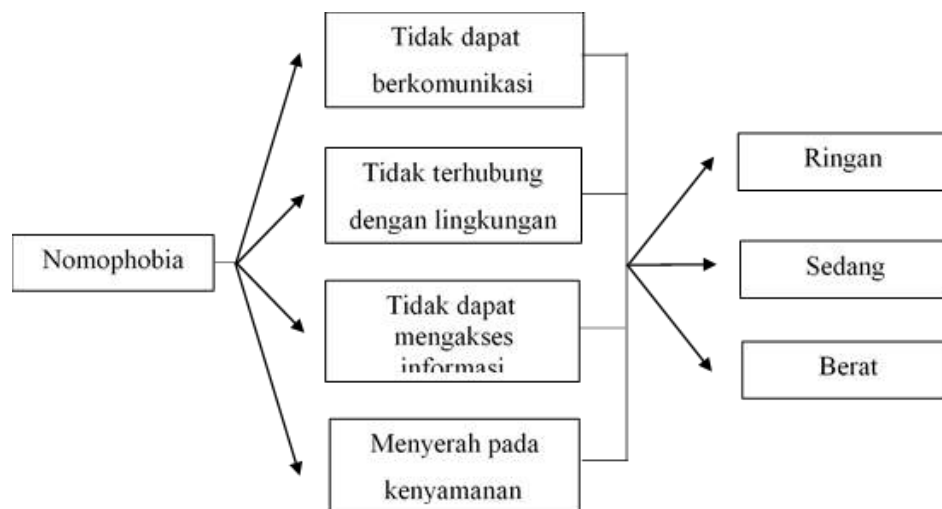
Menurut Tjasmadi (2019), semakin manusia mengandalkan ilmu pengetahuan dan kehandalan karya ciptanya, semakin menjauhkan diri dari Kemahakuasaan Tuhan sebagai pencipta langit dan bumi. Semakin hari manusia akan semakin jauh dari peradabannya sebagai manusia utuh, karena mengalami transformasi menjadi makhluk yang tidak “berjiwa” lagi.

## 2.2.5. Teori nomophobia

Nomophobia dianggap sebagai fobia zaman modern yang dikenal sebagai salah satu hasil dari interaksi antara manusia dengan teknologi informasi, terutama *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). *Smartphone* memberikan keuntungan nyata dan memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (Kang & Jung, 2014). Di samping itu, penggunaan *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif, salah satunya nomophobia. Nomophobia atau *no mobile phone phobia* merupakan respons berupa ketidaknyamanan atau kecemasan ketika tidak

dapat menggunakan *smartphone* atau tidak dapat mengakses fitur-fiturnya (Yildirim & Correia, 2015).

Nomophobia juga disebut sebagai fobia situasional (King et al., 2014). Orang dengan kecenderungan nomophobia, akan merasakan ketakutan atau kecemasan yang tidak rasional ketika tidak dapat mengakses *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Nomophobia disarankan masuk ke dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (DSM-V) (Bragazzi & Del Puente, 2014). DSM-V menyebutkan ada beberapa tipe kecemasan yaitu kecemasan pemisahan, mutisme, fobia, spesifik, fobia sosial, gangguan panik, agrofobia, dan gangguan kecemasan umum (Agniwijaya, 2019). Nomophobia dapat terdaftar sebagai fobia situasional di bawah fobia spesifik yang telah teridentifikasi dalam DSM-5.



Gambar 2.3. Konsep nomophobia menurut (Yildirim & Correia, 2015)

Menurut Yildirim & Correia (2015), nomophobia memiliki empat dimensi sebagai berikut:

1) Tidak berkomunikasi

Dimensi yang mengacu pada perasaan kehilangan kemampuan berkomunikasi melalui *smartphone* dan tidak dapat menggunakan layanan yang menyediakan akses berkomunikasi. Pada dimensi ini, seseorang dengan kecenderungan

nomophobia akan merasa cemas jika tidak bisa menghubungi orang lain ataupun dihubungi oleh orang lain.

2) Tidak terhubung dengan lingkungan

Dimensi ini berkaitan dengan kehilangan konektivitas dengan internet yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari *smartphone*. Seseorang akan lebih sering melihat pemberitahuan di *smartphone*-nya untuk memastikan mereka tetap terhubung dengan jaringan internet.

3) Tidak dapat mengakses informasi

Dimensi ini mencerminkan ketidaknyamanan karena kehilangan akses informasi sehingga tidak dapat mengambil atau mencari informasi melalui *smartphone*.

4) Kehilangan kenyamanan

Dimensi yang mengacu pada perasaan kenyamanan yang didapatkan saat menggunakan *smartphone*. Pada dimensi seseorang memiliki keinginan tinggi untuk memanfaatkan *smartphone* secara maksimal. Oleh karena itu, mereka akan memastikan daya *smartphone* selalu terisi.

Nomophobia dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu, nomophobia ringan, sedang, dan berat. Alat ukur yang digunakan untuk menentukan kategori nomophobia yaitu *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim & Correia (2015). Terdapat 20 item dalam NMP-Q yang disusun menggunakan skala likert 7 poin dari 1 “sangat tidak setuju” dan 7 “sangat setuju”. Rentang skor NMP-Q mulai dari 20-140. Nomophobia ringan dalam kisaran skor 21-59, nomophobia sedang dalam kisaran skor 60-99, dan nomophobia berat dalam kisaran skor 100-140.

### 2.3. Remaja

### 2.3.1. Definisi Remaja

Remaja merupakan masa transisi pada rentang usia manusia, yaitu menghubungkan masa anak-anak dan dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik, psikis, maupun psikososial. Menurut Hurlock (2011) masa remaja dimulai saat anak mulai matang secara seksual dan berakhir ketika telah mencapai usia matang.

WHO memberikan tiga kriteria mengenai usia remaja secara konseptual. Pertama, individu yang mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga saat mencapai kematangan seksual. Kedua, individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Ketiga, individu mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menjadi keadaan yang lebih mandiri (Wirawan, 2002).

### 2.3.2. Rentang Usia

WHO (2020) menetapkan batasan usia remaja pada rentang 12 hingga 24 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk usia 10 sampai 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menyebutkan rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Batasan usia remaja adalah 13 sampai 21 tahun yang terbagi menjadi tiga kategori yaitu remaja awal pada rentang usia 13 hingga 14 tahun, remaja pertengahan pada rentang usia 15 hingga 17 tahun, dan remaja akhir pada rentang usia 18 hingga 21 tahun (Dariyo, 2004). Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan individu disebut sebagai remaja apabila berada pada rentang usia 15 hingga 24 tahun. Berdasarkan beberapa

batasan usia remaja yang telah dipaparkan di atas, peneliti akan menggunakan batasan usia menurut WHO yaitu 12 hingga 24 tahun.

### **2.3.3. Tugas Perkembangan Remaja**

Tugas perkembangan remaja menurut William Kay dalam Yudrik (2011) sebagai berikut:

- 1) Mampu menerima kondisi fisik diri serta keragaman kualitasnya.
- 2) Mampu mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau orang-orang yang mempunyai otoritas.
- 3) Mampu mengembangkan serta meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individu maupun kelompok.
- 4) Mampu menemukan jati diri yang dijadikan sebagai identitas dirinya.
- 5) Mampu menerima diri sendiri dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri.
- 6) Memperkuat kemampuan mengendalikan diri (*self control*) berdasarkan nilai, prinsip, maupun falsafah hidup.
- 7) Mampu meninggalkan reaksi kekanak-kanakan dan melakukan penyesuaian diri.

## **2.4. Mahasiswa**

### **2.4.1. Definisi mahasiswa**

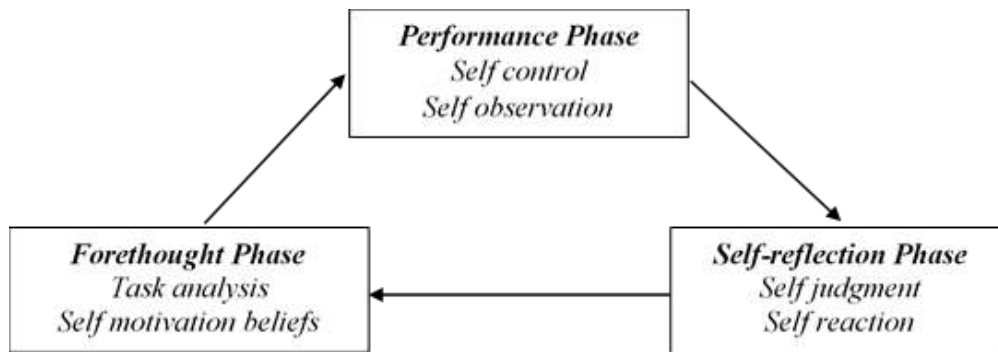
Menurut Setiawan (2019), mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di di perguruan tinggi. Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar secara resmi dan mengikuti serangkaian pendidikan di perguruan tinggi. Pasal 13 ayat 1 dan 2 menyebutkan mahasiswa memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan

potensi diri dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penguasaan, pengembangan, dan pengalaman cabang ilmu pengetahuan dan/teknologi (Fakhriyjal, 2017). Menurut Stewart dan Rue (1983) dalam Fakhriyjal, (2017), mahasiswa merupakan pelajar yang ada di perguruan tinggi dan berada pada rentang usia 18-24 tahun. Mahasiswa belajar pada jenjang perguruan tinggi yang meliputi pendidikan diploma, sarjana, magister, dan spesialis (Ahmilu, 2017). Mahasiswa memiliki hak untuk mendapatkan layanan pendidikan sesuai dengan minat, bakat, potensi, dan kemampuannya. Selain itu mahasiswa berkewajiban menjaga etika dan menaati norma pendidikan tinggi untuk menjamin terlaksananya Tridharma dan pengembangan budaya akademik (Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012). Berdasarkan paparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran dan aktif mengembangkan diri di perguruan tinggi dengan tetap memiliki hak serta kewajiban.

## **2.5. Konsep *Self Regulation***

Istilah *self regulation* pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori *social learning*. *Self regulation* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur pemikiran, perasaan, keinginan, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Cervone et al., 2015). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berdampak pada munculnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan dalam hidup, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku (Cervone et al., 2015). Regulasi diri penting untuk

mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang.



Gambar 2 4. Model *self regulation* (Zimmerman, 2000)

Zimmerman (2000) menyebutkan ada tiga tahap dalam teori *self regulation*, sebagai berikut:

#### 1) *Forethought phase*

Pemikiran merupakan proses yang berpengaruh dan melatarbelakangi suatu perilaku. Terdiri dari *task analysis* dan *self motivational beliefs*. *Task analysis* dapat berbentuk *goal setting* atau penentuan tujuan dan *strategy planning* yang berisi rencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan *self motivational beliefs* atau keyakinan motivasi diri terdiri dari *self efficacy*, ekspektasi, minat, dan orientasi tujuan. Kemampuan individu untuk mengubah pengaturan diri bergantung pada keefektifan regulasi diri yang mengacu pada keyakinan diri (*self efficacy*) dalam merencanakan dan mengelola hal yang spesifik sesuai dengan fungsinya.

#### 2) *Performance phase*

Kinerja mengacu pada proses pencapaian tujuan yang terdiri dari *self control* dan *self observation*. *Self control* berperan untuk menjaga fokus dan mengoptimalkan usaha yang dilakukan. Sedangkan *self ovservation* mengacu pada pengalaman terdahulu individu, baik dari aspek kinerja diri, kondisi yang dialami,

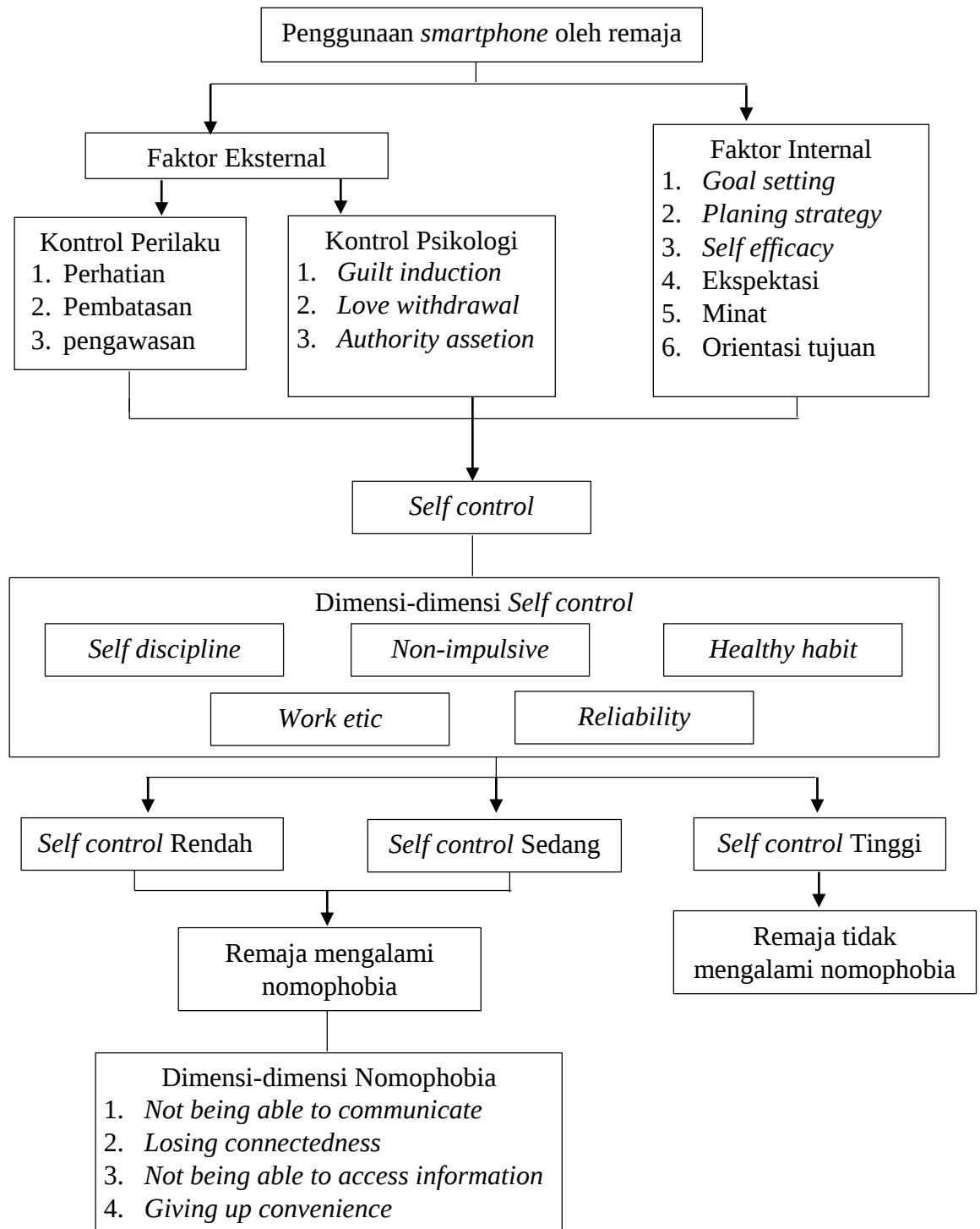
ataupun hasil yang dicapai. *Self observation* dapat meningkatkan pemahaman diri, sehingga *self control* dapat ditingkatkan.

### 3) *Self reflection phase*

Melibatkan proses yang terjadi setelah melakukan usaha dan mempengaruhi respons seseorang, terutama pemikiran. Fase ini terdiri dari *self judgment* dan *self reaction*. *Self judgment* merupakan tahap membandingkan kinerja diri dengan tujuan yang telah ditetapkan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan diri. Sedangkan *self reaction* adalah respons diri terhadap hasil yang dicapai.

Teori *self regulation* membentuk interaksi timbal balik yang berkesinambungan antara *forethought phase*, *performance phase*, dan *self reflection phase*. *Forethought phase* berpengaruh pada proses menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan. *Performance phase* mencakup proses yang terjadi selama individu berupaya mencapai tujuan. Sedangkan *self reflection phase* meliputi respons terhadap pengalaman yang didapatkan selama kinerja untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. *Self reflection phase* akan menghasilkan respons yang akan mempengaruhi proses perencanaan selanjutnya pada *forethought phase*.

## 2.6. Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 2.5. Alur pikir kualitatif fenomenologi “Gambaran *Self control* Remaja dengan *No Mobile Phone Phobia* (Nomophobia)” adaptasi konsep *self control smartphone addiction* dan *self regulation* (Zimmerman, 2000)

Fenomena nomophobia yang dialami remaja digambarkan melalui model *self control* Li et al. (2013) dan *self regulation* Zimmerman (2000). Model *self control* menjelaskan pengaruh kontrol perilaku dan kontrol psikologi orang tua terhadap *self control* remaja pada kejadian nomophobia sebagai faktor eksternal. Sedangkan *self regulation* melengkapi sebagai faktor internal.

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self control* pada remaja yaitu adanya kontrol dari orang tua meliputi kontrol perilaku dan kontrol psikologi. Kontrol perilaku terdiri dari perhatian, pembatasan, dan pengawasan orang tua terhadap penggunaan *smartphone* pada remaja. Sedangkan kontrol psikologi meliputi sikap menyalahkan, penarikan kasih sayang, dan tuntutan orang tua terhadap remaja. Banyaknya kontrol yang diberikan oleh orang tua dapat menekan perasaan otonomi yang mengarah pada disfungsi psikososial seperti tekanan emosional. Remaja akan berusaha mencari *coping* untuk mengurangi tekanan yang dialami salah satunya dengan menggunakan *smartphone*.

*Self regulation* merupakan teori yang digunakan untuk melengkapi model *self control* pada bagian faktor internal yang meliputi *goal setting*, *planning strategy*, *self efficacy*, ekspektasi, minat dan orientasi tujuan. Teori ini digunakan untuk mengubah suatu perilaku individu dengan cara merubah pikiran, perasaan, perhatian melalui mekanisme spesifik sebagai kemampuan diri untuk fokus pada tujuan sehingga mempengaruhi *self control* remaja. *Self regulation* membantu mengidentifikasi penyebab, tujuan, dan rencana dalam meningkatkan *self control*. Melalui *self regulasi*, remaja dapat mengatur *self control* dengan cara merubah pemikiran dan meningkatkan motivasi untuk mengendalikan perilaku adiktif.

(Zimmerman, 2000). *Self regulasi* juga membantu mengendalikan impuls penyebab buruknya *self control* pada remaja pengguna *smartphone*.

Mekanisme *self control* dijelaskan melalui *self regulation*, bahwa *self control* mempunyai pengaruh terhadap penggunaan *smartphone*. Kegagalan dalam mengendalikan diri terjadi karena remaja hanya memikirkan kesenangan tanpa mengetahui dampak negatif penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan internet (Li et al., (2013). Menurut hasil penelitian Agusta (2016), salah satu faktor utama yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek yang paling dominan yaitu *self control*. Penelitian Karuniawan & Cahyanti (2013) menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Ada lima dimensi *self control* yaitu disiplin diri (*self discipline*), tidak impulsif (*nonimpulsive*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work etic*), dan konsisten (*reliability*) (Tangney et al., 2004). Kelima dimensi tersebut dapat menggambarkan *self control* remaja pengguna *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Kegagalan dalam mengendalikan diri terjadi karena remaja hanya memikirkan kesenangan tanpa mengetahui dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Perasaan senang akan mengakibatkan remaja sulit lepas dari *smartphone*, hingga memunculkan perasaan cemas dan takut ketika jauh dari *smartphone* (nomophobia).

Nomophobia digambarkan sebagai ketakutan dan kecemasan tidak dapat menggunakan *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Nomophobia memiliki empat dimensi yaitu *no being able to communicate*, *losing connectedness*, *no being able to information*, dan *giving up convenience*. Perilaku nomophobia disebut sebagai nomophobic. Remaja dengan perilaku nomophobic yang tinggi memiliki

keinginan berkomunikasi yang tinggi, keinginan untuk mengikuti kehidupan teman sebaya yang tinggi, memiliki kebutuhan untuk mengakses informasi, serta memiliki kebutuhan yang mendorong penggunaan *smartphone* secara maksimal (Agniwijaya, 2019).

## 2.7. Keaslian Penelitian

Tabel 2.1. Keaslian penelitian kualitatif fenomenologi: Gambaran *Self control* pada Remaja dengan *No Mobile Phone Phobia* (Nomophobia)

| No. | Judul                                                                                                                                | Metode                                                                                                                                                                                                           | Hasil                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <i>Temperament and characteristics related to nomophobia.</i> (Olivencia- Carrión et al., 2018)<br>ScienceDirect                     | D: kuantitatif<br>S: 968 responden pada rentang usia 17-55 tahun<br>V: temperament dan karakteristik dalam nomophobia<br>I: <i>Questionnaire to assess, temperament and character inventory revised</i>          | Penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan <i>mobile phone</i> dan kehilangan kontrol memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia dan kepribadian                                                                 |
| 2.  | Hubungan Antara <i>Self-esteem</i> dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja (Mayangsari & Ariana, 2015)<br>Repository.unair.ac.id | D: kuantitatif eksplanatori<br>S: 99 remaja pada rentang usia 18-23 tahun<br>V: <i>self esteem</i> dan nomophobia<br>I: NMP-Q dan kuesioner <i>self esteem</i><br>A: korelasi spearman's rho dan SPSS versi 16,0 | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nomophobia berdasarkan lama memiliki <i>smartphone</i> dan terdapat perbedaan <i>self-esteem</i> berdasarkan jenis kelamin                                           |
| 3.  | Perilaku Nomophobic Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Agniwijaya, 2019)<br>Repository.unair.ac.id          | D: kualitatif <i>case study</i><br>S: 12 mahasiswa pada rentang usia 18-25 tahun<br>V: perilaku nomophobia<br>I: kuesioner dan wawancara<br>A: <i>driven theory</i>                                              | Hasil penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa dengan nomophobia cenderung memiliki keinginan besar untuk berkomunikasi, mengikuti kehidupan teman sebaya, memiliki kebutuhan untuk mengakses informasi kegiatan perkuliahan. |

|    |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <i>Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development of A self-reported Questionnaire</i> (Yildirim & Correia, 2015)<br>ScienceDirect                                                          | D: kualitatif mixed method<br>S: 301 mahasiswa pada rentang usia 18-24 tahun<br>V: dimensi nomophobia<br>I: wawancara dan NMP-Q                                                                                                                                                                  | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada empat dimensi nomophobia. Selain itu NMP-Q menunjukkan konsistensi internal yang baik dan menghasilkan skor yang cukup handal                                                                                                       |
| 5. | <i>Culture and Nomophobia: The Role of Vertical Versus Horizontal Collectivism in Predicting Nomophobia</i> (Arpaci et al., 2019)<br>Journals.sagepub.com                                        | D: kuantitatif<br>S: 485 mahasiswa pada rentang usia 18-48 tahun<br>V: nomophobia, budaya, kolektivisme vertikal dan horizontal<br>I: NMP-Q dan INDCOL scale<br>A: <i>stuctural equation modeling</i>                                                                                            | Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kolektivitas vertikal memiliki hubungan positif dengan nomophobia dan kolektivitas horizontal tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nomophobia                                                                                 |
| 6. | <i>The Relationship Between Nomophobia and The Distraction Associated with Smartphone Use Among Nursing Student in Their Clinical Practicum</i> (Aguilera-Manrique et al., 2018)<br>ProQuest.com | D: kuantitatif cross-sectional<br>S: 304 mahasiswa pada rentang usia 19-41 tahun<br>V: nomophobia, gangguan yang terkait dengan penggunaan <i>smartphone</i><br>I: NMP-Q, kuesioner tentang penggunaan <i>smarphone</i><br>A: analisis korelasi <i>spearman's rho</i>                            | Hasil penelitian ini menunjukan bahwa nomophobia memiliki hubungan positif dengan penggunaan <i>smartphone</i> dan kebijakan rumah sakit tentang pembatasan penggunaan <i>smartphone</i>                                                                                       |
| 7. | <i>What would you do without your smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as A Predictor of Nomophobia</i> (Yıldız Durak, 2018)<br>Researchgate.net        | D: kuantitatif<br>S: 786 siswa kelas 7 dan 8 SMP<br>V: nomophobia, social media usage, loneliness, perception of locus of control<br>I: NMP-Q, <i>personal information form, social media disorder scale, UCLA loneliness scale, and locus of control scale</i><br>A: <i>pearson correlation</i> | Hasil penelitian sebagai berikut:<br>1. Nomophobia memiliki hubungan signifikan dengan <i>social media addiction</i><br>2. Nomophobia memiliki hubungan signifikan dengan <i>loneliness</i><br>3. Nomophobia memiliki hubungan tidak signifikan dengan <i>locus of control</i> |
| 8. | <i>Nomophobia: A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence</i>                                                                                                                                   | D: kuantitatif cross sectional and exploratory study                                                                                                                                                                                                                                             | Hasil menunjukan bahwa prevalensi nomophobia dalam penelitian ini                                                                                                                                                                                                              |

|     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <i>and Impact of Cell Phone on Health</i> (Dongre et al., 2017)<br>Ncbi.nlm.nih.gov                                                        | S: 650 orang pada rentang usia 16-20 tahun<br>V: <i>nomophobia, smartphone usage, health hazards of smartphone</i><br>I: <i>self-administered questionnaires</i><br>A: SPSS versi 16.0 dan deskriptif statistik | sebesar 68,92%. Gejala persepsi diri yang paling umum akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang terlalu sering adalah kurang tidur (70,61%) diikuti oleh kelelahan mata (42,46).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.  | Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa (Putri, 2019)<br>Digilib.uinsby.ac.id | D: kuantitatif korelasional<br>S: 182 mahasiswa pada rentang usia 18-23 tahun<br>V: kontrol diri dan <i>nomophobia</i><br>I: NMP-Q dan <i>self control scale</i><br>A: <i>product moment</i>                    | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 19,1 % terhadap kecenderungan <i>nomophobia</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10. | Gambaran Kontrol Diri pada Remaja Putri yang Melakukan Hubungan Seks Pranikah (Yustisia, 2016)<br>Repository.unair.ac.id                   | D: metode kualitatif fenomenologi<br>S: 3 orang remaja dan 3 orang <i>significant other</i> pada rentang usia 16-20 tahun<br>V: Kontrol diri dan hubungan seks pranikah<br>A: analisis tematik                  | Temuan tema dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kategori kondisi yaitu:<br>1. Kondisi yang menggambarkan kontrol diri yaitu pengendalian pikiran, pengendalian emosi, impuls, dan kinerja<br>2. Kondisi yang menggambarkan kondisi dorongan seksual yaitu pengalaman kencan, informasi seksualitas, diskusi dengan teman, pengalaman masturbasi, pengaruh buku bacaan, film, porno<br>3. Kondisi yang menggambarkan kondisi perilaku seks yaitu bersentuhan fisik, berciuman, bercumbu, dan hubungan intim |
| 11. | Pengendalian diri Mahasiswa                                                                                                                | D: kualitatif fenomenologi                                                                                                                                                                                      | Tema pengalaman bermain <i>game online</i> :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Keperawatan Menghadapi Kecanduan Bermain <i>Game Online</i> : Studi Fenomenologi (Gero et al., 2019)<br>Scholar.google.com | S: 5 orang remaja pada rentang usia 21-22 tahun<br>V: pengendalian diri dan kecanduan bermain <i>game online</i><br>A: analisis tematik      | 1. Pengaruh teman atau lingkungan<br>2. Ikut lomba <i>game online</i><br>3. Menjadi juara<br>4. Pengakuan kemampuan<br>5. Berkontak dengan orang luar<br>Tema ketagihan dan upaya pengendalian diri<br>1. <i>Salience</i><br>2. Toleransi<br>3. Euphoria<br>4. Indisiplin<br>5. Gangguan kesehatan      |
| 12. | Gambaran <i>Self control</i> Remaja Pelaku Bullying (Zuldha & Jaya, 2019)<br>Researchgate.net                              | D: kualitatif fenomenologi<br>S: 2 orang remaja usia 13-22 tahun<br>V: <i>self control</i> dan remaja pelaku bullying<br>A: analisis tematik | Tema yang muncul pada penelitian ini sebagai berikut:<br>1. Latar belakang melakukan bullying<br>2. Aspek-aspek <i>self control</i> yang muncul<br>3. Jenis-jenis <i>self control</i><br>4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self control</i><br>5. Faktor-faktor bullying<br>6. Jenis-jenis bullying |

Kata kunci: *nomophobia*, *self control*, kontrol diri, pengendalian diri, remaja, *adolescents*, mahasiswa.