

SKRIPSI

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KONSEP DIRI REMAJA DENGAN *NOMOPHOBIA*

PADA SISWA SMAN 21 MAKASSAR

Skripsi Ini Dibuat dan Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar

Sarjana Keperawatan (S.Kep)



OLEH:

SAKINAH HARDIYANTI

R011191140

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR HASIL

Halaman Persetujuan

HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KONSEP DIRI REMAJA DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMA NEGERI 21 MAKASSAR



Oleh :

SAKINAH HARDIYANTI

R011191140

Disetujui untuk diajukan di hadapan Tim Penguji Akhir Skripsi Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Handwritten signature of Dr. Kadek Ayu Erika in black ink.

Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP : 197710202003122001

Pembimbing II

Handwritten signature of Nurlaila Fitriani in blue ink.

Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

NIP : 199104162022044001

LEMBAR PENGESAHAN

**"HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KONSEP DIRI REMAJA DENGAN
NOMOPHOBIA PADA SISWA SMA NEGERI 21 MAKASSAR"**

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir

Hari/Tanggal : Senin, 31 Juli 2023

Pukul : 13.00 - Selesai

Tempat : Ruang Seminar KP 112

Disusun Oleh :
Sakinah Hardiyanti
R011191140

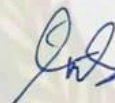
Dan yang bersangkutan dinyatakan
LULUS

Pembimbing I



Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP : 19771020 200312 2 001

Pembimbing II



Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP : 19910416 202204 4 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuliana Syam, S.Kep., Ns., M.Si
NIP.19760618 200212 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sakinah Hardiyanti

NIM : R011191140

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku atas perbuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali.

Makassar, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan


SEKELUAR REBU RUPAH
METERAI TEMPEL
#BAKX561479700
Sakinah Hardiyanti

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kontrol Diri dan Konsep Diri Remaja dengan *Nomophobia* pada Siswa SMA Negeri 21 Makassar**”. Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari banyaknya hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari pihak maka hambatan dan kesulitan yang ada dapat teratasi. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Ariyanti Saleh, S.Kep., M.Si selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
2. Ibu Dr. Kadek Ayu Erika, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing 1 dan Ibu Nurlaila Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kes., Sp.Kep.J selaku pembimbing 2 yang senantiasa memberikan masukan dan arahan-arahan dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Akbar Harisa, S.Kep., Ns., PMNC., MN selaku penguji 1 dan Ibu Nur Fadilah, S.Kep., Ns., MN selaku penguji 2 yang telah mengarahkan dan memberikan masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

5. Staf Perpustakaan Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, Andi Nur Awang, S. Hum yang telah membantu dalam penyediaan referensi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya tercinta, Ibu Nurbayana dan Ayah Bakhtiar Langko yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa terbaik untuk anaknya. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang kepada ibu dan ayah.
7. Kepada adik-adikku tercinta Sarinah Annisa dan Saskia Ramdhani yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Semoga Allah jadikan kita anak-anak yang sholehah dan kebanggaan orang tua.
8. Kepada orang rumah Nurwahidah, Muh. Arief Nur dan Muh. Faqih Darma M selaku tante, kakak sepupu dan calon serumah saya serta keluarga lainnya yang selalu siap siaga membantu dan mendoakan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman sepembimbing yang telah bersedia membantu untuk saling *sharing* ilmu dalam mempercepat penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman GL1KO9EN yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat, bantuan dalam penyusunan penelitian ini
11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulis hanyalah manusia biasa yang tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan dalam penyusunan skripsi ini, karena sesungguhnya kebenaran dan kesempurnaan hanya milik Tuhan Yang Maha Esa semata. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan masukan yang konstruktif demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Makassar, 31 Juli 2023

Sakinah Hardiyanti

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR HASIL | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | Error! Bookmark not defined. |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR BAGAN | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| ABSTRACT | xiv |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi..... | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II | 8 |
| TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Kontrol Diri..... | 8 |
| B. Konsep Diri..... | 12 |
| C. <i>Nomophobia</i> | 19 |
| D. Konsep Remaja | 25 |
| E. Kerangka Teori | 30 |
| BAB III..... | 31 |
| KERANGKA KONSEP..... | 31 |
| A. Kerangka Konsep..... | 31 |

| | |
|--|-----------|
| B. Hipotesis | 31 |
| BAB IV | 32 |
| METODE PENELITIAN | 32 |
| A. Rencana Penelitian..... | 32 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 32 |
| C. Populasi dan Sampel | 32 |
| D. Variabel Penelitian..... | 35 |
| E. Instrumen Penelitian | 37 |
| F. Manajemen Data | 40 |
| G. Alur Penelitian..... | 43 |
| H. Etika Penelitian | 43 |
| BAB V | 45 |
| HASIL PENELITIAN | 45 |
| A. Gambaran Karakteristik Responden | 45 |
| B. Uji Hipotesis | 48 |
| BAB VI..... | 50 |
| PEMBAHASAN | 50 |
| A. Pembahasan..... | 50 |
| B. Implikasi Dalam Praktik Keperawatan | 60 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 61 |
| BAB VII | 62 |
| PENUTUP..... | 62 |
| A. Kesimpulan | 62 |
| B. Saran | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 64 |
| LAMPIRAN..... | 69 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|------------------------------|----|
| Bagan 1 Kerangka Teori | 30 |
| Bagan 2 Kerangka Konsep..... | 31 |
| Bagan 3 Alur Penelitian..... | 43 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Jumlah Siswa/i SMAN 21 Makassar | 33 |
| Tabel 2 Jumlah Pengambilan Sampel Perkelas | 35 |
| Tabel 3 Defenisi Operasional Variabel..... | 36 |
| Tabel 4 Blue Print Skala Kontrol Diri | 38 |
| Tabel 5 Blue Print Skala Konsep Diri..... | 39 |
| Tabel 6 Blue Print Skala Nomophobia | 40 |
| Tabel 7 Hasil Uji Normalitas | 42 |
| Tabel 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Kelas, Kontrol Diri, Konsep Diri dan Nomophobia (n=275) | 45 |
| Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dimensi Kontrol Diri (n=275)..... | 46 |
| Tabel 10 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dimensi Konsep Diri (n=275)..... | 47 |
| Tabel 11 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dimensi Nomophobia (n=275)..... | 47 |
| Tabel 12 Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia (n=275)..... | 48 |
| Tabel 13 Hubungan Konsep Diri dengan Nomophobia (n=275)..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Lembar Penjelasan Peneliti | 69 |
| Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consen)..... | 71 |
| Lampiran 3 Instrumen Penelitian..... | 73 |
| Lampiran 4 Surat Izin Etik Penelitian..... | 80 |
| Lampiran 5 Surat Rekomendasi Izin Penelitian..... | 83 |
| Lampiran 6 Daftar Master Tabel..... | 87 |
| Lampiran 7 Daftar Koding | 119 |
| Lampiran 8 Lampiran Hasil Statistik Menggunakan Program Komputer (SPSS) | 120 |

ABSTRAK

Sakinah Hardiyanti R011191140. **HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN KONSEP DIRI REMAJA DENGAN *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMAN 21 MAKASSAR**, dibimbing oleh Kadek Ayu Erika dan Nurlaila Fitriani.

Latar Belakang : Pada usia kelompok remaja kontribusi internetnya tertinggi dan pelajar menggunakan internet untuk dapat mengakses media sosial. Jumlahnya meningkat setelah pandemi yang membuat remaja beresiko terkena dampak negatif dari *smartphone* yaitu *nomophobia*. Sehingga remaja perlu mengontrol menghindari dan mengurangi menggunakan *smartphone* agar tidak mengalami *nomophobia*.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan *cross-sectional study*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 275 siswa/i SMAN 21 Makassar dengan teknik *stratified random sampling*. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 3 kuesioner yaitu skala kontrol diri menggunakan BSCS (*Brief Self Control Scale*), skala konsep diri yang di adopsi dari penelitian sebelumnya dan skala *nomophobia* menggunakan *NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)*. Teknik analisa data menggunakan analisis korelasi *Chi-Square Test*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* dengan nilai ($p = 0,004$). Sedangkan hubungan konsep diri dengan *nomophobia* dengan nilai ($p = 0,943$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri remaja dengan *nomophobia*, dan tidak terdapat hubungan antara konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar. Saran dari peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai hubungan *nomophobia* dengan setiap dimensi konsep diri, dan faktor-faktor yang mempengaruhi *nomophobia*, seperti kepribadian, pola asuh orang tua dan status ekonomi keluarga.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Konsep Diri, *Nomophobia*, Remaja

Sumber Literatur : 58 kepustakaan (2010-2023)

ABSTRACT

Sakinah Hardiyanti R011191140. **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND ADOLESCENT SELF-CONCEPT WITH NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF SMAN 21 MAKASSAR**, supervised by Kadek Ayu Erika and Nurlaila Fitriani.

Background : At the age of the adolescent group, the contribution of the internet is highest and students use the internet to be able to access social media. The number increased after the pandemic, which put teenagers at risk of being negatively impacted by smartphones, namely nomophobia. So that teenagers need to control, avoid and reduce using smartphones so they don't experience nomophobia.

Objective: To determine the relationship between self-control and adolescent self-concept with nomophobia among students at SMAN 21 Makassar.

Methods: The type of research used is a quantitative method with a cross-sectional study. The sample in this study was 275 students of SMAN 21 Makassar using stratified random sampling technique. The analysis used is univariate and bivariate analysis. The instruments in this study used 3 questionnaires, namely the self-control scale using the BSCS (Brief Self Control Scale), the self-concept scale adopted from previous studies and the nomophobia scale using the α -NMP-Q (Nomophobia Questionnaire). The data analysis technique uses the Chi-Square Test correlation analysis.

Results: This study shows that there is a relationship between self-control and nomophobia ($p = 0.004$). While the relationship between self-concept and nomophobia with value ($p = 0.943$).

Conclusion: There is a significant relationship between adolescent self-control and nomophobia, but there is no relationship between adolescent self-concept and nomophobia in students of SMAN 21 Makassar. Suggestions from further researchers to conduct further research regarding the relationship of nomophobia with each dimension of self-concept, and the factors that influence nomophobia, such as personality, parenting style and family economic status.

Keywords : Self Control, Self Concept, Nomophobia, Adolescents

Literature Sources: 58 libraries (2010-2023)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini kemajuan teknologi sangat pesat, seperti tidak ada habisnya. Salah satu hasil perkembangan teknologi yang sedang berkembang pesat adalah *smartphone*. Perkembangan *smartphone* meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun (Teknologi Masa Depan Yang Diharapkan Pengguna *Smartphone*, 2022). Namun tentunya perkembangan teknologi yang semakin canggih akan menimbulkan efek terhadap perkembangannya.

Smartphone adalah telepon genggam yang fungsinya hampir sama dengan komputer. Menurut laporan dari newzoo 2020 menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika (Sadya, 2023). Perkembangan sosial, pertukaran informasi, berbagi pemikiran, emosi, berita, dan lain-lain semuanya lebih mudah diperoleh melalui menggunakan *smartphone* yang mudah dibawa kemana saja.

Khususnya di daerah Indonesia sendiri, menurut laporan badan APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) tahun 2022 jumlah penduduk terkoneksi internet sebanyak 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia tahun 2021. Pada pulau Sulawesi berada di urutan ke tiga kontribusi internet tertinggi setelah Pulau Jawa dan Sumatra yaitu sebesar 5,53% penduduk Sulawesi berkontribusi internet (APJII, 2022). Pada laporan APJII 2020 jumlah penduduk pengguna internet Sulawesi Selatan sebesar 5.750.314 di tahun 2019 dan sebanyak 91,7% penduduk Makassar menggunakan internet. (Wahab, 2023) melaporkan bahwa jumlah penduduk kecamatan Tamalanrea sebesar 10,20%

berlangganan layanan internet telkom, hal ini membuktikan bahwa pengguna internet sudah menyebar luas di daerah tersebut bukan hanya itu pengguna *smartphone* pun ikut meningkat.

APJII 2022 juga melaporkan bahwa pada usia 13-18 tahun kontribusi internetnya sebesar 99,16% di Indonesia dan sebanyak 99,26% pelajar dan mahasiswa menggunakan internet untuk dapat mengakses media sosial. Menurut laporan survei Alvara Research Center, pecandu internet atau *addicted user* paling banyak berasal dari kalangan generasi Z (Annur, 2022). Pelaksanaan pembelajaran jarak jauh membuat mereka harus mengakses internet menggunakan *smartphone*. Akibatnya, banyak dampak yang ditimbulkan bagi pengguna *smartphone* yang sudah masuk dalam fase kecanduan. Dokter spesialis jiwa RSUD RAA Soewondo Pati Yarmaji, mengatakan pernah ada siswa SMA yang dirawat di ruang bangsal dengan gangguan emosi, tidur, dan perilaku akibat pengguna *smartphone* yang tidak terkontrol atau kecanduan *smartphone* (Naufal, 2023). Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir adapun gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja adalah gangguan cemas, gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh sebesar 3,7% (Santika, 2023).

Tidak heran jika sekarang ini banyak memiliki lebih dari satu *smartphone*. Hal ini dapat memberi dampak negatif bagi penggunaannya dan apabila digunakan secara berlebihan yang nantinya akan ketergantungan, kecanduan, merasa takut jauh dari *smartphone* (Asih & Fauziah, 2017). Sejalan dengan pendapat Brotheridge (2017) dalam penelitian (Surga, 2021) menyatakan bahwa dampak negatif yang diberikan pada *smartphone* adalah pada pola tidur, terlalu bergantung pada *smartphone*, dan

merasa khawatir ketika tidak menggunakan *smartphone* atau biasa disebut no mobile phone phobia (*nomophobia*). Salah satu contoh akibat *nomophobia* pada remaja adalah kejadian seorang siswi dikeroyok temannya dan diviralkan dimedia sosial, bukan hanya itu masih banyak video viral siswa/i yang tidak seharusnya disebar di media sosial. Kata Dr. Victor Fornari, kepala psikologi anak dan remaja di Northwell Health New York, AS: “mengatakan, Ini adalah fenomena yang hanya bisa terjadi selama masa *smartphone*. Di Amerika Serikat dan Kanada, sejumlah kasus juga menunjukkan kecenderungan yang serupa di kalangan anak muda (TimesIndonesia, 2023). *Middle adolescence* atau remaja pertengahan (14-17 tahun) cenderung menghabiskan waktu dengan teman sebaya mereka yang berkomunikasi dengan *smartphone* dibanding keluarganya, perkembangan kognitif anak di fase ini semakin matang namun cara berpikir mereka masih abstrak, masih bingung dengan pilihan mereka dan biasanya melakukan hal-hal yang baru mereka dapatkan dan senang (Rahmawati, 2021). Sehingga *nomophobia* sangat beresiko bagi remaja pertengahan yang pada masa ini sudah sangat mengenal dan bergantung dengan *smartphone*.

Peneliti (I. P. Sari et al., 2020a) menyatakan bahwa remaja di era di gital ini sudah akrab dengan teknologi yang merupakan sudah menjadi bagian hidupnya sehingga berpengaruh terhadap kepribadian, nilai-nilai pandangan dan tujuan hidup mereka. Sehingga sangatlah penting remaja menggunakan *smartphone* dengan bijak. Permasalahan remaja ini dibutuhkan kontrol diri untuk menangani penggunaan *smartphone* berlebihan agar sesuai dengan kebutuhan. Kontrol diri adalah kemampuan individu mengatur atau mengubah aksi, emosi, dan perasaan dalam diri untuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan (Nabila, 2022). Remaja dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatasi rasa cemas, frustasi, tidak memiliki keterampilan kognitif, ingin mendapatkan sesuatu dengan mudah, mencari sensasi

tanpa disadari perilaku tersebut melanggar norma sosial (Fidiana, 2014). Sesuai dengan hasil penelitian (Putri, 2019) mengatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah kecenderungan *nomophobia*. Sehingga diperlukan kontrol diri yang baik dalam mencegah *nomophobia* pada remaja yang saat ini sering menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fajrina et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan konsep diri dengan kecanduan *nomophobia* pada remaja. Kebutuhan komunikasi dan informasi, media sosial yang memengaruhi eksistensi diri maupun citra diri pengguna *smartphone* melatarbelakangi terbentuknya konsep diri pengidap *nomophobia* (Faisal & Yulianita, 2017). Konsep diri juga merupakan salah satu faktor dari *nomophobia* (Manurung, 2021). Sehingga konsep diri yang positif dibutuhkan untuk mengurangi kecenderungan perilaku *nomophobia*, sedangkan konsep diri negatif mampu memicu kecenderungan perilaku *nomophobia*.

Data awal yang didapatkan bahwa jumlah siswa/i SMAN 21 Makassar adalah 870 siswa/i kelas X dan XI yang berusia 14-17 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada tanggal 13 Maret - 6 April 2023 kepada guru, staf dan siswa/i SMAN 21 Makassar menunjukkan bahwa guru-guru sering kali menyita *smartphone* siswa/i yang didapati menggunakan *smartphone* pada saat jam pembelajaran berlangsung, siswa/i sering kali memainkan *smartphonenya* untuk kesenangan pribadi seperti bermain game, menonton drakor, membaca novel dll. Siswa/i juga membawa charger atau pengisi daya untuk *smartphonenya* jika kehabisan daya, karena mereka merasa sangat membutuhkan *smartphone* mereka dan tidak membiarkan *smartphonenya* kehabisan daya. Durasi paling lama siswa/i menggunakan *smartphone* adalah 18 jam dalam sehari dan kebanyakan di gunakan untuk chatting online. Setiap jam istirahat siswa/i selalu membawa dan

menggunakan smarphone dimana pun mereka berada, di setiap lorong sekolah, kantin, perpustakaan, taman, toilet, dan disepanjang sekolah. Sekolah SMAN 21 Makassar ini merupakan salah satu sekolah yang memfasilitasi siswanya wifi untuk keperluan belajar namun banyak siswa menyalahgunakan dengan bermain *smartphone* bahkan pada saat jam pembelajaran berlangsung. Dari hasil wawancara dan observasi tersebut siswa/i SMAN 21 Makassar beresiko terkena perilaku *nomophobia*.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontrol diri dan konsep diri remaja dengan *nomophobia*, hal ini menjadi penting diketahui, terlebih saat ini belum ada penelitian terkait hal tersebut di SMAN 21 Makassar. Oleh karena itu, peneliti mengajukan penelitian yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dan Konsep Diri Remaja dengan *Nomophobia* Pada Siswa SMAN 21 Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, *nomophobia* adalah kecanduan dan ketergantungan terhadap *smartphone* secara berlebihan, jika *nomophobia* terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan bertambah buruk bagi penderitanya. Penderita *nomophobia* akan merasakan stress yang cukup tinggi, kurang bersosialisasi, insomnia, dan produktivitas menurun (Dwi K, 2017). Sehingga pencegahan *nomophobia* harus segera dilakukan sebelum *nomophobia* semakin parah pada remaja, dengan mengetahui hubungan kontrol diri dan konsep diri remaja terhadap *nomophobia* diharapkan mereka dapat lebih mengontrol diri mereka dan membangun konsep diri yang lebih positif lagi. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan kontrol diri dengan konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui hubungan kontrol diri dengan *nomophobia* pada remaja.
- b. Mengetahui hubungan konsep diri dengan *nomophobia* pada remaja.

D. Kesesuaian Penelitian dengan Roadmap Prodi

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan kontrol diri dan konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar sudah sesuai dengan domain 2 yang berisi: optimalisasi pengembangan insani melalui pendekatan dan upaya promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan (Teoritis)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan bacaan sehingga dapat menambah wawasan keilmuan khususnya mengenai hubungan kontrol diri dan konsep diri remaja dengan *nomophobia* pada siswa SMAN 21 Makassar.

2. Manfaat Praktis (Aplikatif)

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada pihak sekolah terutama guru agar lebih memperhatikan siswanya dalam meningkatkan kontrol diri dan konsep diri yang positif, dan memberikan solusi terhadap *nomophobia*.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber bacaan yang dapat memberikan tambahan informasi dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut terkait *nomophobia* pada remaja.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang kajian tulis ilmiah, serta menambah pengalaman penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah positif dan merupakan potensi yang dapat di kembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan (Dwi Marsela & Supriatna, 2019). Menurut Averill (dalam Aldianita & Maryatmi, 2019) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis mengenai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi baik yang diinginkan ataupun tidak diinginkan, dan kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. (Aldianita & Maryatmi, 2019) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan dasar individu untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang akan membentuk suatu pola perilaku yang positif (Noorisa & Hariyono, 2022). Menurut (Sutrisno, 2011) kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol peristiwa dan tingkah laku agar dapat menampilkan diri sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur tindakan yang akan membentuk perilaku positif serta mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi untuk dapat menampilkan diri dalam bersosialisasi.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill dalam (Asdar, 2022) membedakan kontrol diri menjadi 3 aspek utama yaitu kontrol perilaku (behavior kontrol), kontrol kognitif (cognitive kontrol), dan mengontrol keputusan (decisional kontrol)

a. Kontrol Perilaku

Kontrol perilaku merupakan kesiapan dan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan terhadap respon yang didapatkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen, yaitu :

- a) Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), adalah kemampuan individu menentukan siapa yang dapat mengendalikan keadaan atau situasi yang terjadi, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Dalam hal ini individu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan yang ada dalam dirinya.
- b) Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*), adalah kemampuan individu mengetahui cara dan waktu dalam menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus.

b. Kontrol Kognitif

Kontrol Kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menginterpretasikan, atau menghubungkan suatu kejadian dalam pemikiran (kognitif) sebagai adaptasi untuk mengurangi tekanan psikologis.

- a) Kemampuan untuk menerima atau memperoleh informasi, yaitu kemampuan individu mengantisipasi keadaan atau peristiwa menyenangkan atau tidak menyenangkan dengan mempertimbangkan melalui informasi yang dimiliki individu.
- b) Kemampuan melakukan penilaian pada sesuatu, yaitu dengan melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c. Kontrol Keputusan

Kontrol keputusan merupakan kemampuan individu menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini dan disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, dan kemungkinan tindakan.

3. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Menurut (Putri, 2019) *Self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut :

- a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut.

- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

4. Pengukuran Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diukur menggunakan skala berikut :

- Skala *self control (Self Control Scale)* adalah skala yang dibuat oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004). Skala dibuat berdasarkan 5 aspek, yaitu *work ethic, deliberate/non-impulsive action, self-discipline, healthy habits dan reliability*. Skala ini terdiri dari 36 item yang terbagi ke dalam 12 item favorable dan 24 item unfavorable. Pengisian skala dilakukan dengan memilih 5 pilihan jawaban, yang dimulaidari angka 1 (sangat tidak menggambarkan diri partisipan) hingga angka 5 (sangat menggambarkan diri partisipan).
- Peneliti menggunakan skala pengukuran *Brief Self-Control Scale (BSCS)* dari Tangney, Baumeister dan Boone (2004) yang lebih ringkas dengan 13 item baku.
- *Self-Control Rating Scale (SCRS)* yang ditulis oleh Dickerson, yang terangkum kedalam 33 item baku.
- *Self Control Behavior Inventory* Fagen (dalam Tangney, 2004) pada dasarnya adalah sebuah checklist untuk peringkat pengamatan perilaku.
- *Self-Control Questionnaire* oleh Brandon, dkk sebagai skala sifat kontrol diri. Brandon menekankan pada perilaku kesehatan, dan memiliki cakupan item yang luas.
- *Self-Control Schedule* oleh Rosenbaum, ditujukan khusus untuk sampel klinis dan berfokus pada penggunaan strategi seperti gangguan diri dan kognitif untuk memecahkan masalah perilaku tersebut.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah persepsi individu tentang dirinya yang didapat dari hubungannya dengan orang lain maupun yang diperoleh dari pengalaman sepanjang hidupnya sebagai umpan balik individu dengan orang lain (Anggraini, 2016). Sejalan dengan (Arianto, 2020) menyatakan bahwa konsep diri adalah gambaran individu tentang dirinya dan kepribadiannya berdasarkan dari cara individu berinteraksi dengan orang lain dan pengalaman bukan karena bawaan sejak lahir. Konsep diri negatif cenderung tidak memiliki rasa aman pada dirinya, dan hanya memperhatikan dirinya sendiri, sebaliknya konsep diri yang positif cenderung menyenangkan dan menghargai dirinya sendiri. Sedangkan menurut Burn (1993) dalam (Asri & Sunarto, 2020) konsep diri merupakan suatu gambaran campuran dari apa yang dipikirkan individu, pendapat orang lain mengenai diri individu, dan apa yang individu tersebut inginkan. Menurut (Syahraeni, 2020) konsep diri adalah penilaian yang dilakukan individu itu sendiri mengenai kondisi fisik (tubuh) maupun kondisi psikis (sosial, emosi, moral dan kognitif) terhadap dirinya sendiri sehingga akan menghasilkan sebuah penilaian yang sifatnya subjektif.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gambaran penilaian subjektif campuran dari diri individu sendiri, pendapat orang lain mengenai diri individu yang diperoleh dari pengalaman dan didapatkan sepanjang hidupnya.

2. Aspek-Aspek Konsep Diri

Fitts, 1965 (Angraini, 2016) membagi konsep diri menjadi dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:

a. Dimensi internal

Dimensi internal atau kerangka acuan internal (internal frame of reference) penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya. Dimensi ini terdiri dalam 3 bentuk yaitu diri identitas, diri pelaku, dan diri penerimaan.

a) Diri identitas (*identity self*)

Diri identitas merupakan persepsi individu untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya. Diri identitas merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri yang mengacu pada pertanyaan “siapa saya?”. Dari pertanyaan itulah individu akan menggambarkan dirinya sendiri dan membangun identitas diri. Seiring dengan pengalaman interaksi dengan lingkungan dan bertambahnya usia, pengetahuan individu tentang dirinya akan bertambah dan semakin kompleks.

b) Diri perilaku (*behavioral self*)

Diri perilaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, terkait segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Diri perilaku ini muncul berdasarkan umpan balik yang bersifat eksternal maupun internal terhadap perilaku yang ditampilkan individu. Umpan balik yang positif otomatis akan membuat seorang individu mempertahankan perilakunya tersebut. Sebaliknya, jika mendapat umpan

balik negatif, perilaku individu tersebut akan dihilangkan. Bagian itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas.

c) Diri penerimaan/Penilai (*judging self*)

Penilaian diri merupakan persepsi individu menentukan tindakan akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Yakni dengan kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri yang rendah pula dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya. Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara antara diri identitas dan diri pelaku.

b. Dimensi eksternal

Menurut Fitts dalam penelitian (Syahraeni, 2020) mengatakan aspek konsep diri terdiri dari :

a) Diri fisik (*physical self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang kondisi kesehatannya, badannya, dan penampilan fisiknya.

b) Diri moral etik (*moral ethical self*)

Aspek ini menggambarkan bagaimana individu memandang nilai-nilai moral dan etik yang dimilikinya, hal ini berhubungan antara individu dan tuhan, kepuasan kehidupan keagamaan, dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk serta kepuasan dalam kehidupannya.

c) Diri social (*social self*)

Diri sosial merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

d) Diri pribadi (*personal self*).

Diri pribadi merupakan perasaan seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

e) Diri keluarga (*family self*).

Aspek ini mencerminkan perasaan berarti dan berharga dalam kapasitasnya sebagai anggota keluarga.

Dalam buku (Yusuf et al., 2015) menyatakan bahwa komponen konsep diri terbagi menjadi 5 yaitu :

a. Citra tubuh

Citra tubuh adalah kumpulan sikap individu baik yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu atau sekarang mengenai ukuran, fungsi, keterbatasan, makna, dan objek yang kontak secara terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda, dan sebagainya) baik masa lalu maupun sekarang. Sikap individu terhadap tubuhnya mencerminkan aspek penting dalam dirinya misalnya perasaan menarik atau tidak, gemuk atau tidak, dan sebagainya.

b. Ideal diri

Persepsi individu tentang seharusnya berperilaku berdasarkan standar, aspirasi, tujuan, atau nilai yang diyakininya. Ideal diri berperan sebagai pengatur internal dan membantu individu mempertahankan kemampuannya menghadapi konflik atau kondisi yang membuat bingung.

c. Harga diri

Penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Individu akan merasa harga dirinya tinggi bila sering mengalami keberhasilan. Sebaliknya, individu akan merasa harga dirinya rendah bila sering mengalami kegagalan, tidak dicintai, atau tidak diterima lingkungan

d. Peran

Serangkaian pola sikap, perilaku, nilai, dan tujuan yang diharapkan oleh masyarakat sesuai posisinya di masyarakat/kelompok sosialnya. Peran memberikan sarana untuk berperan serta dalam kehidupan sosial dan merupakan cara untuk menguji identitas dengan memvalidasi pada orang yang berarti.

e. Identitas diri

Identitas adalah kesadaran tentang “diri sendiri” yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian terhadap dirinya, serta menyadari individu bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, hormat terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri, dan menerima diri.

3. Faktor-Faktor Konsep Diri

Pudjijogyanti (Prawoto, 2010) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut :

a. Peranan citra fisik

Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai patokan tubuh ideal yang telah ditetapkan masyarakat merupakan keadaan yang sangat mempengaruhi pembentukan citra fisiknya, padahal citra fisik merupakan sumber untuk membentuk konsep diri.

b. Peranan jenis kelamin

Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih mengalami kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

c. Peranan perilaku orang tua

Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku individu adalah lingkungan keluarga. Oleh karena itu, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara

orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak. Pengalaman anak dalam berinteraksi dengan seluruh anggota keluarga merupakan penentu pula dalam berinteraksi dengan orang lain di kemudian hari.

d. Peranan faktor sosial

Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut. Adanya struktur, peran, dan status sosial yang menyertai persepsi individu lain terhadap diri individu merupakan petunjuk bahwa seluruh perilaku individu dipengaruhi oleh faktor sosial.

4. Pengukuran Konsep Diri

Alat pengukuran konsep diri ada beberapa macam diantaranya :

- Skala Inferred Konsep Diri (The Inferred Self-Concept Scale) adalah 30 item skala di mana orang tua, guru, atau dimensi tingkat konselor menunjukkan konsep diri perilaku individu.
- The Piers-Harris Children's Self-Concept Scale mengukur dimensi konsep diri seperti evaluasi status perilaku, sekolah dan intelektual, penampilan fisik dan atribut, kecemasan, popularity, dan kepuasan.
- Tennessee Self Concept Scale (TSCS) merupakan alat untuk mengukur konsep diri secara umum yang berada dalam usia 12 tahun ke atas. Skala TSCS mengukur skala identitas, kepuasan diri, perilaku, diri fisik, moral-etika diri, diri pribadi, diri keluarga, dan diri sosial.

C. *Nomophobia*

1. Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah ketakutan atau kecemasan berlebihan ketika jauh dari *smartphone*. *Nomophobia* berasal dari istilah *no-mobile-phone-phobia* yang merupakan rasa cemas atau ketakutan akibat tidak terhubung dengan *smartphonanya* yang disebabkan oleh beberapa kondisi seperti tidak ada jangkauan jaringan, kehabisan kuota, tidak ada baterai, dsb (I. P. Sari et al., 2020b). Menurut (SecurEnvoy, 2012) dalam penelitian (Putri, 2019) mengatakan bahwa *nomophobia* pertama kali dikenal pada tahun 2008 dalam penelitian yang dilakukan oleh UK Post Office di Inggris untuk menyelidiki kecemasan yang terjadi pada pengguna *smartphone*. Dalam penelitian ini mengambil 1000 orang yang dijadikan sampel untuk melihat perilaku *nomophobia*. Penelitian tersebut menemukan bahwa 77% kelompok usia 18-24 tahun yang paling rentan mengalami *nomophobia*, 68% pada kelompok usia 25-34 tahun yang berada tingkat sedang mengalami *nomophobia*. Remaja mampu memahami teknologi baru secara cepat khususnya *smartphone*, namun remaja cenderung kurang memiliki kontrol yang baik atas perilakunya sehingga menjadikan remaja lebih rentan mengalami *nomophobia*. Hal ini memberikan dampak yang kurang baik untuk masa perkembangan remaja seperti kurangnya komunikasi secara langsung, lebih apatis dengan kondisi di sekitar, individualitas atau merasa tidak membutuhkan orang lain secara nyata karena merasa asik dengan dunia mayanya (Fadhilah et al., 2021).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan hasil dari perkembangan zaman atau bisa disebut dengan phobia modern yang tidak bisa jauh dari *smartphone*, individu akan merasa cemas atau ketakutan jika tidak ada

jangkauan jaringan, kehabisan kuota, tidak ada baterai, dsb. Usia remaja sangat rentan mengalami *nomophobia* karena remaja cenderung belum bisa mengontrol yang baik atas perilakunya, hal ini memberikan dampak yang kurang baik untuk perkembangan remaja.

2. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Menurut (Manurung, 2021) mengatakan bahwa ciri-ciri kecenderungan *nomophobia* meliputi menghabiskan banyak waktu menggunakan ponsel, merasa cemas saat ponsel tidak berada didekatnya, kebiasaan *ringxiety*, mengaktifkan ponsel 24 jam, lebih nyaman berkomunikasi menggunakan *smartphone* daripada tatap muka, mengeluarkan biaya besar untuk *smartphone*.

Sedangkan menurut (Bragazzi & Del Puente, 2014a) karakteristik seseorang yang mengalami *nomophobia* antara lain :

- a. Menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone*, memiliki satu atau lebih *smartphone* dan selalu membawa pengisi daya.
- b. Merasa cemas dan gugup memikirkan ketika *smartphone* tidak berada di dekatnya atau salah atau tidak dapat digunakan karena kurangnya jaringan, baterai *smartphone* akan habis, kekurangan pulsa dan mencoba untuk menghindari sebanyak mungkin tempat dan situasi dimana penggunaan telepon genggam dilarang (seperti teater, bioskop dan bandara).
- c. Sering melihat layar *smartphone* untuk memastikan apakah ada pesan atau panggilan yang diterima (kebiasaan ini disebut oleh David Laramie sebagai “*ringxiety*” dering dan kecemasan).
- d. Memastikan *smartphone* aktif 24 jam, tidur dengan meletakkan *smartphone* di dekatnya.

- e. Memiliki sedikit interaksi sosial tatap muka dengan orang lain karena merasa kurang nyaman dan cemas sehingga lebih memilih sering berkomunikasi menggunakan *smartphone*.
- f. Menghabiskan banyak uang hanya untuk penggunaan *smartphone*.

3. Aspek-Aspek *Nomophobia*

Menurut (Yildirim & Correia, 2015) menjelaskan kecenderungan *nomophobia* memiliki empat aspek yaitu:

- a. Tidak bisa berkomunikasi (*not being able to communicate*)

Hal ini mengacu pada perasaan cemas ketika kehilangan komunikasi dengan orang lain dan atau tidak dapat menggunakan pelayanan disaat membutuhkan komunikasi.

- b. Kehilangan konektivitas (*losing connectedness*)

Hal ini mengacu pada perasaan cemas individu ketika *smartphone* tidak memiliki konektivitas dan terputus dari kegiatan online (terutama pada sosial media).

- c. Tidak mampu mengakses informasi (*not being able to communicate*)

Hal ini mengacu pada perasaan ketidaknyamanan individu ketika karena kehilangan akses untuk mendapatkan atau mencari informasi melalui *smartphone*.

- d. Menyerah pada kenyamanan (*giving up convenience*)

Hal ini mengacu pada perasaan menyerah pada *smartphone* karena *smartphone* memberikan kenyamanan dan keinginan untuk terus

memanfaatkan kenyamanan tersebut, sehingga ketika individu tidak bisa menggunakan *smartphone* ia akan merasa tidak nyaman.

4. Faktor-Faktor *Nomophobia*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Agusta (2016) dalam (Fadhilah et al., 2021) mengatakan bahwa faktor yang beresiko menyebabkan *nomophobia* adalah faktor internal yang meliputi kontrol diri, sifat *sensation seeking*; faktor situasional seperti perasaan nyaman saat menggunakan *smartphone*; faktor eksternal seperti pembelian *smartphone*; dan faktor sosial seperti kebutuhan berinteraksi. (Manurung, 2021) juga mengatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kecenderungan *nomophobia* yaitu :

- a. Faktor internal berupa tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah.
- b. Faktor situasional berupa stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom*.
- c. Faktor sosial berupa *mandatory behaviour* yang tinggi, *connected presence* yang tinggi.
- d. Faktor eksternal berupa tingginya paparan media tentang ponsel dan fasilitasnya.

Sedangkan (Yuwanto, 2012) mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan terhadap *smartphone* yaitu :

- a. Faktor internal

Faktor yang terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu :

- a) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi, cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas rutin. Pada penelitian (Dwiasmara, 2020) mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara *sensation seeking* dan perilaku nomophobia pada remaja (12-18). Berbeda dengan penelitian Ria Anggraini pada tahun 2018 dengan judul yang sama dan responden mahasiswa menyatakan bahwa semakin tinggi *sensation seeking* maka semakin rendah sikap nomophobia, begitu sebaliknya.
- b) *Self-esteem* yang rendah, menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain sehingga lebih memilih menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain. Hasil penelitian (Prautami et al., 2021) mengatakan bahwa semakin rendah skor *selfesteem* maka semakin tinggi skor nomophobia, demikian pula sebaliknya.
- c) kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi kerentanan individu mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian (Noorisa & Hariyono, 2022) terdapat pengaruh secara signifikan pada kontrol diri terhadap nomophobia. Kontrol diri dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 1,4% terhadap nomophobia.

b. Faktor situasional

Faktor yang menyebabkan individu menggunakan *smartphone* sebagai media koping:

- a) Menjadi ketergantungan dengan *smartphone* dan mengarahkan individu menggunakan *smartphone*.

b) Pada saat menggunakan *smartphone* individu akan merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman.

c. Faktor sosial

Faktor yang menjadikan *smartphone* sebagai sarana dan kebutuhan untuk berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

a) *Mandatory behavior* yang tinggi, dengan mengarahkan pada perilaku yang harus dilakukan demi memuaskan kebutuhan berinteraksi yang didorong dari orang lain.

b) *Connected presence* yang tinggi, didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri sendiri.

d. Faktor eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu yang terkait dengan tingginya paparan media tentang *smartphone*.

a) Iklan *smartphone* yang menarik membuat individu tertarik untuk memiliki dan menggunakan *smartphone*.

b) Tersedianya beragam fasilitas *smartphone* yang semakin canggih.

5. Dampak Nomophobia

Menurut Joshi (2013) dalam (Rahayuningrum & Sary, 2019) beberapa dampak bagi kesehatan yang bisa terjadi ketika seseorang terlalu sering menggunakan *smartphone* mereka adalah resiko kanker tinggi, lebih rendah jumlah sperma, carpal tunnel syndrome (nyeri akibat saraf terjepit di pergelangan tangan), risiko tinggi dalam kecelakaan, *text neck* dan sekitarnya seperti bahu atau sakit kepala yang disebabkan oleh postur tubuh yang tegang saat melihat ke bawah pada layar *smartphone* dalam waktu lama. Selain itu *nomophobia* juga memberikan dampak fisik pada penderitanya yaitu : masalah pada mata, nyeri pada bagian tubuh

tertentu, infeksi, kurang tidur. Sedangkan dampak psikisnya yaitu : sulit berkonsentrasi ketika belajar atau bekerja, karena konsentrasinya terbagi dengan *smartphone* atau karena kurang tidur; masalah dalam hubungan sosial karena lebih sering memperhatikan *smartphone* dibandingkan dengan lawan bicaranya, menjadi lebih mudah marah dan panik, terutama bila jauh dari *smartphone*-nya, Sering merasa kesepian karena berjam-jam menghabiskan waktu tanpa bersosialisasi dengan orang lain.

Nomophobia juga akan merugikan remaja pada masa sekolahnya seperti kurangnya fokus terhadap materi, menurunnya prestasi akademik dan cenderung membuat individu kurang aktif dikelas (Fadhilah et al., 2021). Menurut (Yuwanto, 2012) dampak dari *nomophobia* ditinjau dari sisi psikologis para penderita *nomophobia* merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa *smartphone* sedangkan dari sisi relasi sosial penderita *nomophobia* tidak banyak melakukan kontak fisik secara langsung terhadap orang lain. Dapat disimpulkan *nomophobia* bukan hanya memberikan dampak fisik pada penderitanya melainkan memberikan juga dampak psikis dan sosial pada penderita *nomophobia*.

D. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode yang terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10 -13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun (Kemenkes, 2022). Dengan begitu remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental, dan emosional sosial menuju usia dewasa.

Remaja menengah (14 tahun hingga 17 tahun) lebih banyak berdebat dengan orang tua mereka karena mereka berjuang untuk lebih mandiri (HealthyChildren, 2019). Mereka menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga dan lebih banyak waktu dengan teman. Mereka sangat memperhatikan penampilan mereka, dan tekanan teman sebaya mungkin memuncak pada usia ini (HealthyChildren, 2019). Pada tahap remaja menengah otak terus berubah dan matang, tetapi masih banyak perbedaan cara berpikir remaja menengah normal dibandingkan dengan orang dewasa. Sebagian besar ini karena lobus frontal adalah area terakhir otak yang matang — perkembangan tidak lengkap sampai seseorang berusia 20-an. Lobus frontal memainkan peran besar dalam mengoordinasikan pengambilan keputusan yang kompleks, kontrol impuls, dan mampu mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensi. Remaja menengah lebih mampu berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan "gambaran besar", tetapi mereka masih kurang mampu untuk menerapkannya.

Berikut perkembangan remaja dalam aspek psikologi pada usia 14-17 tahun (Trifiana, 2022):

- Tertarik menjalin hubungan romantis (pacaran) ataupun secara seksual
- Menunjukkan kemandirian agar tidak terus bergantung pada orangtua
- Suasana hati berubah-ubah
- Lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman
- Mulai bisa berpikir dengan logika, tapi sering terdorong oleh emosi sehingga bisa melakukan hal-hal berisiko, seperti mabuk-mabukan atau seks bebas

2. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Hurlock (1999) dalam (Karlina, 2020) ciri-ciri masa remaja adalah sebagai berikut :

- a. Masa perkembangan fisik, mental yang cepat dan penting dan adanya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan, adanya suatu perubahan sikap dan perilaku dari anak-anak menuju dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan emosi, perubahan tubuh, minat dan pola perilaku, dan perubahan nilai.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah, dimana pada masa kanak-kanak masalah-masalah yang dihadapi sebagian besar diselesaikan oleh guru dan orang tua sehingga kebanyakan remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, dimana remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, karena adanya anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak yang menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, karena remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, karena remaja mulai memutuskan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan orang dewasa.

Menurut Blair & Jones, 1964; Ramsey, 1967; Mead, 1970; Dusek, 1977; Besonkey, 1981, dalam (Umami, 2019) mengemukakan sejumlah ciri khas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a. Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat, dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum maupun sesudahnya.
- b. Memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk berprestasi dan beraktivitas.
- c. Memiliki fokus perhatian yang lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga terutama orang tua.
- d. Memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis.
- e. Memiliki keyakinan kebenaran tentang keagamaan.
- f. Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemandirian.
- g. Berada pada periode transisi antara kehidupan masa kanak-kanak dan kehidupan orang dewasa.
- h. Pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja untuk mengatasi periode transisi.

3. Kontrol Diri Remaja

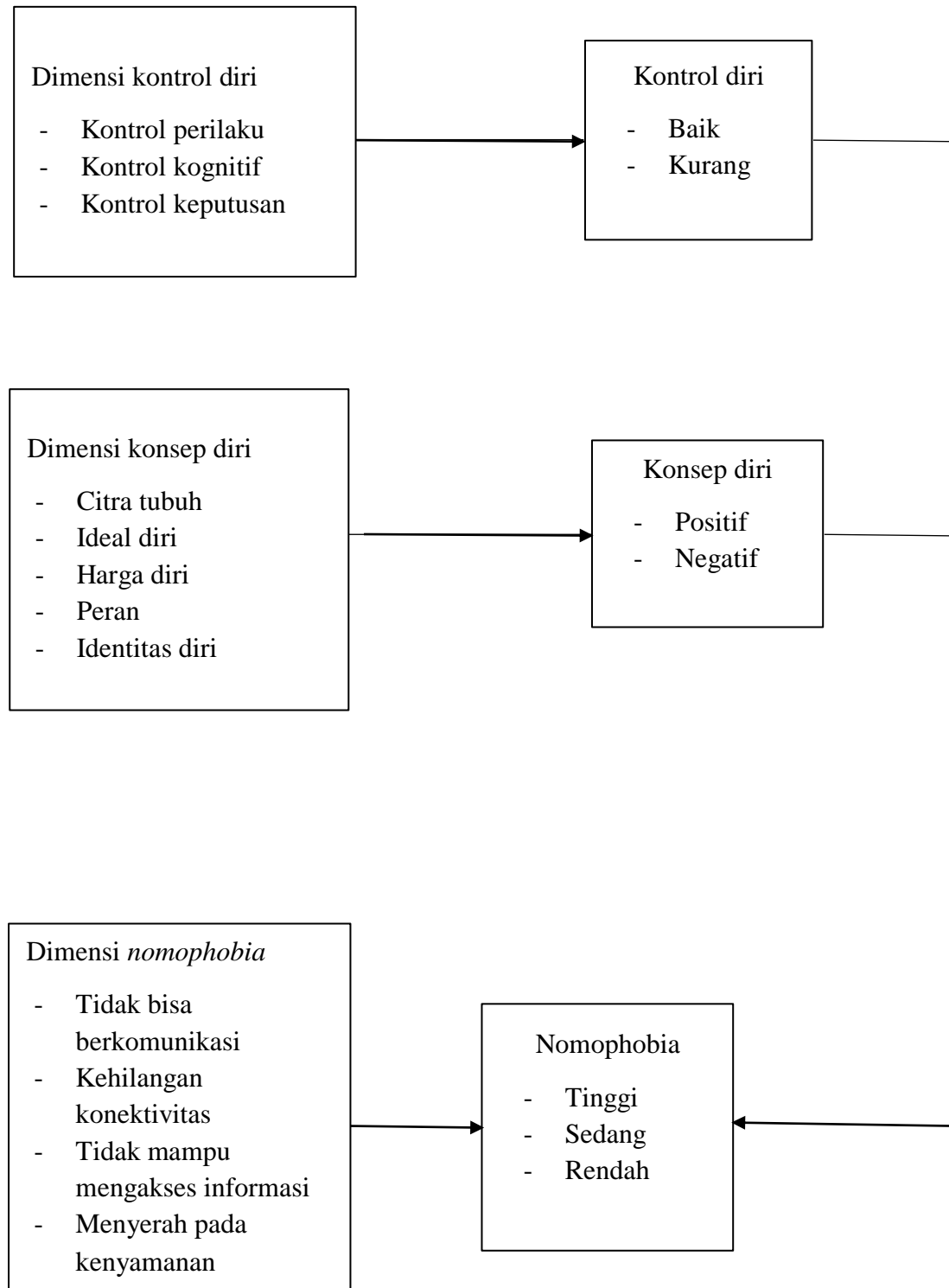
Perkembangan usia remaja, seharusnya sudah mampu mengendalikan dan mengontrol diri dengan baik. Remaja dengan tingkat kontrol diri tinggi semestinya mampu mengontrol stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi tingkah laku. Kontrol diri dimulai dari diri seorang remaja dan didukung dari luar. Namun, tak semua remaja menerima dukungan dalam memenuhi kontrol dirinya. Kontrol diri yang rendah dapat memberikan dampak bagi remaja yaitu, menimbulkan perilaku yang menyimpang dan menurunnya prestasi akademik

(Binus, 2022). Menurut (Dwi Marsela & Supriatna, 2019) kurangnya kontrol diri juga dapat memberikan dampak kesulitan untuk mengatur perilaku dan tidak mampu menentukan tindakan yang akan diambil. Sehingga remaja memerlukan kemampuan mengontrol diri yang kuat dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya agar perilaku yang ditampilkan dapat diterima secara positif.

4. Konsep Diri Remaja

Konsep diri bagi remaja berperan agar remaja dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, agar mereka dapat diterima oleh lingkungannya. Remaja yang memiliki konsep diri yang positif akan memiliki tujuan dan cita-cita yang jelas terhadap masa depannya, sedangkan pembentukan konsep diri yang negatif maka remaja akan mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri, termasuk apa yang menjadi kelebihan, kekurangan, minat, dan bakatnya (Syahraeni, 2020). Terbentuknya konsep diri diperoleh dari hasil interaksi sosial. Dapat dikatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat dalam tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep dirinya, individu tersebut akan lebih mudah memahami perilakunya. Interaksi dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam perkembangan konsep diri remaja (Asri & Sunarto, 2020). Sehingga remaja memerlukan dukungan positif dari orang tua, teman sebaya dan orang disekitarnya untuk memiliki konsep diri yang positif.

E. Kerangka Teori



Bagan 1 Kerangka Teori

Sumber : Asdar, 2022; Yusuf et al., 2015; Yildirim & Correia, 2015; Dewi, 2021; Fajrina et al., 2021; Rakhmawati, 2017

