

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan hasil dan pembahasan penelitian yang didapat melalui wawancara mendalam tentang gambaran *self control* pada remaja dengan nomophobia. Hasil penelitian meliputi gambaran umum penelitian, karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian, dan analisis tema yang didapat dari hasil wawancara mendalam.

4.1. Hasil

4.1.1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara mendalam. Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 24 Februari-15 Maret 2021 secara *online*. Cara ini dipilih karena proses pembelajaran di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya dilakukan secara daring sehingga mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian berada di daerah masing-masing.

Pengumpulan data dilakukan apabila partisipan dan peneliti telah mendapatkan kesepakatan waktu. Hal ini bertujuan agar tidak mengganggu aktivitas partisipan dan proses pengambilan data tidak tergesa-gesa. Sehingga partisipan dapat memberikan data yang banyak dan luas mengenai gambaran *self control* pada remaja dengan nomophobia. Media yang digunakan pada penelitian ini adalah aplikasi WhatsApp. Aplikasi ini digunakan oleh semua partisipan dan dinilai lebih stabil dan nyaman untuk melakukan panggilan video. Pemilihan aplikasi ini juga berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan partisipan.

4.1.2. Karakteristik Partisipan Penelitian

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Semua partisipan telah memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu berusia 18-24 tahun, mengalami nomophobia kategori berat, remaja yang merupakan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, dan bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Data karakteristik partisipan penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini.

Tabel 4. 1 Karakteristik partisipan penelitian kualitatif dengan judul gambaran *self control* pada remaja dengan No Mobile Phone Phobia (Nomophobia).

Karakteristik	Kategori	Total	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	15	100%
Usia	18	3	19,9%
	19	4	26,7%
	20	3	19,9%
	21	2	13,3%
	22	2	13,3%
Agama	Islam	14	93,3%
	Hindu	1	6,7%
Pendidikan	Mahasiswa	15	100%
Angkatan	2017	4	26,7%
	2018	4	26,7%
	2019	3	19,9%
	2020	4	26,7%
Domisili	Temanggung	1	6,7%
	Surabaya	7	46,4%
	Jepara	1	6,7%
	Tegal	1	6,7%
	Gresik	1	6,7%
	Lumajang	1	6,7%
	Sidoarjo	1	6,7%
	Mojokerto	1	6,7%
	Pamekasan	1	6,7%
Kategori Nomophobia	Kategori berat	15	100%
Skor NMP-Q	100-110	0	0%
	111-120	6	40,3%
	121-130	7	46,4%
	131-140	2	13,3%

Berdasarkan data karakteristik partisipan penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa partisipan yang berjumlah 15 orang semua berjenis kelamin perempuan.

Semua partisipan berada pada rentang usia remaja yaitu 18-24 tahun yang meliputi 3 orang berusia 18 tahun, 4 orang berusia 19 tahun, 3 orang berusia 20 tahun, 2 orang berusia 21 tahun, dan 2 orang berusia 21 tahun. Pendidikan partisipan keseluruhan adalah mahasiswa S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang meliputi 4 orang angkatan 2017, 4 orang angkatan 2018, 3 orang angkatan 2019, dan 4 orang angkatan 2020. Domisili partisipan terbagi menjadi beberapa daerah yaitu 1 orang di Temanggung, 7 orang di Surabaya, 1 orang di Jepara, 1 orang di Tegal, 1 orang di Gresik, 1 orang di Lumajang, 1 orang di Sidoarjo, 1 orang di Mojokerto, dan 1 orang di Pamekasan. Keseluruhan partisipan termasuk dalam kategori nomophobia berat menurut NMP-Q yang meliputi 6 orang pada rentang skor 111-120, 7 orang pada rentang skor 121-130, dan 2 orang pada rentang skor 131-140.

4.1.3. Analisis Tema

Tema yang muncul pada hasil penelitian ini telah diidentifikasi berdasarkan jawaban yang diberikan partisipan saat wawancara mendalam dan catatan lapangan selama proses pengambilan data. Penelitian ini menghasilkan 12 tema yang dijabarkan berdasarkan tujuan penelitian untuk menggambarkan *self control* pada remaja dengan nomophobia. Remaja memiliki *self control* yang kurang baik karena dipengaruhi oleh faktor penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema alasan menggunakan *smartphone*, kondisi penyebab penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam kehidupan, dan berbagi fitur yang digunakan pada *smartphone*. *Self control* yang kurang baik pada penggunaan *smartphone* menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan stimulus yang ada dan memicu munculnya respons seperti perasaan cemas saat tidak berada dekat

smartphone yang digambarkan melalui tema respon nomophobia, aspek-aspek nomophobia, dan dampak nomophobia. Setelah mengalami nomophobia, remaja melakukan tindakan *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema upaya *self control*, *parental control*, dan aspek-aspek *self control*. *Self control* yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh sumber dan hambatan *self control* yang memunculkan tema sumber *self control* dan hambatan *self control*.

TUK 1: Faktor penggunaan *smartphone* yang mempengaruhi *self control* remaja dengan nomophobia

Salah satu tujuan khusus penelitian ini adalah mengetahui faktor penggunaan *smartphone* yang mempengaruhi *self control* remaja dengan nomophobia. Menurut Setiawan (2019), faktor adalah sesuatu yang ikut menyebabkan terjadinya sesuatu. *Self control* remaja dengan nomophobia dipengaruhi oleh faktor penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema alasan menggunakan *smartphone*, kondisi penyebab penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam kehidupan, dan berbagi fitur yang digunakan pada *smartphone*.

Tema 1: Alasan Menggunakan *Smartphone*

Hasil penelitian ini memunculkan tema alasan menggunakan *smartphone* dengan beberapa kategori yaitu lebih praktis, memiliki akses bervariasi dan lebih mudah, tren, serta kebutuhan penting. Adanya kemajuan dalam bidang teknologi komunikasi membawa banyak perubahan pada perkembangan *smartphone* yang semakin canggih. *Smartphone* memberikan kepraktisan, privasi, keluasaan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lainnya sehingga menjadi alasan kuat seseorang menggunakan *smartphone* dan menjadi tergantung pada fasilitas tersebut (Muyana & Widyastuti, 2017).

1) Praktis

Alasan partisipan menggunakan *smartphone* karena mudah dibawa kemana-mana. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ya membantu. Kalau zoom, di Hp (*smartphone*) lebih gampang, gak perlu ribet. Kalau laptopkan harus *stay* di atas meja. Kalau Hp (*smartphone*) bisa sambil jalan. Jadi merasa diuntungkan lah dengan adanya Hp (*smartphone*) bisa disakuin, bisa dibawa kemana-mana, enteng.” (P4 dan P9)

2) Akses bervariasi

Alasan partisipan menggunakan *smartphone* karena aksesnya lebih luas di Hp (*smartphone*). Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Bahkan kalau dibandingkan Hp (*smartphone*) sama TV, itu lebih milih Hp (*smartphone*) gitu. Karena jangkauan, aksesnya lebih luas di Hp (*smartphone*) dari pada TV” (P1 dan P7)

3) Akses lebih mudah

Alasan partisipan menggunakan *smartphone* karena akses *smartphone* lebih gampang. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Terus kan buat kuliah atau mau carin info yang lain aksesnya lebih gampang lewat internet dan *smartphone*” (P8 dan P14)

4) Tren

Partisipan mengatakan bahwa menggunakan *smartphone* untuk mengikuti tren Hp (*smartphone*) yang *touch screen*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Terus seiring perkembangan zaman mulai tuh SMP ganti HP (*smartphone*) yang *touch screen*. SMA itu ganti lagi, terus kuliah itu ganti lagi. Gantinya bukan karena mengikuti tren atau gimana, tapi karena rusak.” (P7, P8, dan, P15)

5) Kebutuhan penting

Smartphone telah menjadi kebutuhan sehari-hari. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ee yang jelas kebutuhan kaya udah jadi kebutuhan sehari-hari kaya makan gitu-gitu gak tau ya. Mungkin karena ngebantu banget juga disisi lain selain buat hiburan, terus *online* kaya gini apalagi, untuk pembelajaran, untuk komunikasi sama keluarga gitu” (P7, P8, P9, dan P11)



Gambar 4.1. Skema tema alasan menggunakan *smartphone*

Tema 2: Kondisi Penyebab Penggunaan *Smartphone*

Partisipan penelitian merasakan bahwa terdapat kondisi yang menyebabkan partisipan menggunakan *smartphone*. Kondisi tersebut menjadi peluang bagi partisipan untuk menggunakan *smartphone*. Adanya peluang (*opportunity*) seperti tersedianya waktu untuk bermain *smartphone* karena tidak memiliki kegiatan turut berhubungan dengan pemikiran yang berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone* pada individu (Wang et al., 2017). Hasil penelitian ini memunculkan tema kondisi penyebab penggunaan *smartphone* dengan kategori tidak ada kegiatan dan tidak ada teman bicara.

1) Tidak ada kegiatan

Pada penelitian ini, partisipan mengatakan bahwa kondisi penyebab penggunaan *smartphone* yaitu *gabut* (tidak melakukan aktivitas). Pernyataan tersebut disampaikan dalam pernyataan sebagai berikut:

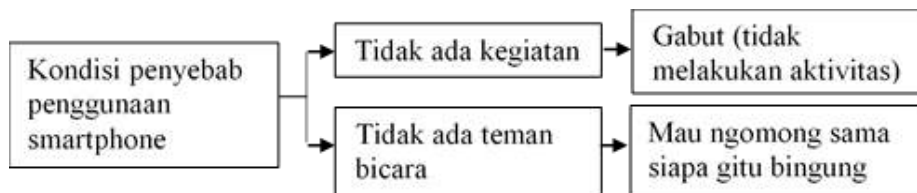
“Kek aku tuh make bentar aku taruh make bentar aku taruh, tapi untuk waktunya gak aku itung, Cuma ya sebagian besar sih di handphone (*smartphone*) kalau emang lagi *gabut* (tidak melakukan aktivitas) banget gitu” (P1, P2, P10, P13, dan P15)

2) Tidak ada teman bicara

Pada penelitian ini, bahwa kondisi penyebab penggunaan *smartphone* yaitu tidak memiliki teman bicara, jadi mau ngomong (bicara) sama siapa gitu bingung.

Pernyataan tersebut disampaikan sebagai berikut:

“Sebenarnya main *smartphone* itu karena, aku kan akan tunggal, gak punya saudara, jadi mau ngomong sama siapa gitu bingung” (P2, P5, P7, P9, P14)



Gambar 4.2. Skema tema kondisi penyebab penggunaan *smartphone*

Tema 3: Kegunaan *smartphone* dalam kehidupan

Partisipan mengungkapkan kegunaan *smartphone* dalam kehidupan. Adanya *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia memudahkan segala kegiatan mulai dari komunikasi, mencari informasi, berjualan, membeli barang secara *online*, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri (Hanika, 2015). Hasil penelitian memunculkan tema kegunaan *smartphone* dalam kehidupan dengan subtema multifungsi.

1. Multifungsi

Partisipan merasakan kegunaan *smartphone* dari beberapa fungsi seperti sebagai alat komunikasi, media hiburan, media edukasi, sumber informasi primer, alat fotografi, sumber jaringan internet, dan memperluas relasi.

1) Alat komunikasi

Smartphone sebagai alat komunikasi digunakan untuk *video call*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kan udah lama gak ketemu, seenggaknya kita *chatting*-an ataupun via *video call* ataupun telfon dari *smartphone* gitu” (P1 dan P2)

Partisipan juga menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi untuk telfon.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Nah itu fungsinya cuman buat telfon orang tua misalkan orang tua gak di rumah.” (P1, P4, P5, P13, P14, P15)

Selain itu, banyak partisipan yang menggunakan *smartphone* untuk chat.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Mungkin komunikasi sama teman atau keluarga masih bisa konek gitu dari *smartphone* walau jarang ketemu tatap muka, tapikan lewat chat masih bisa komunikasi.” (P1, P4, P8, P9, P10, P11, P12, P13)

Partisipan 15 mengungkapkan menggunakan *smartphone* untuk SMS. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Buat menghubungi orang itu lebih gampang dari pada pakai via SMS atau telfon.” (P15)

2) Media hiburan

Smartphone sebagai media hiburan digunakan untuk *streaming* YouTube.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Biasanya streaming YouTube biasanya liat recehan sama kaya liat tutorial memasak, sama materi karate gitu. Recehan gitu misalnya *prank* gitu haha” (P1, P3, P5, P6, P7, P10)

Sedangkan partisipan lain mengatakan *smartphone* digunakan untuk game.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Wah ini, oh iya satu lagi, *game*. Aku anaknya emang suka *game* kan. Jadi di Hp (*smartphone*) itu selain yang aku sebutkan tadi, lewat game juga” (P1, P2, P7, P15)

Smartphone sebagai media hiburan juga digunakan untuk mendengarkan lagu.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Terus di Hp (*smartphone*) itu aku pake buat misal dengerin musik. Soalnya kalau nugus harus sambil dengerin musik” (P2, P4, P5, P8, P9, P10, P14, P15)

Terdapat 3 partisipan yang mengatakan *smartphone* sebagai media hiburan dapat digunakan untuk mencari cerita seperti novel atau komik. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Karena suka baca novelkan. Terus karena berhubung pandemi jarang keluar gak beli novel, jadi ya beralih ke Wettpad buat nyari cerita-cerita” (P8, P12, P14)

Selain itu, *smartphone* juga digunakan untuk nonton drama atau film. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Nonton drakornya (drama korea) juga lewat Hp (*smartphone*). Jadi emang di Hp (*smartphone*) semua ngapa-ngapain” (P3, P4, P6, P7, P8, P10, P15)

3) Media edukasi

Smartphone sebagai media pendidikan digunakan untuk mengikuti perkuliahan melalui zoom. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Aku kuliah pakai *smartphone* sih mbak. Pas pandemi ini aku pakai *smartphone* buat zoom gitu” (P1, P4, P6, P9, P10, P14)

Selain itu *smartphone* juga digunakan untuk mengerjakan tugas. Pertanyaan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kalau ngerjain tugas aku sambil pegang *smartphone*. Misal aku ngerjain makalah, jurnalnya aku *download* dulu di Hp (*smartphone*), terus habis itu aku taruh di laptop” (P1, P3, P4, P5, P8, P10, P12)

Smartphone juga digunakan untuk mencari jurnal. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Karena kan biasanya itu waktu perkuliahan aja atau pas tugas aja misal *searching* di google nyari jurnal-jurnal gitu.” (P1, P2, P6, P10)

Partisipan mengatakan menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan info tentang perkuliahan seperti jadwal kelas. Pernyataan tersebut disampaikan sebagai berikut:

“Sampai sekarang pun kuliah di Surabaya, saya masih di Mojokerto, jadi mau gak mau kalau ada info tentang perkuliahan juga harus pegang Hp (*smartphone*)” (P7, P9, P12, P14)

4) Sumber informasi primer

Smartphone sebagai sumber informasi digunakan untuk mencari berita. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Waktu ku banyak main Hp (*smartphone*), balik ke K-POP, nyari berita, lebih sering, karena gak ada kegiatan” (P6, P8, P12, P13, P15)

Terdapat 2 partisipan yang mengatakan *smartphone* digunakan untuk melihat referensi. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Liat referensi lain tentang wawasan, dikarenakan wawasan gak cuman kita dapatkan dalam buku gitu” (P2 dan P9)

5) Alat fotografi

Terdapat 1 partisipan yang menggunakan *smartphone* untuk foto. Pernyataan ini disampaikan oleh P5 sebagai berikut:

“Aku bawa tapi gak dipake soalnya kalau pulang latihan biasanya foto atau boomerang gitu. Jadi ada di tas tapi gak dipakai” (P5)

6) Sumber jaringan internet

Smartphone sebagai sumber jaringan internet digunakan sebagai hotspot.

Pernyataan ini disampaikan oleh P8 sebagai berikut:

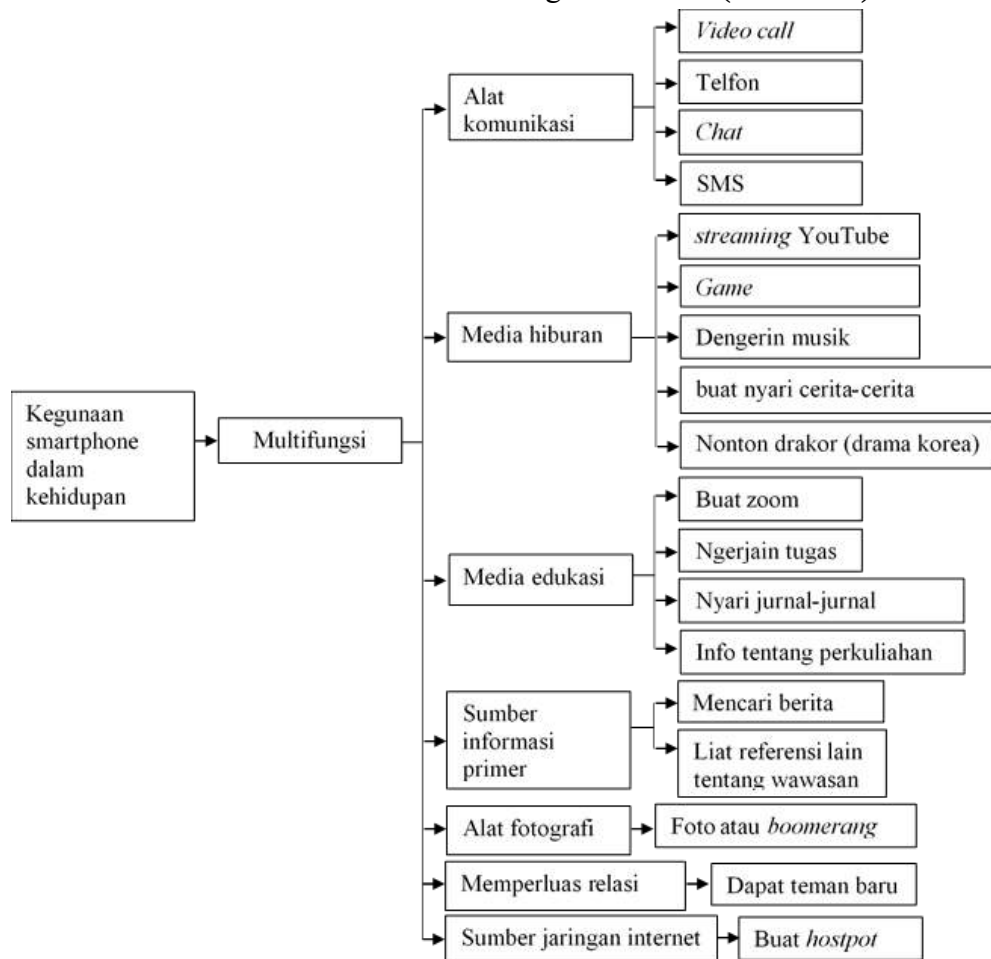
“Cuman buat hotspot aja sih. Karena kebanyakan aku aksesnya lewat laptop.” (P8)

7) Memperluas relasi

Smartphone digunakan sebagai media untuk mendapatkan teman baru.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kan lebih banyak dapat teman baru yang berawal dari media sosial gitu. Kita kenal dari media sosial terus baru temanan offline gitu ketemu” (P2 dan P5)



Gambar 4.3. Skema tema kegunaan *smartphone* dalam kehidupan

Tema 4: Berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone*

Partisipan pada penelitian ini mengungkapkan berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone*. Berbagai macam fitur *instan messenger* dan *social network* yang tersedia dan terpasang dalam *smartphone* memberikan kemudahan untuk berkomunikasi dan mengakses berbagai macam informasi yang dibutuhkan (Muyana & Widyastuti, 2017). Hasil penelitian memunculkan tema berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone* dengan 2 (dua) sub tema yaitu aplikasi, internet, dan browser.

1. Aplikasi

Aplikasi yang digunakan oleh partisipan berupa media sosial, media hiburan, media pendidikan, media *sport*, dan *e-commerce*.

1) Media sosial

Terdapat 12 partisipan yang menggunakan media sosial WhatsApp. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Ya yang paling penting sekarang WhatsApps ya, kaya lebih buat komunikasi” (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P14, P15)

Terdapat 9 partisipan yang menggunakan media sosial Line. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kalau Line itu orang banyak, istilahnya gak se-*private* di WA” (P1, P4, P5, P6, P8, P9, P10, P11, P12)

Selain itu media sosial yang digunakan adalah Instagram. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Instagram sih. Tapi ya cuman liat *story* orang-orang aja.” (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P10, P11, P12, P13, P14, P15)

Partisipan juga mengungkapkan menggunakan media sosial Twitter. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Twitter itu akses informasi pertama kali. Aku mencari informasi itu selalu di Twitter” (P4, P5, P6, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15)

Terdapat 4 partisipan yang menggunakan Telegram. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Terus kalau Telegram awalnya juga buat komunikasi males pakai WA, tapi semakin ke sini cuman buat nonton video aja” (P3, P8, P9, P15)

Terdapat 3 partisipan yang menggunakan TikTok. Pernyataan tersebut disampaikan sebagai berikut:

“Kadang itu di TikTok ada cara yang gini-gini gitu” (P2, P6, P7)

Partisipan juga mengatakan menggunakan media sosial YouTube. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau yang YouTube juga, tapi aku lebih sering *refreshing* aja sih, cari buat belajar juga, cari cara membuat masak atau apa lah, paling sering hiburan lah kalau YouTube” (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P9, P10, P13, P14)

Partisipan lain mengatakan juga menggunakan Facebook. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Ada juga Facebook sebenarnya mbak, tapi itu cuman buat galeri pribadi simpan foto gitu.” (P2 dan P5)

2) Media hiburan

Aplikasi yang digunakan sebagai media hiburan salah satunya adalah Sportify.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Dengerin lagu dari Sportify gitu” (P1 dan P10)

Selain itu media hiburan yang digunakan adalah Netflix. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau Netflix hiburan sama buat belajar, karena kan banyak dokumenter yang bagus” (P4, P9, P15)

Terdapat 2 partisipan yang menggunakan Wettpad. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau saya kadang Wettpad yang paling sering” (P8 dan P14)

Partisipan lain mengatakan menggunakan aplikasi JOOX. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Main Hp (*smartphone*) gitu sambil *play* musik. Pakai JOOX gitu mbak.” (P5 dan P10)

Partisipan 4 mengungkapkan juga menggunakan aplikasi Viu sebagai berikut:

“Biasanya pakai Neflix atau Viu” (P4)

3) Media sport

Aplikasi yang digunakan sebagai media sport adalah Strava. Pernyataan ini disampaikan oleh P12 sebagai berikut:

“Terus sebelum, kan aku ikut UKM KSR kaya ada latihan fisik gitu, kita itu *download* aplikasi Strava yang bisa ngukur jarak lari kita gitu, nah terus dari pihak panitia latihan fisik ada yang mantau kita,” (P12)

4) Media pendidikan

Terdapat 6 partisipan yang menggunakan zoom sebagai media pendidikan.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Aku zoom juga lebih nyaman pakai *smartphone*” (P1, P4, P6, P8, P9, P10)

5) *E-commerce*

Aplikasi yang digunakan untuk berbelanja adalah Shopee. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Liat shopee, liat baju-baju.” (P1, P11, P15)

2. *Browser*

Fitur *smartphone* lain yang digunakan partisipan yaitu *browser*.

1) Situs web

Terdapat 4 partisipan yang menggunakan situs Google. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Karena kan biasanya itu waktu perkuliahan aja atau pas tugas aja misal *searching* di google nyari jurnal-jurnal gitu.” (P2, P6, P14, P15)

3. *Internet*

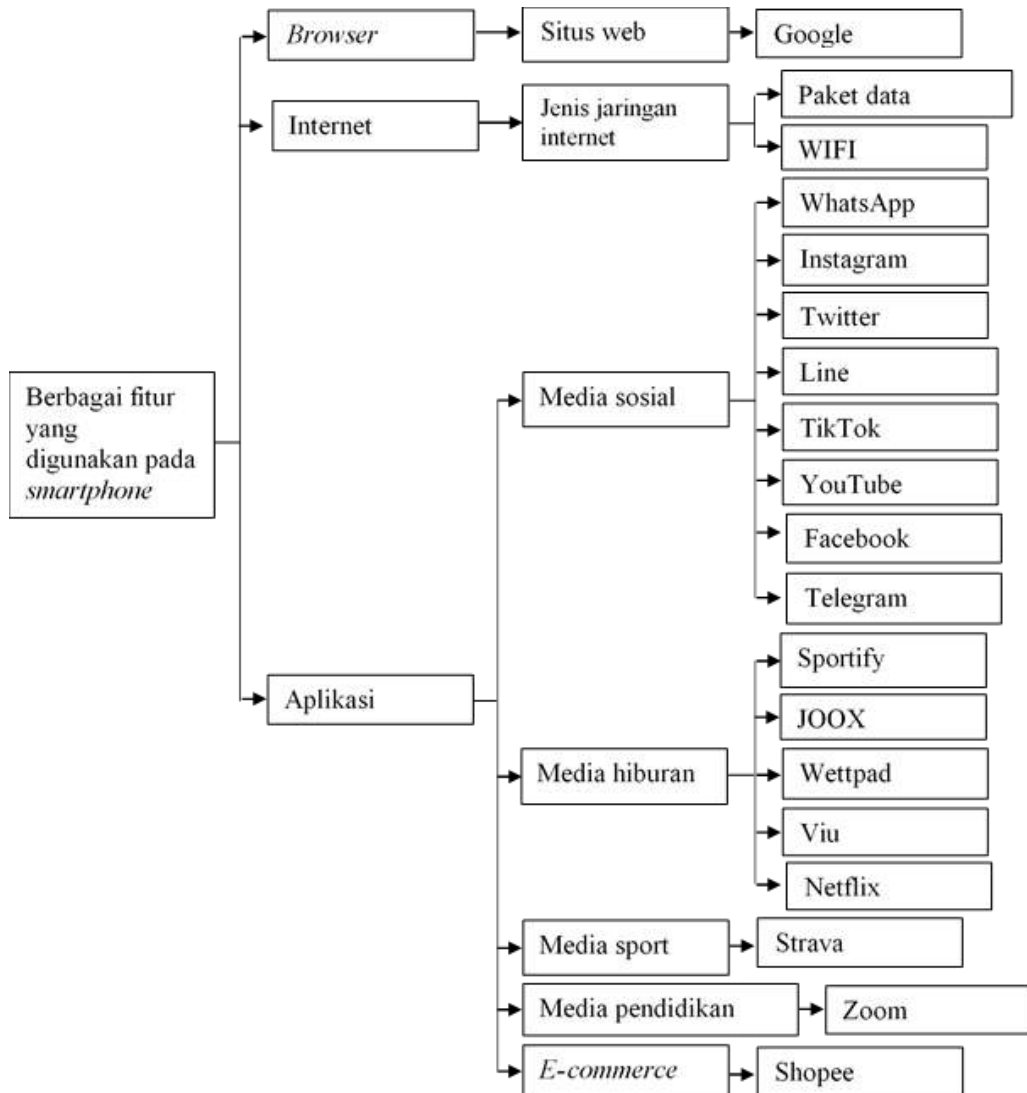
1) Jenis sumber internet

Terdapat partisipan yang menggunakan paket data sebagai sumber jaringan internet. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Aku pakai paket data, gak punya WIFI.” (P2, P4, P6, P8, P9, P10, P11, P12, P13, P15)

Selain itu terdapat partisipan yang menggunakan WIFI. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau sekarang sih udah pakai WIFI sih.” (P3, P4, P9, P11, P13, P15)



Gambar 4.4. Skema tema berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone*

TUK 2: Nomophobia pada remaja yang dipengaruhi oleh *self control* terhadap penggunaan *smartphone*

Tujuan khusus penelitian ini salah satunya adalah menggambarkan nomophobia pada remaja yang dipengaruhi oleh *self control* terhadap penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang tidak diimbangi dengan *self control* menyebabkan remaja mengalami nomophobia. Remaja dengan nomophobia memiliki *self control* kurang baik karena dipengaruhi faktor penggunaan *smartphone* sehingga mengalami kesulitan dalam mengendalikan stimulus dan memicu respons seperti

kecemasan saat tidak ada *smartphone* yang digambarkan melalui tema respon nomophobia, aspek-aspek nomophobia, dan dampak nomophobia.

Tema 5: Respons nomophobia

Partisipan dengan nomophobia menunjukkan berbagai respons seperti merasa cemas saat tidak bisa menggunakan *smartphone*, sehingga untuk mengurangi kecemasan tersebut, partisipan selalu membawa *smartphonenya*. Pada penelitian ini, respons tema respons nomophobia dibagi menjadi tiga kategori respons yaitu respons konatif, afektif, dan kognitif.

1) Respons konatif

Partisipan pada penelitian ini menunjukkan respons konatif nomophobia berupa selalu membawa Hp. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Biasanya aku selalu bawa sih kalau Hp (*smartphone*), pergi jauh dekat pun aku bawa kemana aja. Gak sih kalau dekat rumah enggak. Kalau pergi lebih dari 15 menit aku bawa Hp (*smartphone*). Tapi gak dipakai, cuman dibawa aja. Kayak udah satu kewajiban gitu. Padahal ya di jalan juga gak dipakai” (P2, P7, P10, P11, P12, P13, P14)

Hasil penelitian juga menunjukkan 7 partisipan sering mengecek *smartphone*. pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Merasa ketergantunganya juga kalau pas ngumpul sama orang itu juga sering ngecek-ngecek handphone (*smartphone*).” (P4, P6, P7, P9, P10, P11, P13)

Terdapat 2 partisipan yang menyatakan selalu memastikan baterai Hp cukup.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Jadinya kalau aku sih biasanya selalu memastikan baterai Hp (*smartphone*) ku cukup buat digunakan” (P4 dan P14)

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 2 partisipan yang menyatakan harus mengisi paket data. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut

“Pokok mau gak mau harus keisi gitu loh paket datanya biar bisa lanjut internetan lagi.” (P3 dan P4)

P10 mengatakan lebih sering berinteraksi via *online*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Aku lebih sering interaksi sama teman-teman via online sih karena emang dari dulu kaya gitu” (P10)

2) Respons afektif

Partisipan pada penelitian ini menunjukkan panik sebagai respons afektif.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Penting banget. Apalagi akhir-akhir ini WIFI sering mati karena mati lampu. Nah itu kaya langsung gitu panik. Langsung cari *hotspot* ke bapak gitu” (P2, P4, P13)

Hasil penelitian juga menunjukkan 7 partisipan memberikan respons afektif berupa cemas. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Ya kalau paling dirasain cemas itu mbak. Paling dirasain gak bisa ngubungin orang-orang gitu loh mbak. Gak tau kabar dari grup-grup di WA. Itu sih yang bikin cemas banget.” (P2, P4, P5, P9, P10, P14, P15)

Terdapat 3 partisipan yang mengatakan sedih. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Sedih, *nelongso* (sedih) gitu mbak” (P2, P6, P8)

Terdapat 3 partisipan yang menyatakan takut. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kaya takut ketinggalan info kelas gitu, terus kalau orang tua menghubungi juga susah.” (P3, P5, P14)

Selain itu, hasil penelitian menyatakan memberikan respons khawatir ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Terus kalau sekali lepas dari Hp (*smartphone*) ngerasa khawatir gitu “ada apa ya dengan dunia ini?” gitu rasanya” (P3 dan P9)

Partisipan pada penelitian ini menunjukkan gelisah sebagai respons afektif.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Susah kaya apa ya, kaya gelisah gitu loh. Karena ya merasa butuh gitu, merasa Hp (*smartphone*) nya butuh, butuh pakai Hp (*smartphone*)” (P7 dan P11)

Terdapat 2 partisipan yang menyatakan marah sebagai respons afektif. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Nah ini pernah satu kejadian aku gak pegang Hp (*smartphone*) sama sekali karena Hp ku ketuker sama masku jadi Hpnya (*smartphone*) dibawa kerja masku. Itu aku udah nguring-nguring (marah-marah) gimana setelah ini aku mau ngapain gitu” (P4 dan P7)

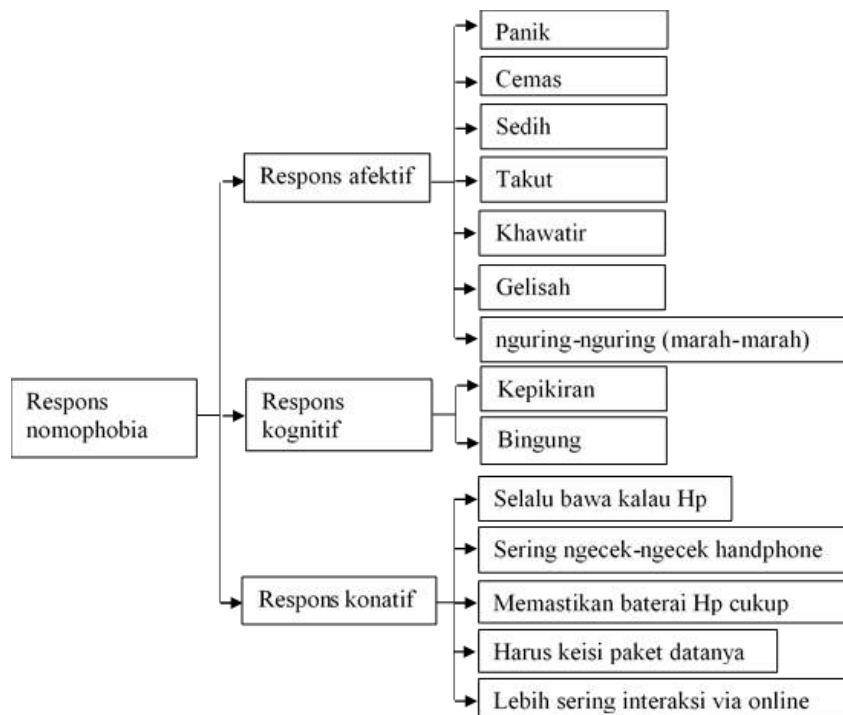
3) Respons kognitif

Respons kognitif yang teridentifikasi dalam penelitian ini salah satunya adalah kepikiran. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Minimal lupa kalau lagi gak ada sinyal. Tapi tetap aja kepikiran. Pikiranku fokusnya ke situ” (P2, P4, P7, P9)

Selain itu 5 partisipan mengatakan bingung. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Misal lagi pengen main Hp (*smartphone*) terus internetnya terputus, paket datanya habis, atau WIFInya mati itu baru kaya bingung banget harus kaya gimana.” (P3, P5, P8, P12, P15)



Gambar 4.5. Skema tema respons nomophobia

Tema 6: Aspek nomophobia

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan berbagai aspek nomophobia yang dipersepsikan berkaitan dengan kondisi atau keadaan yang dapat menimbulkan kecemasan atau rasa takut jika partisipan tidak dapat menggunakan *smartphone*. Nomophobia tidak hanya diartikan sebagai kecemasan ketika tidak membawa *smartphone*, tetapi juga sebagai kecemasan yang terjadi karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, dan kehabisan paket data (Muyana & Widyastuti, 2017). Pada penelitian ini, tema aspek nomophobia dibagi menjadi 4 (empat) kategori yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.

1) Tidak dapat berkomunikasi

Sebanyak 6 partisipan dalam penelitian ini menyatakan Hp mati sebagai kondisi tidak dapat berkomunikasi. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Paling yang Hp (*smartphone*) mati itu sih. Kalau ngabarin orang rumah sih, kadang pinjam Hp (*smartphone*) teman kalau ingat nomernya. Paling khawatir kalau Hp (*smartphone*) mati, kalau kuota ndak (tidak) terlalu” (P2, P5, P9, P10, P14, P15)

Terdapat 4 partisipan menyatakan tidak bisa dihubungi sebagai kondisi tidak dapat berkomunikasi. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Pertama takut sih kak, kalau dicariin atau apa teman atau keluarga mau menyampaikan informasi itu terutama takut kaya cemas “kalau dikabarin gimana, gak bisa dihubungi”.” (P3, P5, P13, P14)

Selain itu, P15 mengungkapkan tidak bisa menghubungi orang-orang sebagai kondisi tidak dapat berkomunikasi. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ya kalau paling dirasain cemas itu mbak. Paling dirasain gak bisa ngubungin orang-orang gitu loh mbak. Gak tau kabar dari grup-grup di WA. Itu sih yang bikin cemas banget.” (P15)

2) Kehilangan koneksi

Hasil penelitian menunjukkan 2 partisipan menyatakan tidak ada sinyal sebagai kondisi kehilangan koneksi. Pernyataan tersebut diungkapkan sebagai berikut:

“Soalnya gini, aku tuh pernah pergi ke suatu tempat yang gak ada sinyal, sampai beberapa hari baru bisa dapat sinyal. Aku langsung bener-bener panik gitu.” (P2 dan P12)

Terdapat 4 partisipan yang mengungkapkan WIFI mati sebagai kondisi kehilangan koneksi. Pernyataan tersebut disampaikan sebagai berikut:

“Penting banget. Apalagi akhir-akhir ini WIFI sering mati karena mati lampu. Nah itu kaya langsung gitu panik.” (P3, P4, P11, P15)

Selain itu, terdapat 5 partisipan yang menyatakan paket data habis sebagai kondisi kehilangan koneksi. Pernyataan tersebut diungkapkan sebagai berikut:

“Misal lagi pengen main Hp (*smartphone*) terus internetnya terputus, paket datanya habis, atau WIFInya mati itu baru kaya bingung banget harus kaya gimana.” (P3, P6, P8, P10, P11)

3) Tidak dapat mengakses informasi

Pada penelitian ini terdapat 5 partisipan yang menyatakan ketinggalan informasi sebagai kondisi tidak dapat mengakses informasi. Pernyataan ini diungkapkan oleh sebagai berikut:

“Tapi kalau sekarang itu kaya panik karena gak bisa. Takut ketinggalan informasi gitu loh.” (P4, P5, P9, P10, P15)

4) Kehilangan kenyamanan

Terdapat 2 partisipan menyatakan hampa saat tidak menggunakan *smartphone* sebagai kondisi kehilangan kenyamanan. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ya mungkin karena zaman sekarang kalau gak pakai Hp (*smartphone*) hampa gitu ya, mungkin agak hampa cuman kaya bisa lah ditahan dikit.” (P1 dan P8)

Hasil penelitian menunjukkan, 2 partisipan menyatakan pasrah sebagai kondisi kehilangan kenyamanan. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Gak ada yang aku pikirkan sih cuman *hotspot* itu aja. Jadi kalau gak ada siapa-siapa di rumah, jadi lebih ke pasrah aja.” (P4 dan P13)

Sejumlah 2 partisipan mengungkapkan kesepian apabila tidak ada *smartphone*. pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

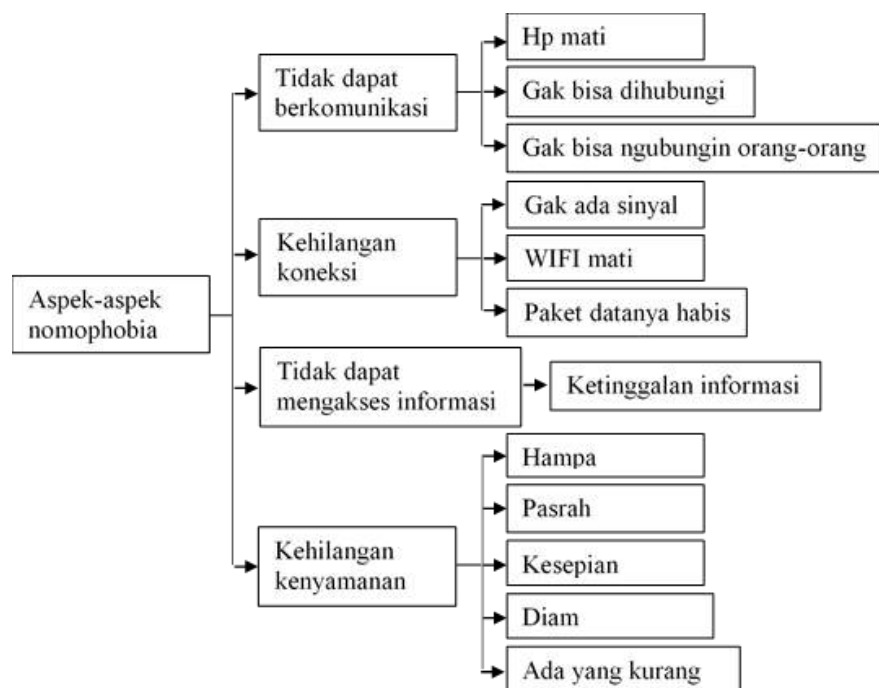
“Kalau gak ada *smartphone* kan jadi kesepian, gak tau mau ngapain.” (P5 dan P8)

P7 menyatakan diam sebagai kondisi kehilangan kenyamanan. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Waktu itu sih berusaha nyari kesibukan yang lain sih. Kaya apa ya, kaya lebih ke diam gitu gak ngapa-ngapain gitu.” (P7)

Terdapat 1 partisipan mengungkapkan merasa ada yang kurang sebagai kondisi kehilangan kenyamanan jila tidak dapat menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini disampaikan oleh P8 sebagai :

“Kaya kita udah sering ngelakuin hal itu terus tiba-tiba gak ngelakuin hal itu lagi. Kek berasa ada kurang gitu. Makanya muncul bingung terus greget mau pegang Hp.” (P8)



Gambar 4.6. Skema tema aspek-aspek nomophobia

Tema 7: Dampak nomophobia

Salah satu efek dari nomophobia saat ini dapat dilihat dari semakin banyak orang yang menghabiskan waktu menatap layar *smartphone* (Fajri & Ruhaena, 2017). Perilaku tersebut bertujuan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman seperti cemas atau takut jika tidak ada *smartphone*. Akibatnya partisipan dengan nomophobia merasakan berbagai dampak negatif karena tidak bisa jauh dari *smartphone*. Pada penelitian ini, tema dampak nomophobia dibagi menjadi beberapa kategori yaitu dampak kesehatan, dampak aktivitas dan istirahat, dampak sosial, dampak akademik, dampak spiritual, dampak finansial.

1. Dampak kesehatan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa gangguan fisiologis dan gangguan psikologis merupakan dampak kesehatan yang dirasakan partisipan penelitian.

1) Gangguan fisiologis

Terdapat 13 partisipan yang mengungkapkan mata perih sebagai respons yang diberikan tubuh jika terlalu lama bersama *smartphone*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kan biasanya kalau kebanyakan liat layar di mata perih buat ngeliat sekitar juga gak enak” (P1, P2, P3, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P13, P14, P15)

Enam partisipan dalam penelitian ini menyatakan respons tubuh yaitu pusing.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Pertama ngefeknya sih kaya tiba-tiba pusing” (P1, P4, P7, P8, P10, P15)

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 5 partisipan mengungkapkan capek sebagai respons tubuh yang sering dirasakan. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ee lebih capek sih kalau keseringan main Hp” (P4, P7, P8, P14, P15)

Partisipan 5 mengungkapkan sakit jempol sebagai respons tubuh yang dirasakan.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Terus sering-sering *scroll* itu kan takut otot jempol tangan kanan kita gangguan mbak. Itu juga. Gangguan kaya gimana ya, kan kalau pegang Hp (*smartphone*) itu, jentik kita memegang bagian bawah Hp (*smartphone*) terus jempol kita *scroll* gitu. Nah aku pernah sampai sakit gitu jempolnya. Gara-gara kelamaan scroll Hp.” (P5)

Selain itu, Partisipan 12 mengungkapkan merasa punggung sakit sebagai dampak kesehatan dari nomophobia. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Terus ngaruh ke punggung kan sakit malah gak karuan.” (P12)

2) Gangguan psikologis

Partisipan 2 menyatakan merasakan dampak psikologis berupa insecure sebagai dampak negatif selalu bersama *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau menurut aku kaya *insecure*. Kayak misal kita jadi nyari orang-orang yang diatas kita mulu. Kek *insecure* ke arah fisik sih. Karena itu yang aku rasakan sekarang.” (P2)

Partisipan 9 mengungkapkan gangguan psikologis yang dirasakan karena selalu bersama *smartphone* adalah sering cemas. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Oke aku bisa dapat informasi yang banyak dari handphone tapi aku merasa selalu punya teman, tapi bukan teman yang nyata gitu loh. Jadi aku merasa *mental being* ku terganggu. Sering cemas, sedih-sedih sendiri gitu.” (P9)

2. Dampak aktivitas dan istirahat

Pada penelitian ini, partisipan merasakan dampak aktivitas yang meliputi gangguan aktivitas, gangguan pola tidur, dan kebiasaan buruk.

1) Gangguan aktivitas

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 6 partisipan yang menyatakan malas bertambah sebagai gangguan aktivitas fisik. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Terus di kehidupan sehari-hari malesnya bertambah kalau udah pegang Hp (*smartphone*), mau nunda pekerjaan karena masih seru” (P1, P2, P3, P6, P9, P14)

Partisipan 1 mengungkapkan sering kali mengalami perilaku tidak sinkron saat sedang bersama *smartphone*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kaya misal lagi ngobrol terus orang tua nanya, terus aku jawabnya sambil main Hp (*smartphone*), dibilang “opo ngomong kok ambek nunduk (apa ngomong kok sambil nunduk)” terus ya habis itu ngomong langsung. Jadi lebih menyindir karena perilaku yang gak sinkron. Jawab tapi liatin Hp.” (P1)

Selain itu terdapat 7 partisipan yang menyampaikan dampak aktivitas berupa kurang olahraga. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Ya itu kurang olah raga sih. Dulu aku rutin gitu seenggaknya 30 menit jalan pagi. Kalau sekarang bangun tidur itu langsung cek Hp (*smartphone*) langsung kaya balas chat.” (P1, P2, P4, P7, P8, P10, P14)

Gangguan aktivitas yang dialami partisipan berupa menunda mandi. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Oh itu kalau lagi mau mandi. Biasanya jam segitu gara-gara main Hp (*smartphone*) delay mandinya. Kalau pagi misal jam 9, itu kadang baru mandi jam 11 atau jam 12.” (P2, P4, P15)

Partisipan 2 mengungkapkan gangguan aktivitas berupa makan tidak enak.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Soalnya gini, aku tuh pernah pergi ke suatu tempat yang gak ada sinyal, sampai beberapa hari baru bisa dapat sinyal. Aku langsung bener-bener panik gitu. Makan gak enak, mandi males, mau apa-apa males” (P2)

2) Gangguan pola tidur

Hasil penelitian menyatakan terdapat 8 partisipan yang menyatakan gangguan pola tidur berupa tidur berkurang. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Semakin berkurang sih. Dulu aja sebelum pegang Hp (*smartphone*) tidur jam 11 gitu, mulai semenjak masuk kuliah tidur di atas jam 12, meskipun gak ada kegiatan di bawah jam 12 gak bisa tidur. Tapi bangun ya bangun jam 5 buat subuh. Jadi pola tidur berkurang” (P2, P4, P6, P10, P11, P12, P14, P15)

3) Kebiasaan buruk

Hasil penelitian menunjukkan 2 partisipan memiliki kebiasaan buruk yaitu lupa minum saat sedang asik menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau aku mungkin itu sih, kaya minum air putih. Kalau udah benar-benar pegang Hp (*smartphone*), lupa minum. Padahal habis makan terus ada notif misalnya.” (P1 dan P8)

Partisipan 1 mengungkapkan memiliki kebiasaan sebelum tidur main Hp.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Menjalankan kehidupan sehari-hari. Cuma kalau siang karena juga ada kegiatan kaya ngelesin, itu gak sempat ngecek Hp (*smartphone*). Tapi kalau misalkan *report* muridku gitu tetap pakai Hp (*smartphone*). Cuma sebelum tidur pasti main Hp (*smartphone*). Jadi kaya dari 24/7, setengahnya” (P1)

Selain itu terdapat 5 partisipan mengungkapkan memiliki kebiasaan selalu buka Hp setelah bangun tidur. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Aku selalu buka Hp (*smartphone*) sih pas bangun tidur, buka Hp (*smartphone*) terus yaudah kalau udah sholat gitu baca-baca *e-book*.” (P3, P4, P9, P10, P11)

Enam partisipan menyatakan memiliki kebiasaan saat makan sambil melihat video di *smartphone*. Pernyataan tersebut diungkapkan sebagai berikut:

“Makan juga sambil liat video yang ada di Hp (*smartphone*) kan. Gitu terus sampai balik tidur lagi.” (P3, P4, P8, P9, P10, P13)

Tiga partisipan mengungkapkan memiliki kebiasaan mengecras *smartphone* sambil dipakai. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau aku meskipun baterai habis ces sambil dipakai gitu sih” (P5, P8, P9)

Partisipan menyampaikan bahwa memiliki kebiasaan membawa *smartphone* ketika mandi untuk mendengarkan lagu. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Biasanya kalau gak bisa jauh dari Hp aku bawa Hp (*smartphone*) aku sih waktu makan, waktu mandi buat dengerin lagu, nyapu ngepel gitu misal udah setengah aku lari ke kamar main Hp (*smartphone*) bentar terus baru ngelanjutin gitu.” (P8 dan P9)

3. Dampak sosial

1) Perubahan sifat kepribadian

Partisipan dalam penelitian mengungkapkan bahwa mengalami perubahan sifat kepribadian seperti makin suka menyendiri. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Lebih apa ya, lebih introvert. Kan awalnya emang pendiam, suka sendiri, jarang sama teman. Makin sama smarphone makin suka menyendiri.” (P1 dan P14)

2) Gangguan interaksi sosial

Terdapat 2 partisipan yang mengungkapkan bahwa gangguan interaksi sosial yaitu saat berkumpul bersama teman tetap mengecek *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau pas ini aja deh. Pas ngumpul gitu tetap ada ngecek Hp (*smartphone*) meskipun sudah aku tahan gitu.” (P3 dan P9)

Sejumlah 3 partisipan mengungkapkan tidak ada interaksi. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Tapi aku juga merasa di sisi lain ada rasa kesepian karena gak ada interaksi orang lain.” (P3, P9, P10)

Selain itu 3 partisipan menyebutkan gangguan interaksi sosial berupa tidak fokus untuk mengobrol. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Negatifnya kalau misalnya ketergantungan sama Hp (*smartphone*) terus gitu kalau ketemu sama teman pasti ada curi-curi main Hpnya (*smartphone*) gak fokus buat ngobrol sama teman gitu.” (P7, P11, P14)

4. Dampak akademik

Dampak akadeik meliputi gangguan proses pembelajaran dan penurunan prestasi.

1) Gangguan proses pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 2 partisipan yang mengalami gangguan proses pembelajaran yaitu konsentrasi kadang terganggu. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau konsentrasi kadang terganggu karena mungkin ada notif WhatsApp atau sosmed lain.” (P1, P2, P3, P7, P8, P11, P13, P15)

Partisipan mengungkapkan mengalami gangguan proses pembelajaran yaitu memainkan *smartphone* saat perkuliahan. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Biasanya dosen menerangkan saya gak sengaja main *smartphone* sampai keterusan. Ya lumayan paham penjelasan dosen, tapi saya juga kaya rugi gitu loh main Hp (*smartphone*) saat perkuliahan.” (P6 dan P7)

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 2 partisipan yang mengalami hambatan saat mengerjakan tugas berupa rasa malas. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Ya kadang males juga. kadang aku berniat mau belajar ini di YouTube, seharusnya aku buka YouTube, tapi eh ternyata aku malah buka yang lain misal Twitter. Melenceng dari niat awal. Akhirnya ketunda, males, dan dikerjannya entah kapan.” (P3 dan P9)

2) Penurunan prestasi

Terdapat 2 partisipan yang mengalami penurunan prestasi seperti nilai makin turun. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau dampak akademik gak seberapa ngaruh walau offline *online* tetap gitu-gitu aja. Ya penurunan ada sih gak tau ya makin kesini kok nilainya makin turun gitu” (P2 dan P7)

5. Dampak spiritual

Dampak spiritual yang dirasakan oleh partisipan penelitian berupa gangguan saat menjalankan ibadah. Dampak ini berupa gangguan beribadah.

1) Gangguan beribadah

Partisipan 5 mengungkapkan gangguan beribadah yang dialami adalah lebih tertarik menggunakan *smartphone* daripada mengaji (membaca Al-Quran).

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Nah iya, ini kadang nunda-nunda sih kalau di kos. Kaya abis sholat harusnya ngaji tapi malah lebih tertarik main Hp.” (P5)

Selain itu, Partisipan 13 mengungkapkan gangguan spiritual akibat nomiphobia yaitu berdoa tidak lama. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Sholat itu akhir-akhir ini kaya kurang masuk aja gitu. Pas berdoa biasa aja terus aku ngecek Hp (*smartphone*) lagi. Dulu sebelum pandemi gak pernah gini. tapi semenjak ada kejadian dan kenyataan ini, akhirnya setelah aku berdoa itu yowes (ya sudah) Hp (*smartphone*), doaku gak lama, sebentar tok.” (P13)

6. Dampak finansial

Nomophobia juga memberikan dampak terhadap finansial dari partisipan penelitian. Dampak finansial yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah pemborosan.

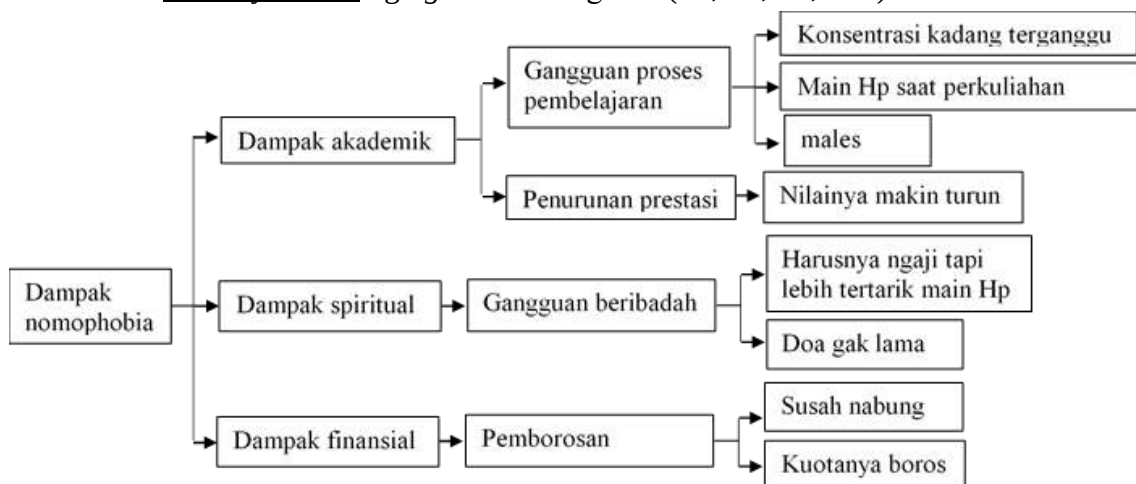
1) Pemborosan

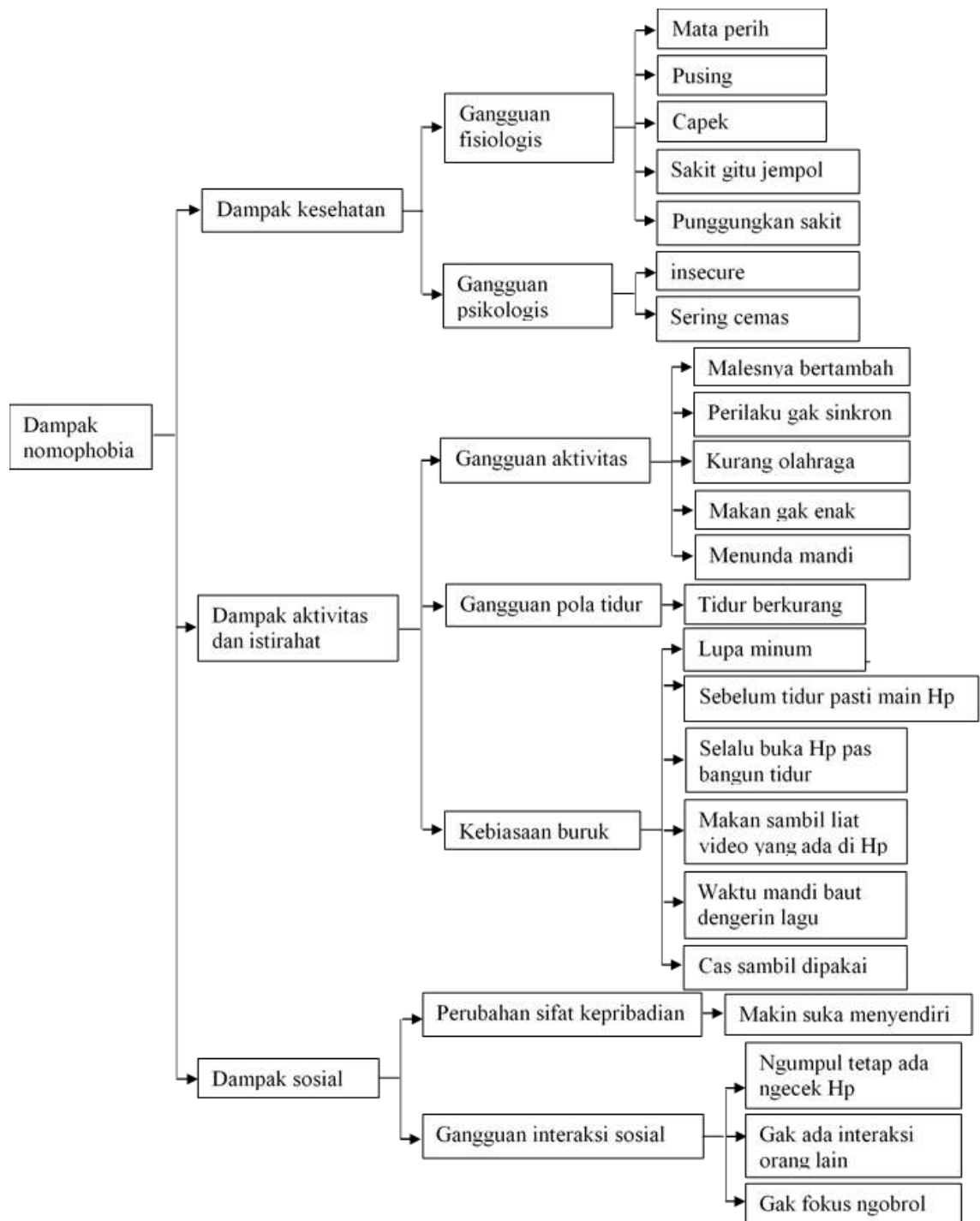
Partisipan 9 mengungkapkan bahwa susah menabung sebagai bentuk pemborosan. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Ya sedih sih sebenarnya. Karena uangnya jadi susah nabung ya” (P9)

Terdapat 3 partisipan menyatakan pemakaian kuota yang boros sebagai dampak nomophobia. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Tapi pas denger suara aku main game itu PUBG langsung dimarahin kaya “Pantesan kuotanya boros nge-*game* terus” gitu.” (P3, P8, P9, P10)





Gambar 4.7. Skema tema dampak nomophobia

TUK 3: Bentuk *self control* remaja pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*

Salah satu tujuan khusus penelitian ini adalah menjelaskan *self control* remaja pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*. Setelah mengalami *nomophobia*, remaja melakukan tindakan *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema aspek-aspek *self control*, upaya *self control*, dan *parental control*.

Tema 8: Aspek *self control*

Pada penelitian ini, aspek *self control* dipersepsikan berkaitan dengan kemampuan, sikap, dan kegiatan yang dilakukan. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan harapannya atau bertentangan dengan tujuan jangka panjangnya, maka *self control* bekerja berdasarkan aspek-aspek yang membentuknya (Andriani et al., 2019). Aspek *self control* ini sebagai bentuk refleksi nyata *self control* pada pengguna *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini memunculkan tema aspek *self control* dengan beberapa kategori yaitu *self discipline*, *non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

1. *Self discipline*

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan mengatur diri sebagai bentuk *self discipline* pada penggunaan *smartphone*.

1) Kemampuan mengatur diri

Partisipan mengungkapkan kemampuan mengatur diri dilihat dari konsentrasi pada kuliah. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Mencoba memahami apa yang dibicarakan sih. Akhirnya kan konsentrasinya benar-benar ke dosen. Buat fokus. Jadi kalau kuliah itu biasanya aku di depan banget, walaupun aku gak rajin, tapi kan samping-sampingku mesti rajin” (P2, P5, P8)

P7 mengungkapkan bisa fokus belajar walaupun ada *smartphone* disekitarnya.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Walaupun Hp (*smartphone*) itu ada di sebelahku. Itu aku bisa fokus belajar sampai kontrak waktu yang aku tentuin sendiri gitu, habis itu baru aku bisa main Hp (*smartphone*) lagi.” (P7)

P13 mengungkapkan bisa menyimpan uang yang diberikan orang tua sehingga tidak takut untuk membeli paket data. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Soale aku beli kuota yang 30 rb buat sebulan. Misal habis *yawes* (ya sudah) aku beli lagi. Gak ada rasa takut gak beli. Alhamdulillah Allah ngasih rezeki dan aku bisa save uangku gitu” (P13)

2. *Non-impulsive*

Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan berbagai pilihan alternatif yang digunakan sebagai bentuk pengendalian diri terhadap kecemasan karena tidak bisa menggunakan *smartphone*.

1) Pilihan alternatif

Partisipan mengungkapkan berusaha mencari sinyal agar tetap mendapatkan koneksi. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Di kos di Surabaya kan kadang gak ada sinyal, nyari sinyal langsung turun ke bawah.” (P2 dan P9)

Terdapat 4 partisipan yang mengatakan mencari hotspot apabila WIFI mati atau tidak ada paket data. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Penting banget. Apalagi akhir-akhir ini WIFI sering mati karena mati lampu. Nah itu kaya langsung gitu panik. Langsung cari hotspot ke bapak gitu” (P4, P6, P12, P13)

Terdapat 5 partisipan yang menggunakan laptop sebagai pengganti *smartphone*. pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Buka twitter sama IG nya di laptop. Ya aku sering kaya gitu, misalnya baterai Hpnya (*smartphone*) low gitu kan terus harus dicas dulu kan. *Change* aku gak bisa dipakai kalau sambil dimainin karena dia gampang lepas, udah longgar gitu. Terus habis itu pindah ke laptop. Main IG sama twitternya. Kalau WA juga pindah ke laptop. Ini kayanya parah banget ya” (P5, P7, P9, P11, P15)

Meminjam Hp orang lain merupakan alternatif ketika tidak bisa menggunakan *smartphone* sendiri. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau Hp udah mati, kadang minjam Hp (smartphone) teman buat kontak nomer yang saya ingat. Kalau gak ada buat pinjam powerbank atau charger paling tidak buat Hp (*smartphone*) nyala untuk ngabarin kalau Hp (*smartphone*) saya mati gitu.” (P5, P13, P14)

3. *Healthy habits*

Kebiasaan sehat yang dilakukan partisipan sebagai bentuk *self control* penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan sehat tersebut meliputi hobi, *family time*, aktivitas dan istirahat, dan perawatan diri.

1) Hobi

Terdapat 2 partisipan yang mengungkapkan bermain dengan kucing sebagai hal yang suka dilakukan apabila tidak dapat menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Lebih ke main-main sama kucing sih kalau gak gitu ya tidur, tidur-tiduran.” (P1 dan P15)

Partisipan 9 mengatakan menanam bunga ketika merasa jenuh menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau aku pas jenuh banget aku nanam bunga gitu” (P9)

Membaca novel merupakan hobi lain yang dilakukan saat bosan menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Misal aku melakukan hal lain kaya baca novel cuman buat nunggu ngecas itu.” (P3, P8, P10, P14)

Partisipan 15 mengungkapkan suka menulis artikel sebagai bentuk pengendalian agar tidak selalu menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau sekaramg itu sih, kaya lebih suka nulis-nulis gitu. Kan saya sekarang lagi jadi kontributor nulis artikel atau nulis berita gitu. Ya dialihkan ke itu sih kadang biar gak main Hp (*smartphone*) terus.” (P15)

Partisipan mengungkapkan bahwa akan menonton drama apabila bosan menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau bosan sama Hp (*smartphone*) saya biasanya ngeliat drama di laptop” (P6 dan P8)

2) *Family time*

Sejumlah 7 partisipan menyatakan nonton TV sebagai kegiatan yang sering dilakukan saat tidak menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Biasanya kalau aku lagi main Hp (*smartphone*) di kamar itu mamahku sering kek manggil suruh turun ke bawah ikut nonton TV” (P1, P3, P6, P7, P8, P12, P13)

Selain menonton TV, sejumlah 7 partisipan mengatakan berbincang dengan orang lain merupakan hal yang biasa dilakukan saat tidak menggunakan *smartphone*.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Tapi sekarang udah mulai mengurangi sih kek lebih pengen menghabiskan waktu sama orang tua sama kakak, ngobrol masa depan sama orang tua.” (P2, P6, P8, P12, P13, P14, P15)

3) Aktivitas dan istirahat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 partisipan yang melakukan olahraga saat sedang tidak menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Tapi karena balik lagi kesadaran diri itu aku disela liburan ini aku sempatkan tiap hari ada olahraga nya. Tapi gak sering sih. Pokoknya gerak aja” (P2, P5, P7, P14)

Apabila tidak bisa menggunakan *smartphone*, partisipan akan lebih memilih untuk beristirahat yaitu tidur. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau mengurangi saya biasanya tidur biar gak main Hp (*smartphone*) lagi” (P3, P4, P5, P6, P8, P10, P12, P15)

Terdapat 6 partisipan yang tetap melakukan pekerjaan rumah seperti bersih-bersih.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Masa main Hp (*smartphone*) terus sih, masa gak ngapa-ngapain. Akhirnya kaya lebih nyari kesibukannya selain bersih-bersih ya bersih kamar, nata baju, kaya oh ini, *self healing*, kaya memanjakan diri, maskeran gitu” (P1, P7, P8, P10, P13, P14)

4) Perawatan diri

Perawatan diri yang diungkapkan oleh partisipan adalah menggunakan masker.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Paling kadang santai di kamar, kaya cewe biasa maskeran atau lulur kegiatan cewe gitu, yaudah mau senang sama diri sendiri gak ngurusin *smartphone*” (P7 dan P14)

4. *Work etic*

Pada penelitian ini, partisipan menggambarkan work etik dalam bentuk *positif attitude*.

1) *Positif attitude*

Pernyataan bertanggungjawab terhadap tugas diungkapkan sebagai berikut:

“Selalu ada komitmen dalam diri. Meskipun aku merasa “wah parah iki (ini)” intensitas menggunakan Hpnya (*smartphone*), tapi aku tetap ada tanggungjawab terhadap tugas.” (P1, P3, P4, P5, P6, P8, P9, P10, P11, P14)

Selain bertanggungjawab terhadap tugas, terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan menghargai orang lain. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Pokoknya sebisa mungkin kalau lagi ngumpul sama teman atau keluarga gak bakal pegang Hp (*smartphone*) ya untuk menghargai yang lain juga kan.” (P2, P8, P9)

5. *Reliability*

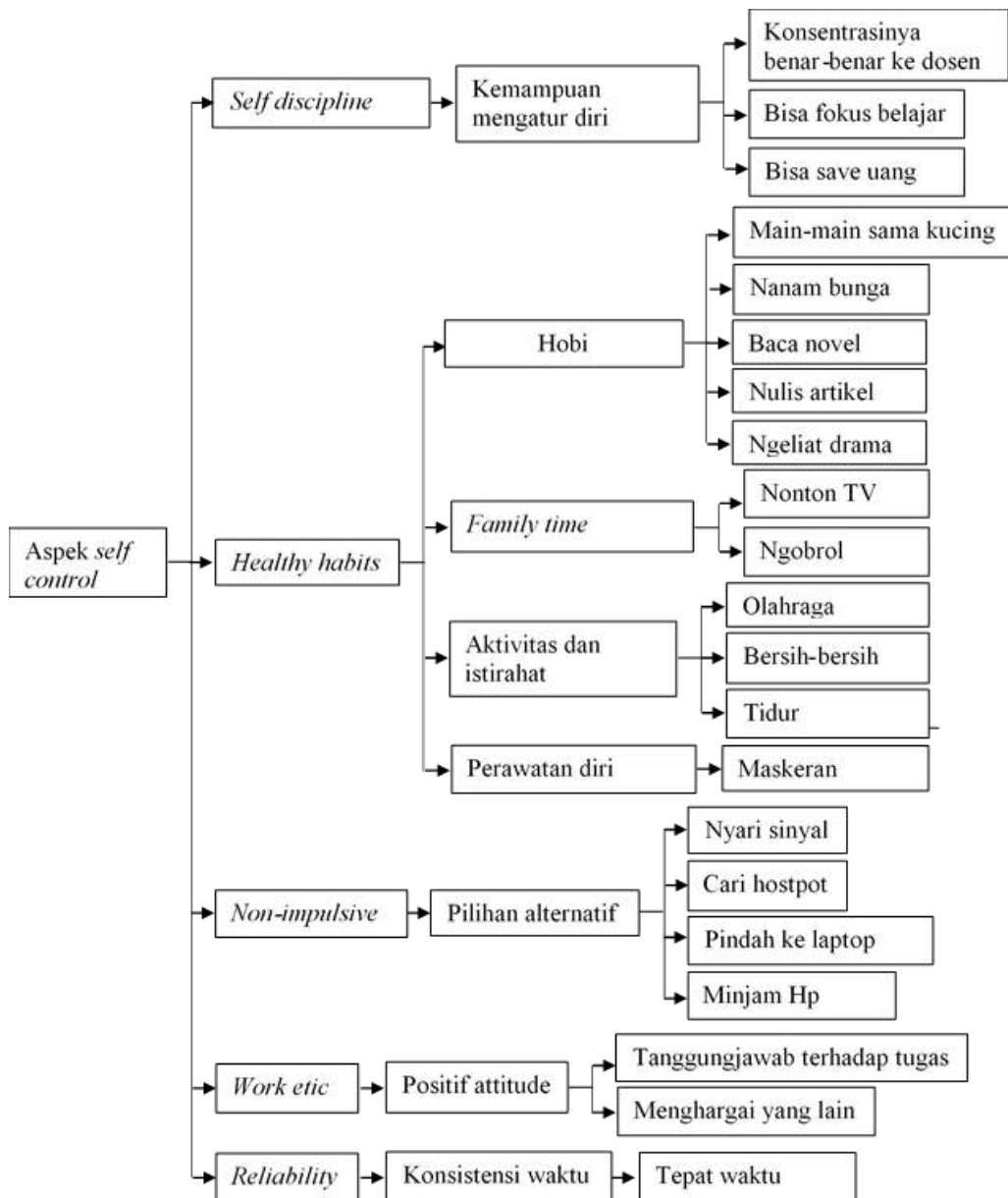
Pada penelitian ini, aspek reliability dari *self control* meliputi konsistensi waktu.

1) Konsistensi waktu

Sejumlah 4 partisipan memiliki konsistensi terhadap waktu yang diungkapkan sebagai kemampuan menepati janji sesuai waktu yang ditentukan atau tepat waktu.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Tapi sebenarnya kalau saya, Hp (*smartphone*) itu gak terlalu mengganggu kegiatan sehari-hari, soalnya memang udah harusnya seperti itu. Kaya tetap mandi, tetap tepat waktu, tidur, dll. Tetap tepat waktu gitu sih.” (P1, P7, P10, P14)



Gambar 4.8. Skema tema aspek *self control*

Tema 9: Upaya *self control*

Remaja dengan nomophobia tetap melakukan upaya pengendalian terhadap penggunaan *smartphone*. Upaya ini muncul karena adanya sumber *self control* yang mendorong kemampuan *self control* remaja. Pada penelitian ini, remaja melakukan

beberapa tindakan atau perilaku sebagai bentuk upaya *self control* terhadap penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian memunculkan tema upaya *self control* remaja pengguna *smartphone* dengan 2 (dua) kategori yaitu perilaku adatif dan perilaku maladatif.

1) Perilaku adatif

Partisipan penelitian mengungkapkan mengurangi waktu menggunakan *smartphone* sebagai upaya *self control* yang berasal dari internal. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Habis itu ya kegiatan kaya nyapu gitu. Soalnya pas itu pernah kaya gitu, terus yaudah nyapu ngepel gitu. Kalau besok mau main Hp (*smartphone*) ya mungkin agak dikurengin dikit waktunya biar gak keulang lagi” (P1, P5, P6, P11, P12, P13)

Notifikasi disilent merupakan upaya internal *self control*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Makanya sekarang tuh udah ngerasa mulai sering sama *smartphone* itu notifnya dimode getar atau disilent.” (P2 dan P14)

Terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan menggunakan alarm sebagai upaya *self control* saat menggunakan *smartphone* yang berasal dari internal. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Upaya ya kalau misalkan waktu itu aku menggunakan alarm, biar gak lupa misal ada kelas. Terus kalau lagi ngerjain tugas, aku usahain untuk gak ngebuka yang lain sebelum tugasnya selesai” (P3, P12, P15)

Terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan cari distraksi sebagai upaya *self control* yang berasal dari internal. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Jadi ya kadang aku mikir, masa aku kaya gini terus. jadi yaudah aku cari distraksi supaya gak pegang Hp (*smartphone*) terus.” (P4, P10, P14)

Selain itu, terdapat 2 partisipan menyatakan matikan mobile data sebagai upaya *self control*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Biar lebih fokus misal mau jalan sama teman-teman atau bawa Hp (*smartphone*) tapi aku masukin tas dan aku matikan *mobile data*-nya atau *mode pesawat* biar gak masuk notifnya jadi biar lebih fokus melakukan kegiatannya” (P7 dan P8)

Partisipan 11 menyatakan *deactive social media* sebagai upaya *self control* saat menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Aku kalau udah ngerasa main Hpnya (*smartphone*) udah *over* banget, ya aku kurangin. Caranya *deactive social media* sih. Kaya itu beberapa hari yang lalu sempat *deactive* Instagram sama Twitter beberapa lama. Aku gitu kalau udah capek main Hp (*smartphone*) terus” (P11)

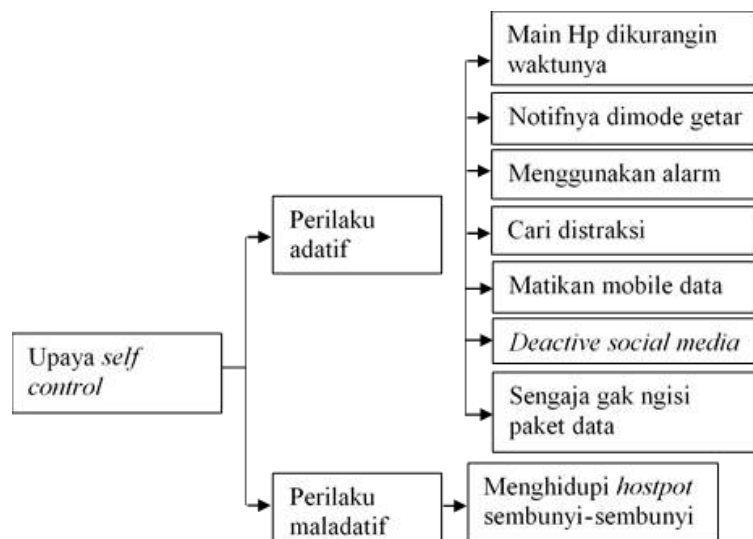
Partisipan 12 mengungkapkan sengaja tidak mengisi paket data sebagai upaya *self control*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kalau gak gitu pas libur. Kemarin aku sengaja gak ngisi paket data biar gak buka sosmed, jadi minimal ngisi kuota belajar sama chat aja.” (P12)

2) Perilaku maladatif

Partisipan 6 mengungkapkan menyalakan *hotspot* sembunyi-sembunyi sebagai perilaku maladatif. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kan menghidupi *hotspot*-nya sembunyi-sembunyi gitu.” (P6)



Gambar 4.9. Skema tema upaya *self control*

Tema 10: *Parental control*

Pengendalian terhadap penggunaan *smartphone* tidak hanya dilakukan oleh remaja saja, namun juga orang tua. Setiap orang tua berperan untuk mendorong

keinginan remaja untuk melakukan *self control*. Peran tersebut dilihat dari upaya pengendalian yang dilakukan orang tua terhadap remaja penggunaan *smartphone*. Namun di sisi lain, terdapat beberapa orang tua yang memberikan kepercayaan penuh kepada remaja untuk menggunakan *smartphone*, sehingga orang tua tersebut tidak melakukan upaya *self control* terhadap anaknya. Hasil penelitian memunculkan tema *parental control* pada remaja pengguna *smartphone* dengan beberapa sub tema yaitu *behaviour control* (kontrol perilaku) dan *psychological control* (kontrol psikologis), serta kategori tidak ada kontrol.

1. *Behaviour control*

Ada 2 (dua) jenis *behaviour control* yang diungkapkan oleh partisipan dalam penelitian ini, yaitu *solicitation* dan *restriction*.

1) *Solicitation*

Terdapat 6 partisipan yang mengatakan diingetin (diingatkan) oleh orang tua. Pernyataan tersebut diungkapkan sebagai berikut:

“Itu sih selalu diingetin. Kalau jangan main Hp (*smartphone*) terus, sholat dulu atau enggak disuruh keluar nonton TV atau apa gitu” (P2, P3, P9, P10, P12, P14)

Selain itu, terdapat 4 partisipan yang mengungkapkan ditegur oleh orang tua. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Pasti ditegur sih. Biasanya ayah. Pagi-pagi harusnya bantuin masak gitu tapi malah main Hp (*smartphone*). Misal “pagi-pagi wes main Hp (*smartphone*)” gitu.” (P5, P10, P13, P15)

2) *Restriction*

Partisipan 10 mengungkapkan bahwa gak (tidak) boleh pakai WIFI. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Soalnya gak boleh pakai WIFI karena kebanyakan Hp (*smartphone*), makin gak bisa berhenti. Jadi kaya dibatasi sama orang tua” (P10)

2. *Psychological control*

Pada penelitian ini orang tua memberikan *psychological control* dalam bentuk *guilt induction*.

1) *Guilt induction*

Partisipan 1 mengungkapkan disindir. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kalau orang tua saya biasa aja sih. Cuma kan kaya misalkan lagi ngobrol sama keluarga sambil main Hp (*smartphone*) agak disindir-sindir gitu.” (P1)

Selain itu, terdapat partisipan yang menyatakan dimarahi. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

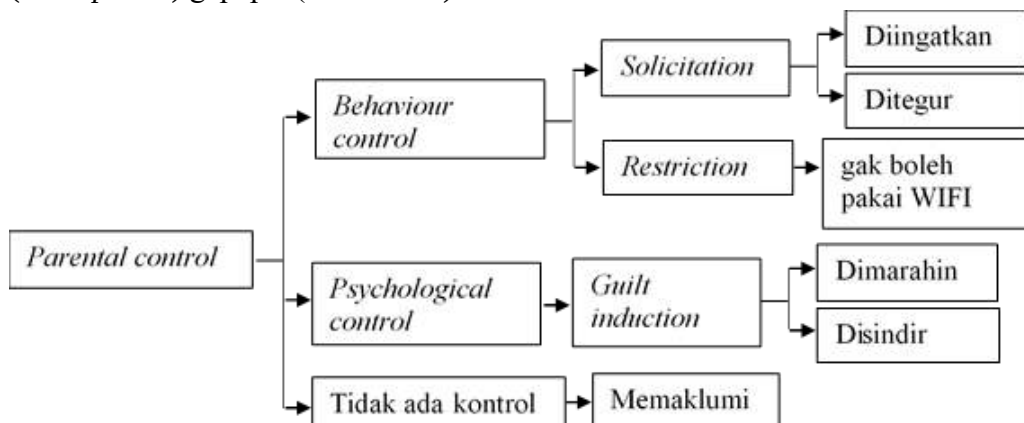
“Ya itu tadi sih kaya dimarahin “kamu tuh kok main Hp (*smartphone*) aja sih” gitu “Mbok ya, bantu apa kek gitu”. Jadi mulai sadarkan, gak enak juga sama orang tua kalau gak ngapa-ngapain, dari situ buat aku nyadar kasian orang tua gitu masa gak dibantu.” (P6, P7, P9, P10, P11, P13)

1) Tidak ada kontrol

Sejumlah 2 partisipan mengungkapkan bahwa orang tua memaklumi.

Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Em orang rumah memaklumi aja sih. Karena kan teman-temanku di sini boleh main sebebasnya gitu. Kalau aku enggak, jadi orang tua aku gapapa. Toh karena gak punya teman, gak punya saudara juga. jadi yaudah kalau bahagia main Hp (*smartphone*) gapapa” (P2 dan P8)



Gambar 4.10. Skema tema *parental control*

TUK 4: Sumber dan hambatan *self control* remaja pengguna *smartphone* yang mengalami *nomophobia*

Tujuan khusus terakhir penelitian ini adalah mengetahui sumber dan hambatan remaja dalam melakukan pengendalian terhadap penggunaan *smartphone* yang menyebabkan *nomophobia*. *Self control* yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh sumber dan hambatan yang memunculkan tema sumber *self control* dan hambatan *self control*

Tema 11: Sumber *Self control*

Kemampuan *self control* remaja pengguna *smartphone* dipengaruhi oleh keinginan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Keinginan tersebut dapat bersumber dari dalam diri atau lingkungan remaja. Sumber *self control* ini berperan untuk mendorong keinginan untuk melakukan upaya *self control* terhadap penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian memunculkan tema sumber *self control* dengan dua kategori yaitu, sumber internal dan sumber eksternal.

1. Sumber internal

Partisipan dalam penelitian ini mendapatkan dorongan *self control* yang berasal dari dalam diri yaitu psikologis dan fisiologis dari partisipan itu sendiri.

1) Psikologis

Kesadaran bahwa selalu menggunakan *smartphone* merupakan sumber *self control* yang berasal dari dalam diri yang diungkapkan oleh partisipan dalam penelitian ini. Seperti yang dinyatakan sebagai berikut:

“Kalau aku ngerasa “kok aku ngene yo” kaya masih sadar main Hp (*smartphone*) terus “*yawes lah tak taruh sek* (ya sudah lah aku letakan dulu)” gitu.” (P1, P2, P4, P7, P9, dan P13)

Selain itu, terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan sumber internal *self control* yang berasal dari niat. Pernyataan ini dinyatakan sebagai berikut:

“Ya niat itu mbak. Kaya Hpnya (*smartphone*) ditaruh terus kita pergi melakukan kegiatan yang lain. itukan butuh usaha banget. Misal lagi main IG, nah itu kan perlu niat yang banget buat bisa keluar dari IG. Jadi kaya lebih ke niat aja sih mbak” (P3, P8, P10)

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat 3 partisipan yang mengungkapkan merasa sungkan (tidak enak hati) saat selalu bersama *smartphone* sebagai sumber psikologis *self control*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Soalnya kadang kaya sungkan sama orang rumah kalau main Hp (*smartphone*) terus karena ya sering diingetin itu tadi” (P3, P5, P10)

Rasa bosan juga merupakan sumber *self control* yang berasal dari dalam diri.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kalau udah gak ada yang di-*scroll* itu itu aja, gak ada yang nge-*chat*, film juga udah banyak yang ditonton di Hp (*smartphone*) list-list fim, terus drakor juga udah tamat. Ya gitu akhirnya mulai bosen main Hp (*smartphone*).” (P8 dan P15)

2) Fisiologis

Hasil penelitian menunjukkan, merasa capek bermain *smartphone* merupakan sumber fisiologis yang mendorong partisipan melakukan *self control*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Kaya itu beberapa hari yang lalu sempat *deactive* Instagram sama Twitter beberapa lama. Aku gitu kalau udah capek main Hp (*smartphone*) terus” (P11 dan P12)

2. Sumber eksternal

Partisipan dalam penelitian ini mendapatkan dorongan *self control* yang berasal dari luar diri yaitu lingkungan

1) Lingkungan

Orang tua merupakan keluarga yang mendorong partisipan melakukan *self control*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Orang yang berpengaruh lebih ke ke pengawasan orang tua sih. Mungkin teman-temanku yang ansos, orang tuanya kurang memperhatikan gitu. Jadi orang tua sih yang pertama.” (P1, P4, P6, P7, P9, P11, P12, P13, P14, P15)

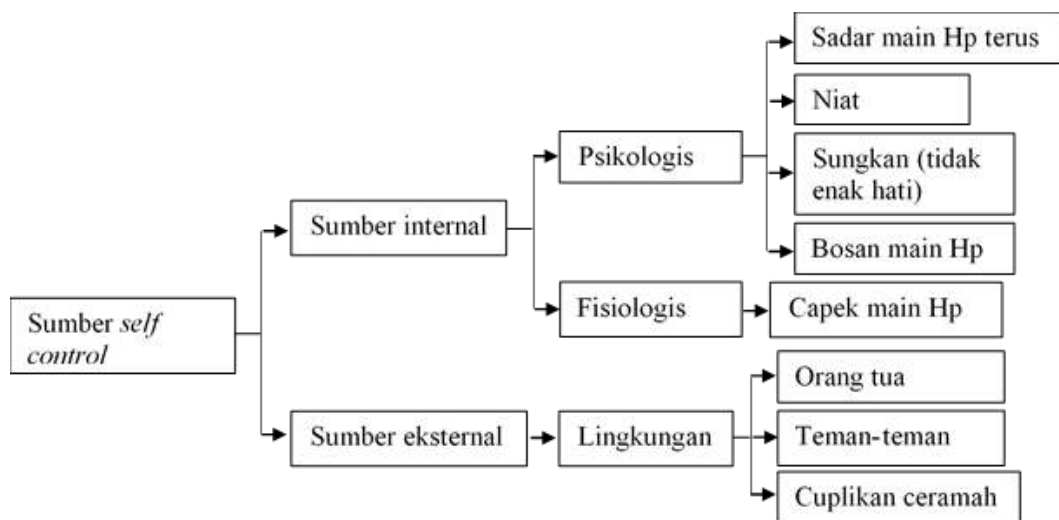
Teman merupakan sumber eksternal *self control* yang berasal dari lingkungan.

Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Terus teman-teman juga. Kaya lebih sering ngajak ngobrol langsung gitu loh.” (P1 dan P3)

Partisipan 13 mengungkapkan bahwa mendapat dorongan *self control* dari lingkungan yaitu bersal dari cuplikan ceramah. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Jadi kaya aku addiction banget, tiba-tiba ada cuplikan ceramah. Wes akhirnya “ya allah kok *ngene yo urip ku* (ya Allah kok seperti ini ya hidupku), luntang-lantung megang Hp (*smartphone*)”. Terus akhirnya tak stop, misal aku ngapain” (P13)



Gambar 4.11. Skema tema sumber *self control*

Tema 12: Hambatan *self control*

Kemampuan *self control* remaja ditandai dengan adanya upaya *self control* terhadap penggunaan *smartphone*. Namun adakalanya remaja tidak melakukan upaya *self control* karena mengalami hambatan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian memunculkan tema hambatan *self control* dengan 2 (dua) kategori yaitu hambatan internal dan eksternal.

1. Hambatan internal

Hambatan internal merupakan hambatan yang berasal dari diri partisipan sendiri. Hambatan internal berasal dari ketidakmampuan partisipan dalam mengendalikan respons psikologis terhadap suatu kondisi tertentu.

1) Psikologis

Sejumlah 4 partisipan mengungkapkan *gak mood (badmood)* melakukan kegiatan sehingga beralih menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

“Kalau aku *gak jenuh* sama dosen atau pelajarannya... aduh maaf ya mbak aku *keknya* anak yang *gak ini deh*, apa *bandel deh*. Ya gitu kalau udah gak mood gitu aku main Hp (*smartphone*).” (P1, P7, P10, P14)

2. Hambatan eksternal

Hambatan eksternal berasal dari lingkungan. Lingkungan adalah keluarga yang mengasuh dan membesarkan, kampus sebagai tempat pendidikan, serta masyarakat sebagai tempat bergaul dan bermain.

1) Lingkungan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 5 partisipan mengungkapkan kuliah *online* sehingga harus menggunakan *smartphone*. Pernyataan ini disampaikan sebagai berikut:

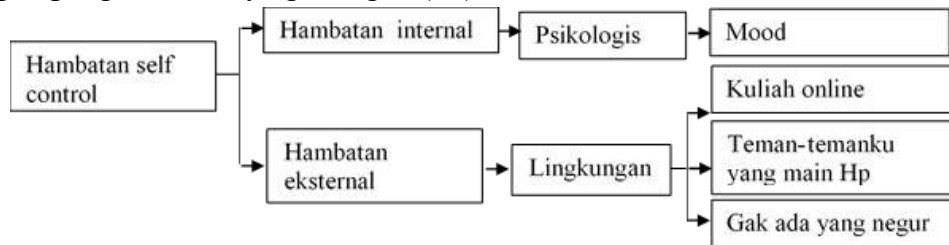
“Tapi ya mau gimana lagi. Kan kita juga kuliah online ya, jadi mau gak mau harus pakai Hp (*smartphone*) terus” (P1, P4, P6, P9, P12)

Partisipan lain mengungkapkan adanya teman-teman yang menggunakan *smartphone* juga menjadi hambatan *self control*. Pernyataan ini diungkapkan sebagai berikut:

“Belum ada sih mbak, malah aku yang terdampak gitu karena teman-teman yang main Hp (smartphone) gitu. Maksudnya aku kalau sama teman berusaha gak main Hp (*smartphone*), tapi malah teman-temanku yang main Hp (*smartphone*), jadi aku sangat merasakan orang gak main Hp (*smartphone*). Jdi mau gak mau aku main Hp (*smartphone*) juga dari pada bingung sendiri” (P3 dan P10)

Partisipan 5 mengungkapkan tidak ada yang menegur saat menggunakan *smartphone* sebagai berikut:

“Ya soalnya besoknya gitu lagi haha karena di kos itu gak ada yang mantau gak ada yang negur gitu, akhirnya gitu lagi.” (P5)



Gambar 4.12. Skema tema hambatan *self control*

4.2. Pembahasan

Remaja memiliki *self control* yang kurang baik karena dipengaruhi oleh faktor penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema alasan menggunakan *smartphone*, kondisi penyebab penggunaan *smartphone*, penggunaan *smartphone* dalam kehidupan, dan berbagi fitur yang digunakan pada *smartphone*. *Self control* yang kurang baik pada penggunaan *smartphone* menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan stimulus yang ada dan memicu munculnya respons seperti perasaan cemas saat tidak berada dekat *smartphone* yang digambarkan melalui tema respon nomophobia, aspek-aspek nomophobia, dan dampak nomophobia. Setelah mengalami nomophobia, remaja melakukan tindakan *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* yang memunculkan tema upaya *self control*, *parental control*, dan aspek-aspek *self control*. *Self control* yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh sumber dan hambatan *self control* yang memunculkan tema sumber *self control* dan hambatan *self control*.

4.2.1. Alasan menggunakan *smartphone*

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja memiliki alasan menggunakan *smartphone*. Berdasarkan hasil wawancara, remaja menganggap *smartphone* merupakan suatu alat yang praktis, memiliki akses yang lebih mudah dan bervariasi, tren, serta kebutuhan penting. *Smartphone* bersifat praktis karena bisa dibawa kemana-kemana dan memiliki akses yang lebih mudah serta bervariasi jika dibandingkan dengan media lain seperti TV dan laptop. Selain itu, menurut remaja saat ini penggunaan *smartphone touchscreen* telah menjadi tren seiring dengan perkembangan teknologi. Alasan lain remaja menggunakan *smartphone* karena telah menjadi kebutuhan penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Perkembangan zaman yang semakin pesat membawa begitu banyak perubahan salah satunya dalam bidang teknologi informasi yaitu adanya *smartphone* sebagai alat komunikasi yang semakin mudah dan dapat dijangkau oleh siapa saja (Khoiryasdien & Ardina, 2020). *Smartphone* merupakan suatu alat atau media yang lebih canggih dan praktis dibandingkan teknologi sebelumnya (Febrino, 2017). Bahkan saat ini manusia berlomba untuk memiliki *smartphone* bukan hanya untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai gaya hidup (*life style*), tren, dan *prestise* (Kogoya, 2015). *Smartphone* memberikan kepraktisan, privasi, keluasan akses yang sangat tinggi, dan kemudahan lainnya sehingga menjadi alasan kuat seseorang menggunakan *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2017). Menurut Gezgin et al., (2018) terdapat tiga alasan seseorang menggunakan *smartphone*. Pertama, *smartphone* memberikan fasilitas yang mudah dan cepat untuk berkomunikasi. Kedua, *smartphone* memberikan jangkauan yang lebih luas dan tanpa batas waktu. Ketiga, *smartphone* memberikan akses informasi yang mudah dimiliki oleh setiap orang. Alasan demikian membuat orang-orang menjadi lebih

tergantung pada *smartphone* (Namkee Park et al., 2013). Menurut Pinanti (2016) dalam Fajri & Ruhaena (2017) ketika *smartphone* tertinggal di rumah, secara tidak langsung individu akan lebih mudah merasakan kecemasan, detak jantung dan tekanan darah meningkat, karena individu sudah merasa bahwa *smartphone* adalah bagian terpenting dalam hidupnya. Selain itu, adanya fitur layar sentuh (*touch screen*) pada *smartphone* menjadi sumber untuk memenuhi kebutuhan sentuhan seseorang (NFT/*Need For Touch*) yang berasal dari sensasi sentuhan saat menggunakan *smartphone* (Mar'ah Has et al., 2020). Ketika seseorang semakin bergantung pada suatu media untuk memenuhi kebutuhannya, maka media tersebut akan menjadi semakin penting untuk orang itu (Gifary, 2015). Selain itu, ketergantungan terhadap *smartphone* dapat memperburuk perasaan cemas seseorang yang disebabkan karena tidak dapat mengakses *smartphone* (Namkee Park et al., 2013). Peneliti berasumsi, semakin remaja menganggap *smartphone* adalah kebutuhan penting dalam hidupnya, maka semakin besar kecemasan yang muncul ketika remaja tersebut tidak dapat mengakses *smartphone* walaupun pada saat itu, mereka tidak memiliki kebutuhan penting yang harus dilakukan melalui *smartphone*. Oleh karena itu remaja membutuhkan *self control* yang baik untuk mengimbangi penggunaan *smartphone*. Menurut Agusta (2016) *self control* yang rendah menjadi salah satu faktor penyebab penggunaan *smartphone* berlebih. Remaja dengan *self control* yang rendah tidak mampu mengatur keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga tenggelam dalam kenyamanan yang diberikan fasilitas canggih tersebut (Putri, 2019).

4.2.2. Kondisi penyebab penggunaan *smartphone*

Pada penelitian ini, remaja memiliki 2 (dua) kondisi penyebab penggunaan *smartphone* yaitu ketika tidak ada kegiatan dan tidak ada teman bicara. Remaja mengungkapkan merasa bingung harus berbicara dengan siapa ketika sendiri atau tidak ada teman bicara. Sehingga kondisi tersebut mendorong remaja untuk menggunakan *smartphone*. Remaja juga mengungkapkan kondisi lain yaitu ketika tidak ada kegiatan selain menggunakan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoiryasdien & Ardina (2020) bahwa kemudahan akses *smartphone* menjadikan individu malas untuk bergerak, sehingga ketika bingung untuk melakukan sesuatu, individu tersebut lebih memilih mengisi waktu luangnya dengan bersantai dan bermain *smartphone*. Adanya peluang (*opportunity*) seperti tersedianya waktu untuk bermain *smartphone* karena tidak memiliki kegiatan turut berhubungan dengan pemikiran yang berpengaruh terhadap penggunaan *smartphone* pada individu (Wang et al., 2017). Hasil penelitian Juliandi (2018), menyebutkan bahwa penyebab penggunaan *smartphone* pada remaja adalah untuk mendapatkan informasi, mengikuti perkembangan zaman, konformitas, mengisi waktu luang, kurangnya kontrol diri anak dari orang tua, dan kurangnya peraturan sekolah.. Kurangnya kontrol diri dapat memicu munculnya *problematic smartphone use* (penggunaan *smartphone* yang bermasalah), yaitu ketidakmampuan individu untuk mengatur penggunaan *smartphone* yang mengakibatkan banyak konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk gejala ketergantungan, masalah sosial, perilaku, dan afektif (Billieux, 2012; Lopez-fernandez, 2013 dalam Nufus et al., 2020). Bentuk penggunaan *smartphone* bermasalah pada salah satu aspek yaitu *escape from problem* (melarikan diri dari masalah) seperti menggunakan *smartphone* untuk membuat diri merasa lebih baik

saat sedang merasa sedih, menggunakan *smartphone* untuk berbicara dengan orang lain ketika sedang merasa sendirian, dan memilih menggunakan *smartphone* dari pada mengerjakan hal-hal lain yang sifatnya lebih mendesak (Nufus et al., 2020). Pada remaja yang memiliki kontrol diri rendah dan kecenderungan cepat merasa bosan, *smartphone* menjadi objek yang sangat menarik karena dapat memberikan respons cepat (Utami & Kurniawati, 2019).

4.2.3. Kegunaan *smartphone* dalam kehidupan

Pada penelitian ini, remaja mengungkapkan bahwa berbagai kegunaan *smartphone* dalam kehidupan. Kegunaan *smartphone* berfokus pada fungsi *smartphone* yang banyak (multifungsi) yaitu sebagai alat komunikasi, media hiburan, media edukasi, sumber informasi primer, alat fotografi, sumber jaringan internet, dan memperluas relasi. Berdasarkan hasil wawancara, remaja menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi untuk *video call*, telfon, sms, dan *chat* dengan keluarga atau teman. *Smartphone* sebagai media hiburan dimanfaatkan untuk *streaming* YouTube, bermain game *online*, mendengarkan musik, mencari cerita, dan menonton drama korea. Remaja juga memanfaatkan *smartphone* sebagai media edukasi untuk mengikuti kuliah *online* melalui zoom, mengerjakan tugas, mencari jurnal, dan mendapatkan informasi tentang perkuliahan. Selain itu, *smartphone* sebagai sumber informasi primer dimanfaatkan untuk mencari berita dan referensi seperti wawasan. *Smartphone* sebagai alat fotografi digunakan untuk remaja untuk mengabadikan moment melalui foto. *Smartphone* sebagai sumber jaringan internet dimanfaatkan sebagai *hotspot* ke laptop. Selain itu, *smartphone* dimanfaatkan sebagai menjadi media penghubung untuk memperluas jaringan pergaulan.

Saat ini, *smartphone* dan internet sudah menjadi sebuah kebutuhan (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Hanika (2015) menjelaskan adanya *smartphone* di setiap gerak kehidupan manusia memudahkan segala kegiatan mulai dari komunikasi, mencari informasi, berjualan, membeli barang secara *online*, hingga kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Pada proses komunikasi, *smartphone* memberikan fasilitas untuk menghubungi dan dihubungi kapan saja, bahkan *smartphone* memberikan akses dengan orang lain secara nirkabel dan tanpa jaringan fisik lokal (Muyana & Widyastuti, 2017). Penggunaan *smartphone* memberi manfaat bagi orang untuk menjelajah internet, bekerja dengan orang lain dari kejauhan, berbicara dengan teman dan kolega, menyelesaikan masalah, dan memberikan layanan tanpa harus meninggalkan lokasi saat ini (King et al., 2014). Namun kini, *smartphone* bukan lagi sekedar alat komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk menciptakan dan menghibur dengan suara, tulisan, gambar dan video seperti menonton video, mendengarkan musik, dan untuk mengabadikan momen melalui kamera (Marpaung, 2018; Simamora, 2016). Pada bidang akademik, *smartphone* mempermudah untuk memperluas wawasan tentang materi akademik, sehingga tidak hanya bergantung pada buku dan materi dari guru di sekolah (Dewanti et al., 2016; Muflih et al., 2017). Mahasiswa juga menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahannya (Daeng et.al 2017 dalam Agniwijaya 2019).

Kemudahan teknologi canggih pada masing-masing fungsi *smartphone* menyebabkan penerimaan dan kegembiraan yang meluas baik dari kalangan anak-anak hingga dewasa. Keinginan untuk menggunakan *smartphone* yang tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi sehingga menyebabkan remaja

tenggelam dalam kenyamanan yang diberikan fasilitas canggih tersebut (Putri, 2019). Usia remaja khususnya kalangan mahasiswa memiliki resiko lebih banyak mengalami masalah terkait dengan penggunaan *smartphone*, salah satunya *nomophobia* (Astriani, 2020). Remaja yang menderita *nomophobia* akan merasa gelisah, panik, cemas, sedih, gemetar, berkeringat, hingga kesepian ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* (Bragazzi & Del Puente, 2014). Oleh karena itu penggunaan *smartphone* harus diimbangi dengan *self control* yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Karuniawan & Cahyanti, 2013) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan.

4.2.4. Berbagai fitur yang digunakan pada *smartphone*

Pada penelitian ini, remaja mengungkapkan bahwa ada beberapa fitur yang digunakan pada *smartphone*. Menurut Setiawan (2019), fitur adalah karakteristik khusus yang terdapat pada suatu alat, dalam hal ini merujuk pada *smartphone*. Berdasarkan hasil wawancara, fitur *smartphone* yang digunakan remaja dibagi menjadi 3 (tiga) jenis yaitu browser, internet, dan aplikasi. Browser merupakan perangkat lunak atau software yang berfungsi untuk menampilkan atau melakukan interaksi dengan berbagai macam dokumen, sehingga dapat memperoleh informasi yang disediakan oleh web server (Hastanti et al., 2015). Partisipan menggunakan fitur *browser* melalui situs web seperti google untuk mencari kebutuhan informasi seperti berita. Sedangkan fitur internet merupakan jaringan komputer yang luas, dan besar, sehingga dapat menghubungkan pemakai gadget di seluruh dunia (Hastanti et al., 2015). Partisipan menggunakan internet dengan cara menyambungkan *smartphone* dengan jaringan WIFI atau paket data.

Remaja juga menggunakan fitur *smartphone* berupa aplikasi. Menurut Rachmat Hakim S, aplikasi merupakan perangkat lunak yang digunakan untuk tujuan tertentu, seperti mengolah dokumen, mengatur Windows, permainan (*game*), dan sebagainya (Arifin & Veza, 2019). Berdasarkan hasil wawancara remaja menggunakan berbagai media seperti media sosial, hiburan, *sport*, pendidikan, dan *e-commerce*. Remaja pada penelitian ini menggunakan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, Line, TikTok, YouTube, Facebook, dan Telegram. Remaja menggunakan lebih dari satu media sosial karena setiap media sosial memiliki fungsinya masing-masing. Aplikasi yang digunakan sebagai media hiburan seperti Sportify, JOOX, Wettpad, Viu, dan Netflix untuk mendengarkan musik, membaca novel *online*, dan menonton film. Sedangkan aplikasi media *sport* yang digunakan seperti strava untuk mengetahui jarak lari yang telah ditempuh remaja. Aplikasi lain yaitu media pendidikan seperti zoom yang digunakan untuk mengikuti perkuliahan virtual. Selain itu, remaja juga menggunakan aplikasi *e-commerce* seperti shopee yang memungkinkan remaja untuk melihat atau membeli berbagai barang di toko-toko *online*.

Penggunaan *smartphone* dapat memberikan kesenangan kepada penggunanya dengan adanya berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan dalam segala aktivitas (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Berdasarkan psinsip-prinsip kesenangan (*pleasure principles*) rasa senang merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk memberikan rasa nyaman (Syaroh, 2019). Sama halnya dengan penggunaan *smartphone*, kemunculan media sosial seperti Facebook, Part, Twitter, Instagram, Line, dan media sosial lainnya menjadi salah satu alasan banyak orang menggunakan *smartphone* (Fajrin, 2013). Berbagai macam fitur *instan messenger*

dan *social network* yang tersedia dan terpasang dalam *smartphone* memberikan kemudahan untuk berkomunikasi dan mengakses berbagai macam informasi yang dibutuhkan (Muyana & Widyastuti, 2017). Ada beberapa fitur yang digunakan pada *smartphone* berdasarkan fungsinya. Pertama *versatility* atau fungsi kecerdasan diakses melalui internet, google, dan aplikasi yang di-download seperti KBBI. Kedua *essentiality* atau fungsi komunikasi diakses melalui telepon, jejaring sosial, pesan singkat, dan fungsi penyimpanan. Ketiga fungsi *entertainment* diakses melalui aplikasi seperti *game online*, pemutar musik, pemutar video, dan foto (Liao 2010 dalam Nasution et al., 2017). Namun jika penggunaan *smartphone* tidak dikontrol dan waktu yang digunakan berlebihan maka dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan (Syaroh, 2019). Kegagalan dalam mengendalikan diri terjadi karena remaja hanya memikirkan kesenangan tanpa mengetahui dampak negatif penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan internet (Li et al., 2013). Kontrol diri memiliki peran penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Menurut Marsela & Supriatna (2019), *self control* identik dengan kemampuan menghindarkan diri dari hal yang dapat merugikan.

4.2.5. Respons nomophobia

Pada penelitian ini, ada berbagai respons yang ditunjukkan remaja ketika jauh atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Menurut Setiawan (2019), respons adalah tanggapan, reaksi, atau jawaban terhadap suatu gejala atau peristiwa yang terjadi. Berdasarkan hasil wawancara terdapat 3 (tiga) respons yang muncul pada individu dengan nomophobia yaitu respons afektif, respons kognitif, dan respons konatif. Respons afektif adalah respons yang timbul karena adanya perubahan

perasaan terhadap sesuatu yang terkait dengan emosi, sikap, dan nilai (Rakhmat, 2012). Respons afektif yang ditunjukkan remaja berkaitan dengan kondisi ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* merasa panik, cemas, sedih, takut, khawatir, gelisah, atau marah. Remaja juga menunjukkan respons kognitif ketika tidak ada atau tidak dapat menggunakan *smartphone*. Respons kognitif merupakan respon yang muncul apabila ada perubahan terhadap apa yang dipahami atau diketahui (Rakhmat, 2012). Respons kognitif seperti kepikiran dan bingung. Sedangkan, respons konatif adalah respons yang berupa tindakan, kegiatan, atau kebiasaan terkait dengan perilaku nyata (Rakhmat, 2012) dalam hal ini merujuk pada tindakan remaja untuk mencegah terjadinya kecemasan apabila tidak ada *smartphone* seperti selalu membawa *smartphone*, sering memeriksa *smartphone*, memastikan daya *smartphone* dan paket data terisi, serta lebih sering berinteraksi via *online* melalui *smartphone*.

Self control merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan remaja (Rambe et al., 2017). Kontrol diri yang rendah menjadi salah satu penyebab remaja mengalami masalah akibat penggunaan *smartphone* salah satunya *nomophobia* (Astriani, 2020). *Nomophobia* digambarkan sebagai munculnya kecemasan atau perasaan tidak nyaman ketika tidak ada *smartphone* atau tidak dapat mengakses *smartphone* (King et al., 2014). Istilah “*nomophobe*” digunakan untuk menyebut individu yang mengalami *nomophobia*, sedangkan istilah “*nomophobic*” digunakan untuk menggambarkan karakteristik atau perilaku yang berhubungan dengan *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoiryasdien & Ardina (2020) menunjukkan bahwa individu dengan *nomophobia* memiliki perasaan nyaman dan tenang saat bisa mengakses media sosial dengan

intens. Tidak harus membalas pesan dalam media sosial atau mengupload foto dan sejenisnya. Namun perasaan nyaman didapat hanya dengan sekedar membuka dan menutup berbagai aplikasi yang ada di dalam *smartphone*. Remaja pada umumnya juga sering memeriksa *smartphone*, namun tidak ada perasaan cemas, takut, dan gugup ketika tidak memiliki jaringan, kuota, pulsa, atau daya *smartphone* (Muyana & Widyastuti, 2017). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Yildirim & Correia, (2015) yang menunjukkan bahwa *smartphone* menyebabkan kebiasaan memeriksa secara berulang yang berlebihan dan penggunaan yang bersifat kompulsif. Kebiasaan memeriksa *smartphone* tersebut bukan karena ingin mengoperasikan fitur-fitur tertentu, tetapi hanya untuk mengurangi rasa tidak nyaman seperti kecemasan ketika tidak menggunakan *smartphone* (Khoiryasdien & Ardina, 2020). Menurut Pradana (2016) individu dengan nomophobia juga mengalami *ringxiety* atau selalu memeriksa *smartphone* walaupun tidak ada pesan atau panggilan. Kemampuan *self control* mahasiswa dengan nomophobia dapat dilihat dari perilaku sering mengakses *smartphone* tanpa sebab dan selalu membawa *smartphone* kemanapun (Sudarji, 2017).

Semua partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengalami nomophobia berat dan berjenis kelamin perempuan. Perempuan cenderung memiliki tingkat nomophobia lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Gezgin, et al., 2018). Ada beberapa hal yang mendasari perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam menggunakan *smartphone*, yaitu perempuan dinilai lebih sering menggunakan kamera dalam *smartphonennya* dan berkomunikasi dengan tujuan untuk mempererat interaksi sosial dengan keluarga atau teman (Namsu Park & Lee, 2014). Kebutuhan perempuan untuk terhubung dengan kelompok sosialnya tersebut

mendorong penggunaan *smartphone* yang terus-menerus (Chen et al., 2017). Sedangkan laki-laki lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk menelepon dan mengakses aplikasi seperti game online dan perjudian (Namsu Park & Lee, 2014; Syahputra et al., 2019). Namun pada penelitian yang dilakukan Nissa'adah et al. (2019) menyatakan bahwa tidak ditemukan perbedaan nomophobia antara laki-laki dan perempuan. Artinya nomophobia berpotensi terjadi di lintas jenis kelamin. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Chen et al. (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada laki-laki dan perempuan karena keduanya diduga memiliki intensitas penggunaan yang sama. Hanya saja, fokus penggunaan *smartphone* yang berbeda yaitu pada laki-laki lebih banyak digunakan untuk melakukan permainan daring, sedangkan pada perempuan lebih banyak digunakan untuk mengakses media sosial (Chen et al., 2017).

4.2.6. Aspek nomophobia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nomophobia yang dialami remaja memiliki beberapa aspek. Menurut Setiawan (2019), aspek memiliki makna yang sama dengan kategori yaitu bagian dari sistem klasifikasi. Pada penelitian ini aspek nomophobia mengacu pada kondisi ketika remaja tidak dapat menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan kecemasan. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mengidentifikasi 4 (empat) aspek nomophobia yang digambarkan oleh remaja yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan koneksi, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Remaja mengatakan tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain seperti saat *smartphone* mati. Remaja juga mengungkapkan kondisi saat kehilangan koneksi seperti tidak ada sinyal, WIFI

mati, dan tidak memiliki paket data. Selain itu, remaja juga mengatakan bahwa akan ketinggalan informasi jika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Remaja mengungkapkan aspek nomophobia lain yaitu kehilangan kenyamanan seperti munculnya perasaan hampa, pasrah, kesepian, diam, dan merasa ada yang kurang ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

Smartphone memiliki berbagai fitur yang dapat dimanfaatkan oleh remaja seperti berkomunikasi dengan orang lain, mencari informasi, mengakses media sosial, mencari hiburan, atau hanya sekedar bermain permainan *online*. Adanya berbagai fitur tersebut memberikan kemudahan dalam segala aktivitas sehingga individu merasa lebih bergantung pada *smartphone* untuk memenuhi kebutuhannya. Selain itu *smartphone* juga memberikan rasa senang yang dapat mendorong remaja tenggelam dalam kenyamanan saat menggunakannya. Akibatnya remaja menganggap *smartphone* adalah sesuatu yang penting sehingga remaja memiliki keinginan untuk selalu menggunakan *smartphone* tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi seperti munculnya rasa cemas ketika tidak dapat mengakses *smartphone*. Kondisi kecemasan tersebut dikatakan sebagai *no mobile phone phobia* (nomophobia). Pada kasus yang lebih berat, remaja bahkan merasa cemas apabila tidak ada *smartphone* didekatnya walaupun pada saat itu mereka tidak memiliki kebutuhan penting yang harus dilakukan melalui *smartphone*. Nomophobia yang dialami oleh remaja digambarkan melalui empat dimensi yaitu tidak dapat berkomunikasi, tidak dapat mengakses informasi, kehilangan koneksi, dan kehilangan kenyamanan.

Nomophobia mengacu pada perilaku atau gejala kecemasan yang berkaitan dengan *smartphone* (King et al., 2014). Semakin sering *smartphone* mendampingi

penggunanya dalam kehidupan sehari-hari, maka semakin besar pula kecemasan yang dialami ketika tidak dapat mengakses *smartphone* (Fajri & Ruhaena, 2017). Nomophobia tidak hanya diartikan sebagai kecemasan ketika tidak membawa *smartphone*, tetapi juga sebagai kecemasan yang terjadi karena berbagai kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan baterai, tidak ada jaringan internet, dan kehabisan paket data (Muyana & Widyastuti, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yildirim & Correia (2015) yang menyatakan bahwa nomophobia memiliki 4 (empat) dimensi yaitu *no being able to communicate*, *losing connectedness*, *no being able to information*, dan *giving up convenience*. Lebih jelas Sudarji (2017) menjelaskan bahwa *no being able to communicate* merujuk pada perasaan kehilangan ketika tiba-tiba jaringan komunikasi terputus, *losing connectedness* merujuk pada ketika tidak ada koneksi jaringan internet sehingga tidak bisa terhubung dengan media sosial, *no being able to information* merujuk pada kondisi tidak dapat mengakses informasi dari dunia maya, dan *giving up convenience* merujuk perasaan tidak nyaman karena tidak dapat memanfaatkan fasilitas yang ada pada *smartphone*. Kecemasan akan muncul karena tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, mencari informasi, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain melalui *smartphone* (Fajri & Ruhaena, 2017). Menurut Gezgin, Hamutoglu, et al. (2018), remaja yang kehilangan akses ke *smartphone* akan memiliki perasaan kesepian karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil tabulasi kuesioner nomophobia yang dibagikan peneliti kepada populasi remaja di lokasi penelitian sebelum proses pengambilan data, menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak berada pada aspek tidak dapat mengakses

informasi yaitu sebanyak 48 remaja (34,3%) memilih pernyataan merasa terganggu jika tidak bisa melihat informasi di *smartphone* ketika menginginkannya dengan jumlah skor 808. Hasil tersebut menunjukkan remaja menjawab sangat setuju bahwa merasa terganggu jika tidak bisa melihat informasi di *smartphone* ketika mereka menginginkannya. Sedangkan frekuensi yang paling sedikit berada pada aspek kehilangan koneksi yaitu pernyataan merasa tidak nyaman karena tidak bisa meng-update sosial media dan jaringan online lainnya dengan skor 509. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat dua dimensi nomophobia yaitu *no being able to access information* dan *not being to communicate*, yang mana pada kelompok remaja memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terutama saat *smartphone* kehabisan daya (Yildirim & Correia, 2015; Pavithra et al., 2015). Informasi dan teknologi komunikasi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan (Cheever et al., 2014). Alasan *smartphone* menjadi alat yang sangat dibutuhkan karena *smartphone* memiliki berbagai macam aplikasi yang dibutuhkan manusia untuk menjalani hidup seperti mengakses internet untuk mencari informasi (Yang et al., 2017). Mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan informasi seperti informasi perkuliahan dan informasi terkait faktor pekerjaan (Mulyar, 2016).

4.2.7. Dampak nomophobia

Remaja yang menderita nomophobia mengalami berbagai dampak negatif karena selalu berusaha menggunakan *smartphone* untuk mengurangi kecemasannya. Menurut Setiawan (2019), dampak negatif adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat yang negatif. Semakin berkembang teknologi informasi dan komunikasi, semakin berkembang pula dampak negatif dari penggunaan

smartphone karena digunakan dengan cara yang salah atau berlebihan (Simamora, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Fajri & Ruhaena (2017) bahwa salah satu efek dari nomophobia saat ini dapat dilihat dari semakin banyak orang yang menghabiskan waktu menatap layar *smartphone*. Berdasarkan hasil wawancara, dampak nomophobia yang dialami remaja seperti dampak kesehatan, dampak aktivitas dan istirahat, dampak sosial, dampak akademik, dampak spiritual, dan dampak finansial.

Dampak kesehatan yang dirasakan oleh remaja berupa gangguan fisiologis dan gangguan psikologis. Remaja mengungkapkan gangguan fisiologis yang terjadi seperti mata perih, pusing, capek, jari jempol dan punggung menjadi sakit. Selain itu, remaja juga mengalami gangguan psikologis seperti insecure dan sering merasa cemas. Hal ini sejalan dengan pendapat (Perdana, 2020) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik seperti masalah pada mata, infeksi, nyeri dibagian tubuh tertentu, penurunan kualitas dan waktu tidur. *Smartphone* juga memiliki efek radiasi yang berbahaya karena kuatnya pancaran gelombang dan letak *smartphone* yang selalu dekat dengan tubuh sehingga sel-sel tubuh berkembang secara abnormal dan berpotensi menjadi sel kanker (Marpaung, 2018). Selain itu, konflik internal pada remaja seperti nomophobia, dapat menyebabkan ketidakstabilan yang berdampak pada munculnya gejala-gejala gangguan psikologis (Putera et al., 2020). Barkley & Lepp (2016) menjelaskan gejala-gejala psikologis yang berhubungan langsung dengan penggunaan *smartphone* seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan kepribadian tertentu.

Dampak terhadap aktivitas dan istirahat meliputi gangguan aktivitas, gangguan pola tidur, dan munculnya kebiasaan buruk. Berdasarkan hasil wawancara, remaja pada penelitian ini mengalami gangguan aktivitas berupa rasa malas yang bertambah ketika sedang menggunakan *smartphone*, perilaku yang tidak sinkron, kurang olah raga, menunda mandi, dan makan tidak enak. Sedangkan gangguan terhadap pola tidur berupa jam tidur menjadi berkurang. Selain itu, penggunaan *smartphone* bermasalah juga memunculkan kebiasaan baru yang buruk seperti lupa minum karena asik mengecek *smartphone*, menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan selalu membuka *smartphone* setelah bangun tidur, makan sambil menggunakan *smartphone*, membawa *smartphone* ketika mandi, dan menggunakan *smartphone* ketika sedang diisi dayanya. Remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas melalui *smartphone* hingga mengabaikan aktivitas penting lainnya, menyebabkan muncul banyak keluhan dari orang di sekitar (Foerster et al., 2015). Muyana & Widyastuti (2017) mengungkapkan bahwa individu sering kali menggunakan *smartphone* pada suasana dan waktu yang tidak seharusnya seperti ditengah-tengah acara keluarga, pembicaraan yang serius, saat makan, dan bahkan saat ke toilet. Selain itu menurut *National Sleep Foundation*, individu yang sering menggunakan *smartphone* sebelum tidur akan berdampak menunda jam internal tubuh (*circadian rhythm*), menekan pelepasan hormon melatonin yang merangsang tidur, sehingga membuatnya lebih sulit untuk tertidur (A'yun, 2018).

Dampak sosial terdiri dari perubahan sifat kepribadian dan gangguan interaksi sosial. Perubahan sifat kepribadian yang terjadi pada remaja adalah makin suka menyendiri. Sedangkan gangguan interaksi sosial yang dialami remaja seperti tetap

menggunakan *smartphone* ketika bersama teman sehingga tidak ada interaksi dan tidak fokus untuk berbincang dengan teman. Meskipun menggunakan *smartphone* ditengah interaksi dianggap wajar bagi sebagian orang, namun lingkungan sekitar akan merasa tidak nyaman jika lawannya menggunakan *smartphone* secara terus menerus atau sepanjang interaksi berlangsung (Muyana & Widyastuti, 2017). Fajrin (2013) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi pola pikir remaja sehingga mereka malas melakukan sosialisasi, lunturnya jiwa sosial, dan perubahan pola interaksi. Selain itu, individu menjadi pribadi yang lebih tertutup dan suka menyendiri (Susanti et al., 2018). Penggunaan *smartphone* tanpa kontrol diri akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitar, seperti menarik diri (Fajrin, 2013). Hal ini sejalan dengan pendapat Agusta (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak diimbangi oleh kontrol diri yang baik dapat membawa dampak negatif salah satunya menjadikan individu kurang peka terhadap lingkungan sekitarnya. Akhirnya, penggunaan *smartphone* yang berlebih pada remaja yang menderita *nomophobia* dapat merusak hubungan sosial dengan keluarga atau teman sebaya (Gutiérrez-Puertas et al., 2019).

Pada penelitian ini, remaja merasakan dampak negatif penggunaan *smartphone* pada bidang akademik berupa gangguan proses pembelajaran dan penurunan prestasi. Gangguan proses pembelajaran yang dialami seperti konsentrasi terganggu, menggunakan *smartphone* saat perkuliahan, dan munculnya rasa malas untuk belajar. Sedangkan penurunan prestasi dapat dilihat dari adanya penurunan nilai akademik. Hasil observasi yang dilakukan oleh Khoiryasdien & Ardina (2020), hampir seluruh mahasiswa mempunyai *smartphone* dan selalu menggunakannya bahkan saat kegiatan belajar mengajar di kelas. Individu lebih

fokus terhadap *smartphone*, sehingga kehilangan waktu untuk belajar (Rambe et al., 2017). Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* yang mencapai 5-7 jam per hari untuk media sosial dapat mengganggu proses pembelajaran (Kibona & Mgya, 2015). *Smartphone* memberikan dampak negatif seperti penurunan konsentrasi saat belajar, karena individu tidak fokus dan hanya teringat dengan *smartphone*-nya (Handrianto 2013 dalam Juliandi, 2018). *Smartphone* selain bermanfaat untuk menunjang pendidikan, juga dapat menjadi penghambat apabila penggunaannya tidak dikendalikan dengan benar. Hawi & Samaha (2016) mengungkapkan bahwa saat penggunaan *smartphone* semakin sering, maka akan berpotensi menimbulkan penurunan hasil prestasi akademik.

Dampak spiritual yang dirasakan berupa gangguan beribadah. Adanya *smartphone* membuat remaja menunda waktu untuk melaksanakan ibadah. Remaja menjadi lebih tertarik menggunakan *smartphone* dari pada melaksanakan ibadah di awal waktu. Remaja dengan nomophobia akan merasa cemas ketika meninggalkan *smartphonennya* terlalu lama, sehingga menyebabkan dampak seperti waktu berdoa menjadi sebentar. Remaja menghabiskan waktu yang relatif lama (4-8 jam) untuk menggunakan berbagai aplikasi yang ada dalam *smartphone*, sehingga menyebabkan mereka lupa waktu dan melalaikan ibadah shalat (RH, 2018). Penggunaan *smartphone* juga dapat menimbulkan rasa malas pada remaja sehingga meninggalkan ibadah yang semestinya dilakukan (Khotiah, 2017).

Dampak lain yang dialami remaja adalah dampak finansial berupa pemborosan. Pemborosan terjadi karena remaja harus mengeluarkan uang untuk memenuhi kebutuhan membeli kuota agar tetap dapat terhubung dengan jaringan internet. Akibatnya remaja menjadi susah menabung. Selain itu, banyak diantara remaja

yang tidak dapat mengontrol penggunaan kuota, sehingga kuota sering habis sebelum masa aktifnya berakhir. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Bianchi dan Phillips dalam Pinasti & Kustanti (2017) bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat menyebabkan individu mengalami krisis keuangan. Menurut Pradana (2016), salah satu ciri-ciri penderita nomophobia yaitu mengeluarkan biaya yang besar untuk *smartphonenya*.

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. 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. Remaja membutuhkan *self control* untuk mengendalikan respons dalam dirinya agar menahan diri dari perilaku buruk dan berinisiatif melakukan perilaku yang baik (Endrianto 2014). Menurut Lilik Sriyanti (2012) dalam Tuffahati (2020) *self control* diperlukan agar individu tidak melakukan pelanggaran terhadap norma di keluarga, sekolah, atau di masyarakat.

4.2.8. Aspek-aspek *self control*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki berbagai aspek *self control*. Ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak sesuai dengan harapannya atau bertentangan dengan tujuan jangka panjangnya, maka *self control*

bekerja berdasarkan aspek-aspek yang membentuknya (Andriani et al., 2019). Aspek *self control* dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan remaja untuk melakukan *self control* dalam kehidupan sehari-hari. Aspek *self control* dibagi menjadi 5 (lima) sub tema yaitu *self discipline*, *non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*.

Aspek *self discipline* dalam penelitian ini menggambarkan kemampuan mengatur diri seperti dapat berkonsentrasi dan fokus saat perkuliahan, serta memiliki kemampuan menyimpan uang dengan baik. Menurut Tangney et al. (2004) aspek ini menilai kedisiplinan diri seseorang dalam melakukan kewajibannya. Seseorang yang memiliki *self discipline* tinggi cenderung akan melakukan pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya dengan baik. Menurut Marsela & Supriatna (2019), remaja yang memiliki *self control* baik maka akan mampu mengarahkan perilakunya ke arah positif.

Aspek *non impulsive* mengacu pada pilihan alternatif yang digunakan remaja ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Aspek ini menggambarkan bagaimana remaja memberikan keputusan pada dirinya untuk memilih alternatif yang baik atau buruk untuk mencegah kecemasan karena tidak dapat menggunakan *smartphone*. Pilihan alternatif yang dimiliki remaja seperti mencari sinyal dan *hotspot*, pindah menggunakan laptop, atau meminjam *smartphone* orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa tindakan yang tidak impulsif mengarah pada 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.

Sebaliknya, orang yang memiliki *self control* rendah tidak memiliki kemampuan untuk menolak implus negatif dan mengarahkan respons perilakunya (Marsela & Supriatna, 2019).

Aspek *healthy habits* menggambarkan kegiatan yang dilakukan remaja jika sedang tidak menggunakan *smartphone*. Kegiatan yang dilakukan berupa hobi, *family time*, aktivitas dan istirahat, serta perawatan diri. Remaja melakukan hobi atau hal-hal yang disukai seperti bermain bersama hewan peliharaan, menanam bunga, membaca novel, menulis, dan menonton drama. Kegiatan yang dilakukan bersama keluarga (*family time*) seperti menonton TV dan berbincang bersama keluarga. *Healthy habits* yang dilakukan remaja pada kategori aktivitas dan istirahat seperti olahraga, tidur, dan bersih-bersih rumah. Sedangkan perawatan diri yang dilakukan remaja untuk mengisi waktu luang seperti menggunakan masker wajah. Aspek ini menggambarkan kemampuan diri untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan yang sehat dan baik bagi diri sendiri (Tangney et al., 2004). Individu dengan *self control* yang baik akan cenderung melakukan kebiasaan yang memberikan dampak positif bagi dirinya. Hasil penelitian yang dilakukan Asih & Fauziah (2017) beragam kegiatan yang dapat dilakukan oleh individu menjadi salah satu alternatif pengalihan yang positif agar tidak selalu berpaku di depan layar *smartphone*.

Aspek *work ethic* pada penelitian ini digambarkan melalui sikap yang baik (*positif attitude*). *Positif attitude* yang teridentifikasi dalam penelitian ini seperti bertanggungjawab terhadap tugas dan menghargai orang lain. Menurut Tangney et al. (2004) etika kerja merupakan 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. Remaja dengan *self control* yang baik mampu mengendalikan faktor-faktor perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku (Ghufron & Risnawita, 2017).

Aspek terakhir yaitu *reliability* yang dikategorikan sebagai konsistensi waktu. Sebagian remaja mengungkapkan walaupun sering menggunakan *smartphone*, namun mereka masih bisa menepati waktu sesuai jadwal yang telah ditentukan. Menurut Hurlock (2011), *self control* bukan hanya kemampuan untuk mengendalikan diri, tetapi juga kemampuan seseorang untuk menerapkan sikap disiplin, konsisten, tidak gegabah.

4.2.9. Upaya *self control*

Remaja melakukan beberapa upaya *self control* untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Upaya *self control* yang dilakukan remaja terdiri dari perilaku adaptif dan perilaku maladaptif. Berdasarkan hasil wawancara, perilaku adaptif meliputi mengurangi waktu menggunakan *smartphone*, menyalakan mode getar pada notifikasi, menggunakan alarm sebagai pengingat untuk melakukan kegiatan, mencari distraksi, mematikan *mobile data*, *deactive social media*, dan sengaja tidak mengisi paket data. Sedangkan perilaku maladaptif yang dilakukan remaja seperti mengaktifkan *hotspot* orang lain secara sembunyi-sembunyi. Remaja dengan kecenderungan *nomophobia* dalam menggunakan *smartphone* merupakan sikap yang tidak bisa ditahan dan akan berusaha menghilangkan kemungkinan atau penyebab mereka tidak menggunakan *smartphone* dengan tindakan yang berlebihan seperti selalu membawa *charger*, pergi ke tempat yang memiliki koneksi WIFI, dan meletakkan *smartphone* di tempat tidur (Hardianti, 2019; King et al., 2014).

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). Upaya *self control* individu mengacu pada keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*) dalam merencanakan dan mengelola hal yang spesifik sesuai dengan fungsinya (Zimmerman, 2000). Tingkat efektivitas *self control* yang dilakukan seseorang juga berkaitan dengan durasi menggunakan *smartphone*. Semakin lama durasi menggunakan *smartphone*, maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki terhadap penggunaan *smartphone* (Andriani et al., 2019).

Kontrol diri menjadi mediator psikologis dan berbagai perilaku. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik maka memiliki kemampuan untuk menjauhkan diri dari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif, sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri buruk tidak memiliki kemampuan untuk menolak godaan dan implus sehingga tidak dapat mematuhi perilaku dan tindakan (Marsela & Supriatna, 2019). Kontrol diri yang buruk dapat terjadi karena masa remaja merupakan masa berkembang kearah kematangan atau kemandirian yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan emosional serta rentan mengalami berbagai konflik baik internal maupun eksternal (Marsela & Supriatna, 2019). Menurut Ghufroon & Risnawita (2017) semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol dalam dirinya. Seiring bertambahnya usia remaja, bertambah pula komunitas yang mempengaruhi dan pengalaman sosial yang dialaminya sehingga remaja banyak belajar cara merepons kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya.

Remaja memerlukan bimbingan orang lain terutama orang tua karena masih kurang memiliki pemahaman dan wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya untuk mencapai kematangan (Marsela & Supriatna, 2019). Cara orang tua menegakkan disiplin, merepons kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara mengekspresikan kemarahan merupakan awal remaja belajar tentang kontrol diri.

4.2.10. Parental control

Pada penelitian ini, remaja menyatakan bahwa orang tua memberikan kontrol (*parental control*) kepada mereka saat menggunakan *smartphone*. Menurut Li et al., (2013), kontrol orang tua terhadap penggunaan *smartphone* pada remaja dapat berupa *behaviour control* dan *psychological control*. *Behaviour control* terdiri dari *solicitation* seperti diingatkan dan ditegur oleh orang tua saat menggunakan *smartphone* terlalu lama, serta *restriction* seperti tidak boleh menggunakan WIFI. Orang tua juga memberikan *psychological control* seperti memarahi remaja. Selain itu, terdapat remaja yang mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* merupakan hal yang dianggap biasa, sehingga orang tua tidak memberikan kontrol seperti memaklumi ketika melihat remaja selalu bersama *smartphone*.

Remaja yang menghabiskan banyak waktu untuk melakukan aktivitas melalui *smartphone* hingga mengabaikan aktivitas penting lainnya, menyebabkan munculnya banyak keluhan dari orang di sekitar atas perilaku penggunaan *smartphone* tersebut (Foerster et al., 2015). Oleh karena itu, upaya *self control* individu tidak lepas dari peran orang di lingkungan sekitar khususnya orang tua. Menurut konsep *self control* yang dikembangkan Li et al., (2013) Orang tua menjadi faktor eksternal *self control*. Orang tua menjadi faktor pengendali melalui

behavior control dan *psycological control*. *Behaviour control* seperti *solicitation* berbentuk perhatian dan *restriction* berbentuk pembatasan terhadap perilaku remaja (Li et al., 2013). Kontrol perilaku membantu remaja untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam dirinya, sedangkan pembatasan membantu untuk mencegah perilaku remaja yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Xia et al., 2015). Orang tua membantu remaja untuk mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam dirinya dengan cara memberikan dukungan dan perhatian (Wang, Pomerantz & Chen, 2017). Orang tua memberikan dukungan informasi melalui nasehat untuk menekan munculnya suatu pemahaman dan menyumbang sugesti serta aksi pada individu (Friedman, 2010). Segala bentuk informasi yang mendukung penilaian buruk terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebih akan menentukan tindakan yang dilakukan individu sebagai upaya pengendalian untuk mengurangi penggunaan *smartphone* yang terlalu sering (Li et al., 2013). Sedangkan *psycological control* merupakan faktor pengendalian psikologi remaja, salah satunya terdiri dari *guilt induction* atau menyalahkan (Li et al., 2013). Pada penelitian ini, orang tua yang melihat remaja terlalu sering bersama *smartphone* akan memarahi dan menyindir. Tekanan emosional yang diberikan orang tua diharapkan akan mendorong *self control* pada remaja.

4.2.11. Sumber *Self control*

Upaya *self control* yang dilakukan remaja dapat bersumber dari internal maupun eksternal. Sumber ini dibutuhkan untuk mendorong keinginan remaja untuk melakukan *self control* terhadap penggunaan *smartphone*. Sumber internal *self control* berasal dari psikologis dan fisiologis. Sumber yang berasal dari psikologis seperti kesadaran diri, niat, perasaan *sungkan* (tidak enak hati), dan rasa

bosan menggunakan *smartphone*. Sumber yang berasal dari fisiologis seperti capek menggunakan *smartphone*. Pada penelitian ini, selain sumber internal, remaja juga mendapatkan dorongan *self control* dari eksternal yaitu lingkungan seperti orang tua, teman-teman, dan cuplikan ceramah.

Menurut Zimmerman (2000) suatu perilaku dapat berubah dengan cara merubah pikiran, perasaan, perhatian melalui mekanisme spesifik sebagai kemampuan diri untuk fokus pada tujuan sehingga mempengaruhi *self control* remaja. Kemampuan individu tersebut bergantung pada keefektifan regulasi diri yang mengacu pada keyakinan diri (*self efficacy*) dalam merencanakan dan mengelola hal yang spesifik sesuai dengan fungsinya. 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*.

Faktor eksternal yaitu dorongan dari orang tua juga berpengaruh terhadap kemampuan *self control* remaja. Orang tua memegang peran penting untuk mengajari dan menjadi *role model* bagi anak dalam berperilaku dalam kehidupan (Hurlock, 2011). Orang tua menanamkan sikap disiplin, konsisten, tidak gegabah akan dibawa yang anak hingga dewasa. Hal inilah yang nantinya akan mempengaruhi *self control* seseorang. Ghufroon & Risnawita (2017) menjelaskan bahwa orang tua dan lingkungan sekitar dapat menanamkan *self control* melalui pola asuh. Sehingga jika individu telah memiliki *self control* yang baik sejak dini, akan lebih mudah saat beranjak dewasa.

4.2.12. Hambatan *self control*

Pada penelitian ini, remaja menggambarkan hambatan yang dialami untuk melakukan *self control* pada penggunaan *smartphone*. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti mengidentifikasi dua jenis hambatan *self control* yaitu hambatan internal dan hambatan eksternal.

Hambatan internal untuk melakukan *self control* yang dialami remaja berasal dari kondisi psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis remaja yang menjadi hambatan *self control* adalah *badmood*. Menurut Yuwanto (2010) pada keadaan psikologis tersebut, individu akan menjadikan *smartphone* sebagai media coping dengan tujuan mendapatkan kenyamanan dan ketenangan. Akibatnya remaja tidak mampu mengendalikan penggunaan *smartphone*. Kondisi mood ini juga dapat menghambat partisipan untuk melakukan kegiatan yang lain karena terlalu asik menggunakan *smartphone*. Peneliti berasumsi bahwa kondisi mood yang buruk dapat menyebabkan *self control* yang rendah sehingga remaja menggunakan *smartphone* lebih sering dan lama.

Pada penelitian ini, hambatan *self control* juga berasal dari eksternal. Hambatan eksternal adalah hambatan yang berasal dari luar seperti lingkungan. Lingkungan yang menghambat remaja untuk melakukan *self control* seperti kuliah *online*, teman-teman, dan tidak ada yang menegur. *Smartphone* menjadi kebutuhan bagi remaja untuk mengikuti kuliah *online*. Hal ini sejalan dengan pendapat Lee & Lee (2017) yang menyatakan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* pada individu terjadi sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan. Selain kuliah *online*, hambatan *self control* juga berasal dari orang lain seperti teman-teman yang lebih asik menggunakan *smartphone* saat sedang berinteraksi, sehingga menyebabkan remaja juga lebih memilih menggunakan *smartphone*. West (2013) menjelaskan

bahwa perilaku individu terbentuk karena adanya interaksi lingkungan dan individu tersebut. Selain itu, kemampuan mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone* juga dipengaruhi oleh kontrol dari orang lain. Ketiadaan dorongan dari luar seperti orang tua menjadi hambatan sehingga remaja enggan melakukan *self control*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Fauzi, 2019), yang menyatakan bahwa kontrol perilaku orang tua berpengaruh positif terhadap *self control*. Kontrol perilaku orang tua akan menumbuhkan tanggung jawab, mencegah perilaku menyimpang melalui pembatasan dan pengawasan terhadap remaja (Fauzi, 2019). Menurut Haug et al. (2015) kejadian penggunaan *smartphone* yang berlebih banyak terjadi pada remaja yang tinggal jauh dari orang tua, sehingga tidak ada pengawasan dan kontrol pada perilaku remaja. Ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan dorongan dalam dirinya untuk terus menggunakan *smartphone* menyebabkan remaja kehilangan kontrol diri dan cenderung melakukan perilaku yang dianggap menyenangkan bagi dirinya (Sun et al., 2019).