

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Efikasi Diri**

##### 2.1.1 Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri (*Self efficacy*) diperkenalkan pertama kali oleh psikologi Kanada, yaitu Albert Bandura. Bandura menjelaskan efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuannya dalam melakukan suatu usaha atau tindakan yang dikehendaki untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri lebih mengarah pada keyakinan yang dimiliki individu, bukan hanya terhadap usaha yang dilakukan namun juga kemampuan total yang dimiliki dalam menyelesaikan suatu hal. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang dalam melakukan kontrol diri terhadap kemampuan diri sendiri dan situasi yang ada dalam lingkungan. Efikasi diri mengarah pada keyakinan diri seseorang bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perbuatan untuk menyelesaikan hal yang dihadapi. Keyakinan ini meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan (Setianingsih, 2020).

Efikasi diri (*self efficacy*) itu sendiri memiliki arti bahwa itu merupakan sebuah rasa keyakinan secara personal tentang kemampuan yang ada pada diri sendiri dan kemampuan untuk berhasil dalam melakukan suatu tugas akademiknya. Dalam kata lain bahwa efikasi diri (*self efficacy*) ini yaitu keyakinan individu yang mampu mengendalikan situasi yang sedang ia hadapi dan menghasilkan sebuah tindakan yang positif (Pertwi, 2021).

Efikasi diri sebagai salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu kejadian yang dihadapi (Harini, 2020).

### 2.1.2 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Membagi efikasi diri dalam 4 aspek, yaitu: (Rajagukguk, 2021)

#### a. Aspek kognisi

Aspek kognisi merupakan kemampuan individu dalam berpikir mengenai langkah-langkah atau tindakan apa yang akan digunakan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan

#### b. Aspek motivasi

Aspek motivasi adalah berpikir optimis memotivasi dirinya dalam memutuskan dan melakukan tindakan dalam mencapai suatu tujuan. Individu akan memotivasi dirinya dengan cara meletakkan keyakinan dan mempersiapkan rencana pada tindakan yang akan direalisasikan.

#### c. Aspek afeksi

Aspek Afeksi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan emosional yang muncul dalam proses mencapai tujuan yang diharapkan. Afeksi dimaksudkan untuk mengendalikan kecemasan dan perasaan depresif yang menghambat pola perilaku yang sudah benar.

#### d. Aspek seleksi

Aspek seleksi merupakan kemampuan individu untuk melakukan seleksi atas sikap, tindakan dan memilih lingkungan yang mendukung dalam upaya untuk mencapai tujuanyang diharapkan.

### 2.1.3 Faktor-Faktor Efikasi Diri

Menurut (Bohalima, 2021) mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang, yaitu:

#### a. Budaya

Efikasi diri sebagai hasil dari keyakinan terhadap suatu budaya. Nilai yang dianut oleh keyakinan, kepercayaan akan mempengaruhi efikasi diri dan pengendalian diri yang menjadi sebagai tolak ukur tinggi rendahnya efikasi diri seseorang.

b. Jenis kelamin (Gender)

Perbedaan jenis kelamin antara pria dan wanita akan mempengaruhi efikasi diri masing-masing individu. Efikasi diri seorang perempuan akan lebih baik dalam perannya sebagai ibu rumah tangga dibandingkan laki-laki. Begitu sebaliknya, laki-laki memiliki efikasi diri yang baik dalam perannya sebagai kepala rumah tangga.

c. Sifat dan tugas yang dihadapi

Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh setiap individu, menjadikan perbedaan dalam memberikan penilaian terhadap kemampuan. Semakin tinggi tingkat kesulitan maka semakin rendah penilaian terhadap kemampuan seseorang, sedangkan semakin mudah tingkat kesulitan tugas yang dihadapi maka akan tinggi pula penilaian terhadap kemampuan individu.

d. Insentif eksternal

Salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri adalah Insentif yang diberikan oleh orang lain. Insentif dari orang lain mempengaruhi pada efikasi diri seseorang dengan merefleksikan keberhasilannya seseorang.

e. Status atau peran dalam seseorang dalam lingkungan

Seseorang yang memiliki kendali yang lebih besar terhadap lingkungan dan organisasinya memiliki efikasi diri yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang mempunyai semakin rendah terhadap sesuatu organisasi maupun lingkungan akan memiliki efikasi lebih rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri sendiri

Efikasi diri yang baik akan didapatkan apabila terdapat informasi positif tentang kemampuannya di bidang ini, sedangkan seseorang yang menerima informasi buruk tentang dirinya maka efikasi dirinya akan menurun.

#### 2.1.4 Karakteristik Efikasi Diri

Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda terutama dalam tingkat keyakinan terhadap diri masing-masing yang akan mempengaruhi segala perilakunya. Bandura mengatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi perilaku individu. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka ia akan percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuatu dengan tuntutan situasi yang dihadapinya. Sebaliknya, seseorang dengan dengan tingkat efikasi diri rendah maka individu tersebut akan menunjukkan perasaan tidak berdaya dan pasrah (SURYANI, 2023).

- a. Widyaninggar anak yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan ciri – ciri sebagai berikut.
- b. Memiliki rasa percaya diri yang tinggi,
- c. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi,
- d. Mau mempelajari materi yang belum diajarkan guru sebelum disuruh,
- e. Memiliki trik atau cara khusus dalam menyelesaikan suatu soal atau masalah, dan
- f. Tidak malu untuk bertanya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda. Peserta didik yang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengerjakan tugas, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta selalu siap dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan yang ada. Sedangkan peserta didik yang memiliki

efikasi diri rendah maka akan cenderung menghindari tugas yang sulit dan menganggap bahwa tugas itu sebagai suatu ancaman.

#### 2.1.5 Ciri-ciri efikasi diri

Efikasi diri pada setiap individu tentunya berbeda-beda. Ada yang memiliki efikasi diri yang tinggi dimana biasanya seseorang lebih percaya diri ketika dihadapkan dengan suatu pekerjaan dan sebaliknya ketika efikasi diri orang yang rendah biasanya akan lebih kurang percaya diri jika dihadapkan dengan suatu hal atau pekerjaan. Menurut Putra dan Halimah menjelaskan ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah sebagai berikut (Setianingsih, 2020).

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang dihadapi.
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi masalah.
- c. Ancaman dianggap sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.
- d. Gigih dalam berusaha.
- e. Percaya dengan kemampuan yang dimiliki.
- f. Hanya sedikit menampakkan keraguan dalam menghadapi suatu hal.

Sedangkan, ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri rendah adalah sebagai berikut (Setianingsih, 2020).

- a. Lamban dalam mengumpulkan keyakinan diri ketika menghadapi kegagalan.
- b. Tidak yakin dapat menghadapi rintangan.
- c. Ancaman dianggap sebagai suatu hal yang harus dihindari.
- d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
- e. Ragu dengan kemampuan yang dimiliki.
- f. Komitmen terhadap tugas lemah.

## 2.2 Nomphobia

### 2.2.1 Definisi Nomphobia

Nomophobia merupakan suatu gangguan yang menimbulkan perasaan yang tidak nyaman di masyarakat modern saat ini. Istilah nomophobia ini berasal dari singkatan kata bahasa Inggris "No Mobile phone Phobia", yang mengacu pada ketidakmampuan untuk berpaling dari *smartphone*-nya. Nomophobia adalah ketentuan yang digunakan masyarakat modern, digital dan virtual yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman, kecemasan terkait dengan tidak bisa untuk mengakses *smartphone*. Selain itu, nomophobia dapat didefinisikan sebagai rasa takut untuk keluar dari rumah tanpa *smartphone* dan kehilangan kontak dengan *smartphone*, kecanduan *smartphone* juga dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan seseorang, terutama dalam hubungan sosial, akibat dari kecanduan pada penggunaan *smartphone* itu sendiri. Nomophobia merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kecemasan dan ketakutan saat berpisah dari *smartphone*, hal ini dianggap sebagai dampak negatif dari perkembangan teknologi dalam era modern, Gejala nomophobia menggambarkan kesulitan seseorang untuk menjauh dari *smartphone*, bahkan hanya untuk sementara waktu, yang kemudian menyebabkan kecemasan. Kondisi ini ditandai dengan perilaku cemas dan gugup saat tidak memiliki akses langsung ke *smartphone*, merasa tidak nyaman saat mengalami masalah jaringan atau baterai lemah, ketidakmampuan untuk mematikan *smartphone*, ketergantungan pada pengisian daya, serta kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa layar *smartphone* (Sari, 2023).

Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan oleh para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa nomophobia adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas dan gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*. Perbedaan antara nomophobia dan ketergantungan pada *smartphone* terletak pada usaha terus-menerus menggunakan

smartphone, yang dapat menyebabkan penggunaan berlebihan dan mengarah pada perilaku adiktif serta ketergantungan. Oleh karena itu, kedua hal tersebut dapat dianggap sebagai indikasi dari nomophobia.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Nomophobia

Menyebutkan bahwa terdapat empat dimensi dari *nomophobia*, yaitu: (HAKIM, 2022).

#### a. Tidak Bisa Berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*)

Tidak bisa berkomunikasi seperti mengacu pada perasaan individu yang akan kehilangan komunikasi secara instan dan tidak bisa menggunakan layanan, kemungkinan berkomunikasi instan dengan orang lain melalui *smartphone*. Selain itu, individu juga akan merasa cemas apabila dirinya tidak menggunakan *smartphone* dikarenakan tidak dapat menerima panggilan dari orang lain.

#### b. Kehilangan Keterhubungan (*Losing Connectedness*)

Kehilangan keterhubungan seperti berkaitan dengan perasaan individu akan kehilangan konektivitas *smartphone* dari berbagai koneksi, dikarenakan terputusnya koneksi individu khususnya di media sosial. Selain itu, *losing connectedness* menggambarkan konektivitas merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu. Kondisi tersebut dikarenakan individu memiliki pandangan bahwa salah satu keuntungan dari penggunaan *smartphone* adalah membantu individu tetap terhubung dengan orang lain.

#### c. Tidak Dapat Mengakses Informasi (*Not Being Able to Access Information*)

Tidak dapat mengakses informasi seperti adanya ketidaknyamanan individu yang kehilangan akses terhadap informasi melalui *smartphone*. Artinya bahwa individu merasa dirinya tidak dapat memperoleh dan mencari informasi melalui

*smartphone*. Selain itu, individu merasa bahwa sangat penting untuk memiliki *smartphone*, karena *smartphone* dapat memberikan informasi secara cepat.

d. Kehilangan Kenyamanan (*Giving up Convenience*)

Kehilangan kenyamanan seperti berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu ketika tidak menggunakan *smartphone*, sehingga individu mempunyai keinginan yang lebih untuk memanfaatkan fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone*. Adanya kenyamanan tersebut ditunjukkan oleh individu yaitu selalu memastikan bahwa daya baterai *smartphone* mereka selalu terisi penuh. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa dirinya terhindar dari stres dan kecemasan dikarenakan *smartphone* yang mereka miliki memiliki baterai yang memiliki daya tahan dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan uraian aspek *nomophobia* di atas, dapat diketahui bahwa *nomophobia* pada dasarnya terdiri dari empat aspek yaitu tidak dapat berkomunikasi, merasa kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan hilangnya kenyamanan. Keempat aspek tersebut berfokus kepada kondisi yang dirasakan oleh individu saat berjauhan atau tidak menggunakan *smartphone*. Aspek tidak dapat berkomunikasi berfokus pada rasa tidak nyaman yang dimunculkan oleh individu ketika tidak melakukan komunikasi secara cepat dengan menggunakan *smartphone*.

Adapun aspek merasa kehilangan keterhubungan merupakan kecenderungan individu merasa bahwa tidak menggunakan *smartphone* akan mengakibatkan hilangnya koneksi atau keterhubungan dengan orang lain. Selain itu, aspek tidak dapat mengakses informasi berfokus pada ketidaknyamanan individu untuk memperoleh dan mencari informasi dengan menggunakan *smartphone*. Selanjutnya, aspek merasa hilangnya kenyamanan menunjukkan bahwa individu tidak dapat terlepas dari penggunaan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman, sehingga individu

memiliki keinginan yang lebih untuk menggunakan *smartphone* dalam situasi yang tidak nyaman sekalipun.

### 2.2.3 Ciri-ciri Nomophobia

Menyebutkan ciri-ciri nomophobia sebagai berikut : (Sundari, 2020).

- a. Menhabiskan waktu menggunakan *smartphone*, mempunyai satu atau lebih dan selalu membawa charger.
- b. Merasa cemas dan gugup ketika *smartphon*nya tidak tersedia atau tidak pada tempatnya selain itu juga merasa tidak nyaman ketika terjadi gangguan pada koneksi internet atau tidak ada janringan dan saat daya *smartphone* lemah.
- c. Selalu melihat dan mengecek *smartphone* untuk mencari atau melihat pesan atau melihat panggilan masuk.
- d. Menggunakan *smartphone* secara terus-menerus selama 24 jam dan meletakkan *smartphone* di sekitar tempat tidur saat tertidur.
- e. Kurang berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan lebih memilih berkomunikasi melalui *smartphone*.
- f. Mengeluarkan banyak uang untuk biaya penggunaan *smartphone*.

### 2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi Nomophobia

Terdapat 4 faktor yang berpotensi berisiko menyebabkan nomophobia, yaitu: (Fari Hussuba, 2023).

- a. Faktor internal, yang sangat berpotensi menyebabkan nomophobia atau ketergantungan pada *smartphone*. Faktor ini berasal dari dalam diri seseorang, seperti kurangnya kontrol diri, harga diri yang rendah, dan kepribadian yang sangat ekstrovert dan ada hubungan individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap nomophobia. Mereka mungkin merasa kurang yakin dalam mengatasi perasaan cemas atau ketakutan ketika tidak menggunakan

*smartphone* mereka. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi mungkin lebih mampu mengelolah atau mengurangi tingkat kecemasan terkait dengan ketergantungan pada *smartphone*.

- b. Faktor situasional, di mana individu menjadi lebih tergantung pada *smartphone* sebagai sarana coping atau menghilangkan stres. Faktor-faktor ini mencerminkan kondisi psikologis yang mendorong penggunaan *smartphone*, seperti stres, kecemasan, kesepian, kejenuhan belajar, dan kebosanan waktu luang. Hal ini dapat membuat pengguna menjadi ketergantungan karena merasa nyaman saat menggunakan *smartphone*.
- c. Faktor eksternal adalah faktor yang muncul akibat paparan media teknologi yang menyediakan fitur-fitur pada *smartphone*, seperti iklan yang mendorong seseorang untuk memiliki (membeli) dan menggunakan *smartphone*.
- d. Faktor sosial membuat *smartphone* menjadi sangat penting bagi pengguna dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain.

Selain itu ada beberapa menyatakan bahwa terdapat 5 faktor yang mempengaruhi nomophobia (Fari Hussuba, 2023).

- a. Jenis kelamin

Dilihat dari segi historis, terdapat perbedaan gender dalam hal adopsi teknologi. Wanita cenderung lebih sering menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, wanita juga memiliki kecenderungan sikap negatif terhadap teknologi jika dibandingkan dengan laki-laki. Secara logis, wanita lebih banyak mengakses media sosial yang dianggap kurang penting daripada laki-laki.

- b. Harga diri (*self-esteem*)

Perangkat *smartphone* memungkinkan setiap individu untuk berkomunikasi dari mana pun dan kapan pun, sehingga individu yang memiliki persepsi diri yang negatif cenderung mencari kepastian.

c. Usia

Kemungkinan besar, orang yang lebih muda cenderung lebih memilih untuk menggunakan teknologi terbaru dibandingkan dengan orang yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh kurangnya minat positif orang yang lebih tua terhadap teknologi, yang menyebabkan mereka tidak cenderung menggunakan produk teknologi baru.

d. Kepribadian Ekstraversi

Secara umum, individu cenderung mengambil risiko, impulsif, dan sangat membutuhkan kegembiraan. Pengguna dengan sifat ekstraversi lebih rentan mengalami masalah saat menggunakan *smartphone* karena kecenderungan mereka untuk mencari situasi sosial dan pengaruh dari teman sebaya.

e. Kepribadian Neurotis

Karakteristik seorang individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi mencakup tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang meningkat, fluktuasi suasana hati, serta rentan terhadap depresi. Mereka cenderung merespons secara emosional dan sensitif terhadap berbagai macam rangsangan.

### **2.3 Hubungan Efikasi Diri Dengan Faktor Nomphebia**

*Smartphone* sebuah perangkat yang memungkinkan untuk melakukan komunikasi dan berkemampuan seperti layaknya komputer. Namun jika dalam penggunaannya berlebihan dan digunakan untuk mengakses hal yang negatif maka penggunaan *smartphone* dapat berdampak negatif. Menyatakan bahwa salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yaitu mampu menyebabkan perilaku anak kurang baik,

apabila dalam penggunaannya tidak ada pengawasan yang tepat dari orang tua. Penggunaan yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone* yang dilakukan anak-anak biasanya dipergunakan untuk bermain. Menyatakan bahwa seorang anak yang suka bermain game menggunakan ponsel harus berhati-hati, karena ia khawatir akan mengalami kecanduan bermain *smartphone* (Name et al., 2021).

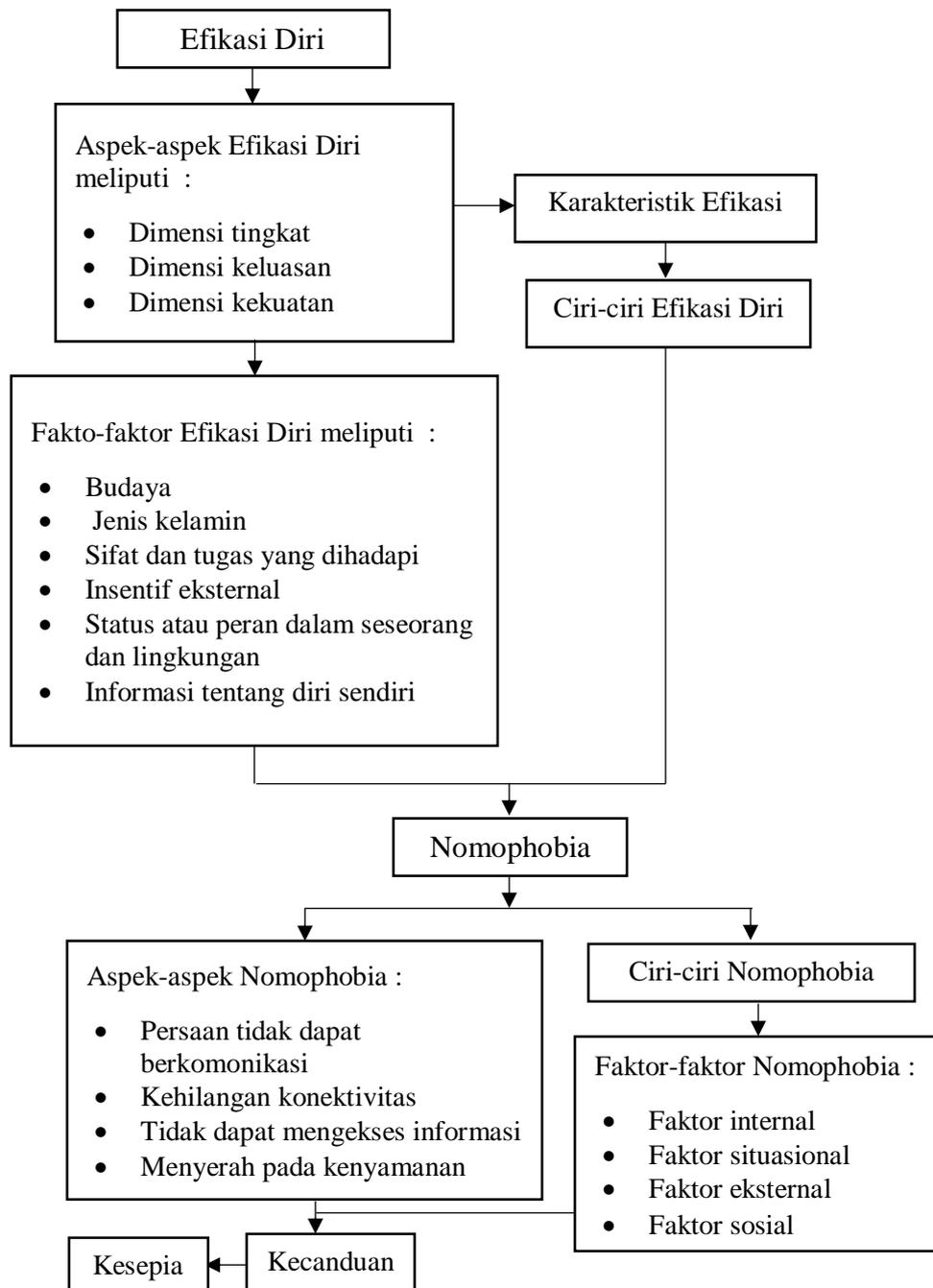
Hubungan kecanduan *smartphone* juga menimbulkan individu secara bertahap mengasingkan diri dari dunia nyata. Hal ini bahwa individu yang nomophobia lebih suka interaksi virtual dan menghindari tatap muka yang mengarah kepada salah satu efek negatif yang dialami oleh individu, yaitu kondisi ketika individu menghindari interaksi sosial tatap muka dan dibatasi oleh diri mereka sendiri, tanpa memperhatikan orang lain (Katili et al., 2023).

Kecanduan *smatphone* berhubungan negatif dengan efikasi diri. Dimana semakin tinggi kecanduan *smartphone* seseorang maka semakin rendah efikasi diri seseorang tersebut. Hal ini memberikan pengetahuan tentang dampak kecanduan *smartphone* terhadap efikasi diri mahasiswa difakultas kesehatan. Oleh karena itu, pentingnya pemahaman dalam penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, agar mahasiwa dapat menggunakan *smartphone* dengan lebih bijak, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan dan pengarahan kepada mahasiswa tentang dampak penggunaan berlebihan *smartphone* agar dapat mencegah rendahnya efikasi diri mahasiswa. Maka yang teridentifikasi kecanduan *smartphone* perlu diketahui bagaimana efikasi diri mahasiswa tersebut yang akan berpengaruh dengan kehidupan pribadi maupun sosialnya (Cahyadi, 2020).

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa dirinya mampu menangani suatu hal dan sanggup menyelesaikan sebuah masalah secara mandiri. Menyatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh sebesar

71% terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa efikasi diri adalah sebuah penilaian diri terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah dalam mencapai kinerja yang maksimal, efikasi diri juga bisa menetapkan bagaimana seseorang menguasai dirinya dalam berpikir, memberi dukungan terhadap dirinya dalam berperilaku (Ayuning Mutthia Amila, 2018).

## 2.4 Kerangka Teori



**Gambar 2. 1** Kerangka Teori Hubungan Efikasi Diri Dengan Faktor Nomophobia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Unipdu Jombang.