

BAB II. MENGATASI *NOMOPHOBIA* DENGAN FILOSOFI TERAS

II.1. *Nomophobia* pada Generasi Z

Penggunaan ponsel memudahkan pekerjaan, hubungan serta hiburan semua orang namun jika berlebihan maka dampaknya akan terjadi fenomena *Nomophobia*. Maka dari itu perlu diatasi karena dapat mengganggu keseharian dan psikologis. Terutama penggunaan *smartphone* sudah menjadi kebutuhan bagi Generasi Z.

II.1.1. Pengertian Generasi Z

Generasi Z atau Gen Z disebut sebagai generasi yang lahir setelah generasi Y adalah kumpulan orang yang lahir di tahun 1995 sampai dengan 2010. Namun Generasi Z tergolong generasi yang lebih senior dibandingkan Generasi *Alpha*. Selain itu Generasi Z merupakan generasi yang menggunakan ponsel terbanyak di Indonesia, generasi ini tentu dapat melakukan akses dengan cepat dan mudah sehingga bisa lebih diandalkan dalam hal IPTEK (Merdeka 2021).

Generasi Z disebut juga sebagai *i-Generation* atau generasi internet atau generasi *net* yang selalu terhubung dengan dunia maya dan dapat melakukan segala sesuatu dengan menggunakan kecanggihan teknologi yang ada. Bahkan *gadget* sudah menjadi gengaman dari sejak dini. Maka secara otomatis pengenalan teknologi dan dunia maya ini begitu berpengaruh pada perkembangan kehidupan dan kepribadian Generasi Z. Hal itu terjadi karena Generasi Z sudah menggunakan teknologi dari sejak dini, sangat sedikit sekali kemungkinan para Generasi Z kesulitan menggunakan teknologi (Suara 2020).

II.1.2. Karakteristik Generasi Z

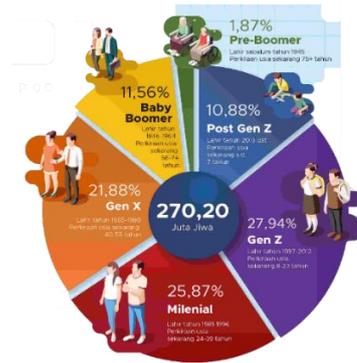
Didalam artikel Bruce Tulgan dan Rainmaker, Inc. berjudul "*Meet Generation Z: The Second Generation within The Giant Millennial Cohort*" yang didasarkan pada penelitian longitudinal sepanjang 2003 sampai dengan 2013, menemukan empat

karakteristik utama Generasi Z yang membedakannya dengan generasi sebelumnya (Kemendikbud 2020):

- Pertama, Generasi Z adalah generasi yang tidak pernah mengenal dunia yang benar-benar terasing dari keberadaan orang lain. Media sosial sebagai alat untuk menjembatani seseorang dapat berkomunikasi dengan siapa pun, dimana pun, dan kapan pun, sehingga semua manusia yang memiliki media sosial dapat terkoneksi hingga berinteraksi.
- Kedua, keterampilan dimungkinkan terjadi dalam Generasi Z. Hal ini yang menyebabkan upaya mentransfer keterampilan dari generasi sebelumnya seperti komunikasi budaya kerja, interpersonal, keterampilan teknis dan berpikir kritis harus intensif dilakukan.
- Ketiga, kemudahan Generasi Z terhubung dengan banyak orang dari beragam belahan dunia menyebabkan Generasi Z memiliki pola pikir global (*global mindset*).
- Keempat, Generasi Z lebih mudah menerima keragaman dan perbedaan pandangan akan suatu hal. Namun hal itu membuat Generasi Z menjadi kesulitan mendefinisikan diri dan menyebabkan Generasi Z sering merubah jati diri yang sudah lebih dulu terbentuk. Sehingga mempengaruhi pola fikir dan bersikap terhadap sesuatu.

II.1.3. Populasi Generasi Z

Hasil dari Sensus Penduduk tahun 2020 telah dirilis oleh Badan Pusat Statistik pada akhir mencatat penduduk Indonesia pada September 2020 berjumlah 270,20 juta jiwa. Hasil dari Sensus Penduduk tahun 2020 dibandingkan dengan Sensus Penduduk tahun 2010 memperlihatkan penambahan jumlah penduduk sebanyak 32,56 juta jiwa dan rata-rata sebanyak 3,26 juta setiap tahun. Berikut adalah persentase jumlah penduduk Hasil Sensus Penduduk 2020 (Badan Pusat Statistik 2020):

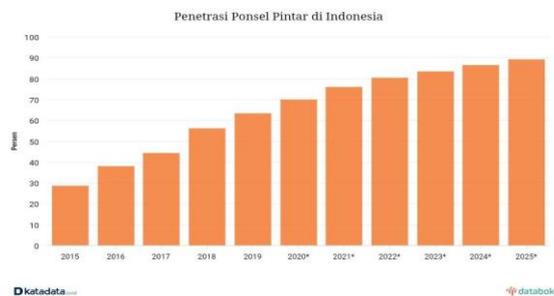


Gambar II.1 Persentase Populasi Generasi Z
 Sumber: <https://pskp.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita.jpg>
 (Diakses pada 03/07/2022)

Dari 270,20 juta penduduk Indonesia hasil Sensus Penduduk 2020 menunjukkan komposisi penduduk Indonesia yang sebagian besar berasal dari Generasi Z 27,94%. Ini artinya, keberadaan *Gen Z* memegang peranan penting dan memberikan pengaruh pada perkembangan Indonesia saat ini dan nanti (Kemendikbud 2021).

II.1.4. Penggunaan *Smartphone* pada Generasi Z

Pada tahun 2015, hanya terdapat 28,6% populasi di Indonesia yang menggunakan *smartphone*. Namun *smartphone* semakin terjangkau sehingga pengguna *smartphone* sering meningkat setiap tahunnya. Terdapat 56,2% masyarakat Indonesia telah menggunakan *smartphone* pada 2018. Kemudian tahun 2019 terdapat 63,3% masyarakat menggunakan *smartphone*. Dan diprediksikan tahun 2025, akan ada 89,2% populasi di Indonesia menggunakan *smartphone*. Berikut ini adalah diagram penetrasi penggunaan *smartphone* di Indonesia dari tahun 2015 hingga 2025.



Gambar II.2 Penetrasi *Smartphone* di Indonesia 2015 hingga 2025
 Sumber: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025.jpg>
 (Diakses pada 03/07/2022)

Menurut *Executive Director* Nielsen Media, Hellen Katherina kepemilikan *smartphone* pada Generasi Z saat ini mencapai 86 persen, lebih banyak dibanding generasi terdahulu. Hal ini diperkuat dari penggunaan gawai pada Generasi Z. Berikut adalah persentase penggunaan gawai Generasi Z (Narasi 2019).



Gambar II.3 Persentase Gawai yang Sering Digunakan Generasi Z
Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=gH1lkLUTxaQ&t=3s>
(Diakses pada 03/07/2022)

Persentase penggunaan ponsel terdapat 89,1% terlampau jauh dibanding penggunaan laptop 5,2%, tablet 3,2% dan desktop 2,5%. Ini membuktikan gawai yang sering digunakan oleh Generasi Z adalah ponsel.

Berdasarkan hasil rekap *Internet Statistic* pada 30 Juni 2019 Indonesia menduduki posisi keempat pengguna *smartphone* dan internet tertinggi di dunia, Bukan hanya itu Indonesia menjadi negara keempat pengguna *smartphone* terbanyak didunia setelah China, India dan Amerika Serikat. Selain itu setiap tahunnya Indonesia mengalami jumlah peningkatan pengguna *smartphone*, 11.7 juta pada tahun 2011, 70.22 juta pada tahun 2018, 76.64 juta pada tahun 2019, 81.87 juta tahun 2020 dan diprediksikan akan mencapai 89.86 juta pada tahun 2022 (Statista 2018).

II.1.5. Penyebab Ketergantungan *Smartphone* pada Generasi Z

Kemudian dari penetrasi *smartphone* di Indonesia tersebut membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia dari 2015 hingga 2025 akan terus meningkat. Berdasarkan survei pada tahun 2021-2022 yang dilakukan dari Lembaga APJII

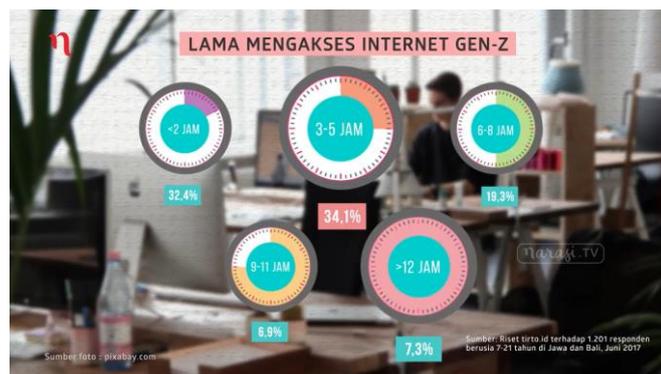
(Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). Presentase penggunaan internet masyarakat Indonesia melalui perangkat *handphone* dan *tablet* adalah 89,03% sehingga presentase penggunaannya lebih tinggi dibanding penggunaan laptop dan komputer (APJII 2022).



Gambar II.4 Persentase Gawai yang Sering Digunakan

Sumber: <https://apjii.or.id/content/read/39/559/Laporan-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022.jpg>
(Diakses pada 03/07/2022)

Hal itu banyak dialami Generasi Z, ini dibuktikan melalui periode mengakses internet pada Generasi Z sangat beragam pada tahun 2017 terdapat lebih dari 2 jam, 3-5 jam, 6-8 jam, 9-11 jam dan lebih dari 12 jam. Berikut adalah persentase periode akses internet pada Generasi Z (Narasi 2019).



Gambar II.5 Persentase Penggunaan Internet Generasi Z pada tahun 2017

Sumber: <https://www.youtube.com/watch?v=gH11kLUTxaQ&t=3s> (2022)
(Diakses pada 03/07/2022)

Dari gambar tersebut terlihat bahwa presentase penggunaan internet pada Generasi Z tertinggi adalah 3-5 jam yaitu 34,1%, kemudian periode terlama penggunaan internet pada Generasi Z adalah lebih dari 12 jam dengan persentase 7,3%.

II.1.6. Definisi *Nomophobia*

Menurut studi yang diterbitkan oleh *Indian Journal of Psychiatry*, *Nomophobia* kepanjangan dari *No Mobile Phone Phobia* merupakan jenis gangguan ketidaknyamanan jika jauh dari ponsel sehingga berpengaruh pada kesehatan psikologis maupun fisik (Hellosehat 2021).

Menurut Dr. Manu Arora Psikiater asal Asia Selatan, keseringan menggunakan *smartphone* menyebabkan sindrom koneksi yang berlebihan jika berada jauh dari ponsel dan jika tidak diatasi maka akan menjadikan seseorang merasakan fobia jika berada diluar kontak dengan ponsel disebut *Nomophobia* (TEDx Talk 2020).

Psikiater asal Asia Selatan tersebut menyebutkan bahwa *Nomophobia* adalah fobia yang berada diluar kontak dengan ponsel hal itu terjadi karena sindrom koneksi yang berlebihan jika berada jauh dari ponsel. Sehingga menimbulkan sensasi yang tidak nyaman membuat seseorang gelisah dan membuat penderitanya setara dengan kehilangan sesuatu yang sangat besar dan penting. Penyebab terbesar yang membuat seseorang menjadi penderita *Nomophobia* adalah kecanduan internet ponsel berbasis *smartphone* (TEDx Talk 2020).

II.1.7. Pengidap *Nomophobia*

Penyakit ini pertama kali diteliti oleh Perusahaan Secur Envoy pada tahun 2006 survei dilakukan kepada 1.000 orang di Inggris menyimpulkan bahwa manusia terutama dikalangan mahasiswa masa kini banyak mengalami *Nomophobia*. Hasil survei menunjukkan 66% responden mengaku tidak bisa hidup tanpa ponsel. Persentase ini semakin banyak pada responden berusia 18-24 tahun dengan jumlah 77% responden pada kelompok usia ini mengalami kecemasan dan ketakutan jauh dari ponsel (Yildirim, 2014).

Kemudian YouGov sebuah perusahaan yang bergerak di bidang elektronik pada awal 2008. Perusahaan ini melakukan survei terhadap 2163 orang di Britania Raya kepada pengguna ponsel berumur 18-34 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menemukan mayoritas pengguna ponsel cenderung sebanyak 53% pengguna ponsel mengakui

bahwa merasa tidak nyaman saat kehilangan ponsel, habis baterai dan berada diluar jaringan sehingga responden merasa cemas ketika tidak menggenggam ponsel. Berdasarkan survei, sebagian besar kekhawatiran yang timbul adalah ketika para pengguna tersebut tidak berdekatan dengan ponsel (Hestia, Siswanto & Risva 2019).

Pengidap *Nomophobia* di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, pada tahun 2013 sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun kemudian pengidap *nomophobia* meningkat pada tahun 2014 sekitar 84% direntang usia 19-24 tahun (Hestia, Siswanto & Risva 2019). Hal ini terjadi dibenarkan oleh dr. Sylvana Evawani, Sp.KJ bahwa usia 18-24 tahun 2022 sedang mengalami hal tersebut dan merupakan periode Generasi Z selain itu saat ini merupakan tren kecemasan pada *smartphone* dan merupakan masa transisi seseorang menuju dewasa (KompasTV 2022).

II.1.8. Penyebab *Nomophobia*

Seseorang yang *Nomophobia* mengalami kecanduan karena ada hormon yang memberikan perasaan senang yaitu hormon *dompamine*. Hormon itu bertugas ketika seseorang setiap kali mendapatkan pengalaman yang menyenangkan contohnya setiap kali mendapatkan notifikasi dan interaksi dari seseorang yang sangat ditunggu, otak dapat memberikan penilaian bahwa itu adalah suatu hadiah, sehingga hal itu terlihat menarik dan membahagiakan kemudian terdapat perasaan ingin mendapatkan kepuasan itu Kembali serta memberikan efek ketergantungan. (TEDx Talk 2020).

II.1.9. Pengaruh *Nomophobia* pada Kejiwaan

Meskipun *smartphone* memberi dampak positif yang sangat besar untuk manusia banyak sekali manfaat dan kegunaan *smartphone* yang memudahkan pekerjaan manusia di era ini contohnya memudahkan komunikasi, informasi, sebagai media hiburan dan beragam manfaat lainnya. Namun jika penggunaannya berlebihan dan tidak bijaksana maka yang terjadi akan menimbulkan perasaan kecemasan karena ketergantungan *smartphone*. (Alodokter 2022).

Menurut Psikolog Jovita Maria Ferlina pengaruh pada gangguan kejiwaan pada *Nomophobia* terjadi dipengaruhi oleh tiga area yaitu secara fisik, sosial dan psikis (MyTV official 2020):

- Secara fisik, jika terlalu sering menggunakan maka akan merasakan nyeri dibagian tangan selain itu merasakan nyeri dibagian tengkuk. Kemudian dapat menyebabkan insomnia karena paparan sinar biru yang dipancarkan dari *smartphone* dapat mengurangi zat melatonin dalam tubuh sebesar 23%. Sehingga menyebabkan seseorang kurang fokus saat melakukan aktivitas.
- Secara sosial, dapat mengganggu interaksi sosial seseorang yang *Nomophobia* lebih menyukai berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan dengan lingkungan sekitar. Sehingga peka terhadap lingkungan dan kemampuan bersosialisasi sangat kurang.
- Secara psikis, menimbulkan emosi yang tidak stabil, sering mengalami ketidaktenangan, ketakutan dan lebih mudah cepat marah jikalau *smartphone* tidak dalam genggamannya contohnya saat tertinggal *smartphone* seperti ada sesuatu yang hilang. Kemudian saat melakukan kegiatan akan lebih mudah teralihkannya kepada *smartphone* serta menyebabkan produktivitas menurun karena tidak mudah fokus serta cenderung kegiatan prioritas terhambat.

II.2. Filosofi Teras

Salah satu tujuan penting Filosofi Teras adalah penguasaan diri. Ketenteraman melalui aliran pemikiran ini hanya dapat diperoleh dengan memfokuskan diri pada hal-hal yang dapat dikendalikan. Para Filsuf *Stoa* meyakini bahwa kehidupan di alam semesta berjalan sesuai dengan jejaring sebab dan akibat yang menghasilkan struktur rasional untuk alam semesta (TED-Ed 2017).

II.2.1. Definisi Umum Filsafat

Kata filosofi atau filsafat bahasa Yunani terdiri *Philos* berarti cinta dan *Sophia* yang berarti pengetahuan, kebijaksanaan dari dua suku kata *Philos* dan *Sophia* dengan jika digabungkan menjadi *Philosophia*. Jika digabungkan menjadi cinta kebijaksanaan atau pengetahuan (Nurgiansah 2020).

Dalam kehidupan manusia yang modern ini, filsafat diartikan sebagai ilmu yang mencari hakikat terhadap sesuatu, selain itu filsafat memaparkan penafsiran atas

pengalaman dan merupakan suatu upaya untuk menjawab pertanyaan yang timbul dalam berbagai bidang kehidupan manusia. Kemudian jawaban tersebut merupakan suatu hasil pemikiran yang mendasar dan digunakan untuk memecahkan persoalan-persoalan yang berhubungan dengan aspek kehidupan manusia termasuk aspek psikologis (Djamaluddin 2014).

II.2.1.1. Pembidangan dan Pembagian Ilmu Filsafat

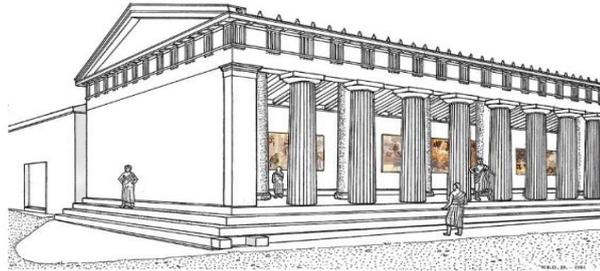
Pembidangan dan pembagian filsafat sejalan dengan akselerasi ilmu pengetahuan selalu berkembang. Namun demikian pembidangan dan pembagian ilmu filsafat diantaranya sebagai berikut (Rewita & Salminawati 2020):

- *Ontologi* berasal dari bahasa Negara Jerman dan Perancis yaitu *eime be dan logos*, kata atau pengetahuan adalah ilmu ini berhubungan dengan esensi makhluk secara acak bisa melalui studi dari hakekat tertinggi.
- *Epistemologi* merujuk melalui bahasa Yunani yang artinya yaitu *episteme* atau ilmu pengetahuan dan teori mengenai tata cara atau disebut metode melalui dasar pengetahuan atau studi, bisa jadi karena batasan ilmu manusia yang membahas secara proses dengan cara mendalam untuk mencapai hakekat tertinggi.
- *Axiologi* adalah bisa disebut juga yaitu *axio*, berasal dari bahasa Yunani artinya menarik faedah dari sesuatu studi tentang realita dan merupakan arti dari poin atau nilai-nilai seperti keindahan, kebaikan, kebenaran maupun kebajikan hakekat tertinggi. Dan Filosofi Teras termasuk dalam *axiologi*.

II.2.2. Pengertian Filosofi Teras

Filosofi Teras terjemahan dari Filosofi *Stoic* atau *Stoicisme*. Penganut aliran ini dinamakan seorang *Stoa* atau *Stoic*. Nama Teras dikutip dari buku Henry Manampiring yang berjudul Filosofi Teras. Filosofi Teras merupakan filsafat Yunani-Romawi Kuno yang dapat membantu mengelola emosi negatif serta mengelola pengendalian diri sehingga menghasilkan mental seseorang menjadi lebih tangguh dalam menghadapi naik turunnya kehidupan. Seseorang yang mampu menguasai diri dengan baik

cenderung lebih tahan mental, lebih tenang, lebih sabar selain itu memiliki emosi yang seimbang (Departemen Pembangunan dan Kesejahteraan Sosial Fisipol UGM 2020).



Gambar II.6 Ilustrasi Bangunan Tempat Belajar Filosofi Teras pada Zaman Yunani-Romawi Kuno

Sumber: <https://henrymanampiring.com/2018/11/21/filosofi-teras-stoicisme-dan-emosi-negatif-kekinian.jpg>
(Diakses pada 14/08/2022)

Istilah *Stoic* berasal dari bahasa Yunani disebut *Stoa Poikile* yang artinya ‘Teras Berpilar Dihiasi Lukisan’. Dimana para filsuf serta murid-muridnya duduk disebuah bangunan yang bertangga dipinggir teras semacam alun-alun di Athena untuk belajar dan mengajar serta berdiskusi mengenai *Stoicism* atau Filosofi Teras. Manfaat mempelajari praktik Filosofi Teras adalah mengelola emosi negatif serta bukan mengejar kebahagiaan dengan kata-kata mutiara yang akan menyebabkan *Toxic Positivity*. Namun filosofi ini berfokus tentang cara bagaimana mencegah emosi negatif seperti marah, sedih, *stres*, terutama cemas muncul secara berlebihan. Sehingga bagi para Filsuf Teras emosi negatif dapat dicegah dengan cara berfikir dengan bijak (Manampiring 2018).

II.2.2.1. Manfaat & Kelebihan Filosofi Teras

Adapun Manfaat & Kelebihan Filosofi Teras sebagai berikut:

- Manfaat Filosofi Teras

Manfaat penggunaan Filosofi Teras cukup banyak salah satu diantaranya mengatasi kecemasan berlebih. Berikut adalah manfaat dari Filosofi Teras (Greatmind 2021):

1. Menjadi tidak bergantung dengan Faktor Eksternal
2. Mampu berpikir jernih sehingga lebih bijaksana
3. Mudah mengelola emosi negative maupun positif

4. Menahan cemas yang berlarut-larut
5. Melatih kesabaran
6. Meningkatkan kualitas diri
7. Memperkuat mental
8. Menenangkan jiwa

- **Kelebihan Filosofi Teras**

Kelebihan Filosofi Teras yang menjadikan filosofi ini berbeda dari aliran filsafat lain berikut ini adalah kelebihan Filosofi Teras (Irwandi 2022):

1. Filosofi Teras dapat digunakan oleh kalangan manapun seperti pemerintah hingga rakyat biasa, kaya dan sederhana serta pria dan wanita
2. Filosofi Teras tidak bertentangan dengan ideologi atau kepercayaan manapun meskipun beragama Islam, Kristen, Konghuchu, berideologi kapitalis, komunis dan lain-lain.
3. Filosofi Teras sangat mudah dipelajari tidak seperti aliran filsafat lain yang sangat sulit ditelaah oleh orang biasa yang bukan seorang filsuf. Meskipun bukan seorang ahli filsafat pun. Karena filosofi ini berkaitan tentang realita kehidupan keseharian sehingga dapat menjadi solusi permasalahan keseharian. Selain itu pembelajaran Filosofi Teras sangat sistematis dan terstruktur dan hal itu mempermudah pembelajaran mengenai Filosofi Teras.

II.2.2.2. Perkembangan Filosofi Teras

Tokoh terkenal yang mengembangkan Filosofi Teras sekaligus guru yang mengajarkan Filosofi Teras sangat beragam mulai dari kalangan pejabat, seniman, bahkan sampai kalangan budak. Karena itu filosofi ini dapat dipelajari serta dinikmati oleh berbagai kalangan. Ada beberapa tokoh terkenal seperti seorang penulis drama Seneca, mantan budak Epictetus dan Kaisar Romawi Marcus Aurelius (Manampiring 2018).



Gambar II.7 Ilustrasi Wajah Para Filsuf yang mengembangkan Filosofi Teras yaitu Seneca, Marcus Aurelius dan Epictetus

Sumber: <https://henrymanampiring.com/2018/11/21/filosofi-teras-stoicisme-dan-emosi-negatif-kekinian.jpg>
(Diakses pada 04/08/2022)

Sejarah Filosofi Teras dimulai dari seorang pedagang kaya raya dari Citium, lalu sekarang dikenal sebagai Siprus yang merupakan sebuah pulau di Selatan Turki pada awal abad ke-3 sebelum Masehi. Filsuf tersebut bernama Zeno yang melakukan perjalanan dari Phoenicia ke Peiraeus dengan kapal laut melintasi Laut Mediterania. Filosofi Teras pertama kali berkembang selama periode helenistik. Periode ini ditandai dengan kematian Alexander yang Agung dan merupakan masa jatuhnya Yunani dan mulai berjayanya Kekaisaran Romawi. Namun sayangnya kapal yang ditumpangi Zeno karam di Athena. Sehingga membuat Zeno terdampar di kota tersebut bukan hanya itu Zeno kehilangan seluruh barang dagangannya yang teramat mahal sekaligus harta kekayaannya. Ini tentunya sebuah cobaan yang besar namun tidak hanya kehilangan harta benda, tetapi juga harus menjadi orang asing di kota yang bukan rumahnya (Satupersen 2021).

Suatu hari di Athena, Zeno pergi mengunjungi sebuah perpustakaan dan menemukan sebuah buku Filsafat *Cynicism* yang menarik perhatian Zeno kemudian tidak lama setelah menemukan buku itu Zeno bertemu dengan penulis buku tersebut yang bernama Socrates. Zeno pun belajar filsafat kepada Socrates kemudian Zeno belajar dari berbagai filsuf yang berbeda. Setelah itu Zeno pun mulai mengajar filosofinya sendiri. Zeno mengajar di sebuah teras berpilar dalam bahasa Yunani disebut *Stoa Poikile* yang terletak di sisi Utara di kota Athena. Sejak itu para penganutnya disebut Kaum *Stoa* (Satupersen 2021).

II.2.2.3. Dimensi Filosofi Teras

Dapat dikatakan semua filsuf *Stoa* sepakat pada prinsip fundamental ini, bahwa ada hal-hal di dalam hidup yang bisa dikendalikan dan ada yang tidak. Sehingga dimensi kehidupan terbagi menjadi dua dimensi dan juga prinsip ini disebut *Dichotomy of Control*, berikut adalah dua dikotomi kendali (Irwandi 2022):

- **Dimensi Internal**

Segala sesuatu yang berada dikendali pribadi secara penuh dan menyeluruh contohnya seperti pikiran dan tindakan pribadi, seperti pendirian, opini, persepsi, keinginan, tujuan, usaha, komitmen pribadi dan hal apa saja yang bisa dikontrol oleh pribadi.

- **Dimensi Eksternal**

Segala sesuatu yang berada diluar kendali pribadi contohnya situasi atau kondisi yang berada diluar kontrol diri seperti penilaian orang lain, iklim, waktu, fenomena alam, hasil akhir yang akan didapatkan meskipun dari kerja keras pribadi dan hal apa saja yang tidak bisa dikontrol oleh pribadi.

Filosofi Teras sebenarnya berfokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan dan menyadari bahwa memang ada beberapa hal yang tidak dapat dikendalikan. Saat berfokus pada apa yang bisa dikendalikan maka akan merasa berguna, efektif, dan bisa memecahkan sebuah masalah dengan mudah. Selain itu, konsep filosofi ini mengajarkan bahwa hal yang perlu difokuskan untuk mengelola dan mengendalikan dimensi internal seperti pikiran, persepsi, keyakinan, dan tindakan pribadi serta tidak perlu sibuk mencoba mengendalikan dimensi eksternal (Gramedia Blog 2021).

II.2.2.4. Cara Menggunakan Filosofi Teras

Cara menggunakan Filosofi Teras untuk mengurangi penggunaan *smartphone* agar mengatasi *Nomophobia* tidak lepas dari aspek pokok yang menjadi tolak ukur pengajaran dan menjadi langkah-langkah untuk mempelajari Filosofi Teras diantaranya sebagai berikut (Mengapa Demikian 2022):

- a. Keberanian atau *courage* yaitu keberanian dengan tantang permasalahan kehidupan yang akan dialami dengan komitmen dan integritas seperti mengejar keinginan dan berani melangkah maju dan hadapi risiko yang terjadi. Contohnya untuk memutuskan untuk berhenti kecanduan ponsel, hal itu dilakukan untuk mengurangi dampak *Nomophobia*.
- b. Ketahanan diri atau *temperance* yaitu pengekangan diri untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Filosofi Teras mengajarkan segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Contohnya ketika sudah memutuskan untuk berhenti kecanduan ponsel secara berlebihan maka hal yang dilakukan contohnya adalah menahan diri dengan cara membatasi diri dari penggunaan ponsel dengan cara mengatur jadwal penggunaan ponsel.
- c. Kebijaksanaan atau *wisdom* merupakan kemampuan menangani situasi yang kompleks dengan logika, pengetahuan untuk mencapai ketenangan. Seseorang tidak dapat memilih keadaan faktor eksternal namun dapat memilih bagaimana cara meresponnya. Contohnya ketika sedang membatasi penggunaan ponsel dan ingin menggunakan ponsel kembali secara berkala, maka pikirkan dampak penggunaan ponsel menjadikan seseorang *Nomophobia*, maka langkah yang akan dilakukan mengalihkan keinginan untuk terus menggunakan ponsel dengan mencari kegiatan baru seperti membersihkan rumah, berolahraga atau hal yang positif yang membuat dampak baik untuk diri sendiri dan lingkungan.
- d. Keadilan atau *justice* adalah memperlakukan sesuatu yang adil terhadap pribadi maupun orang lain. Namun untuk kasus *Nomophobia* berkaitan dengan pribadi maka yang dilakukan adalah dapat memberikan *reward* atau penghargaan terhadap diri sendiri jika sudah berhasil. Namun *reward* seorang penganut Filosofi Teras atau *Stoic* digunakan untuk sebagai media untuk memberikan bonus. Contohnya jika berhasil membatasi penggunaan ponsel dalam sehari mungkin bonus atau *reward* yang diberikan adalah membelikan es krim untuk diri pribadi. Metode ini dapat dilakukan untuk memotivasi dan menyemangati diri sendiri untuk terus berjuang membatasi keinginan penggunaan ponsel berlebih.

II.3. Analisis Permasalahan

Analisis permasalahan pada perancangan ini diantaranya sebagai berikut:

II.3.1. Wawancara

Wawancara secara sederhana dapat diartikan proses tanya jawab yang dilakukan oleh satu pihak dan pihak lainnya untuk tujuan tertentu. Wawancara tidak hanya dilakukan pada pekerjaan, tetapi juga digunakan pada beberapa bidang lainnya. Contohnya, wawancara digunakan sebagai metode penelitian, proses pembuatan berita, dan lain-lain (Kumpan 2022).

II.3.1.1. Wawancara dengan Psikolog Yukie Agustia Kusmala

Wawancara dilakukan dengan kepada Psikolog Yukie Agustia Kusmala Yukie Agustia Kusmala yang merupakan pendiri GROW Psychological Service, untuk mendapatkan informasi seputar kecemasan dan seberapa pengaruhnya Filosofi Teras terhadap kesehatan mental. Wawancara dilakukan secara *offline* dan proses tanya jawab yang dilakukan dengan cara tatap muka secara langsung di biro layanan psikologi yang bernama GROW Psychological Service.



Gambar II.8 Foto lokasi GROW Psychological Service
Sumber: Dokumentasi Pribadi
(Diakses pada 07/6/2022)

Menurut Psikolog Yukie *Nomophobia* terjadi karena mendapatkan sesuatu atau hasil yang belum pasti. Sehingga seseorang akan mendapatkan perasaan yang tidak nyaman karena sesuatu itu di luar kontrolnya. Filosofi Teras dapat efektif digunakan untuk seseorang yang memiliki kesehatan mental yang sedang dikategorikan cukup baik. Menurut Psikolog Yukie, Filosofi Teras dapat efektif digunakan untuk seseorang yang memiliki kesehatan mental yang sedang dikategorikan cukup baik. Namun seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental lanjut dan sudah menderita *skizofrenia* itu tidak disarankan. Karena permasalahan maupun kepribadian yang berbeda dari orang kebanyakan dan bukan kesehatan tubuh yang mempengaruhi kepribadian, tetapi kepribadian yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Selain itu Filosofi Teras perlu dipelajari lebih lanjut oleh orang yang akan menggunakannya agar tidak menimbulkan penafsiran yang salah.

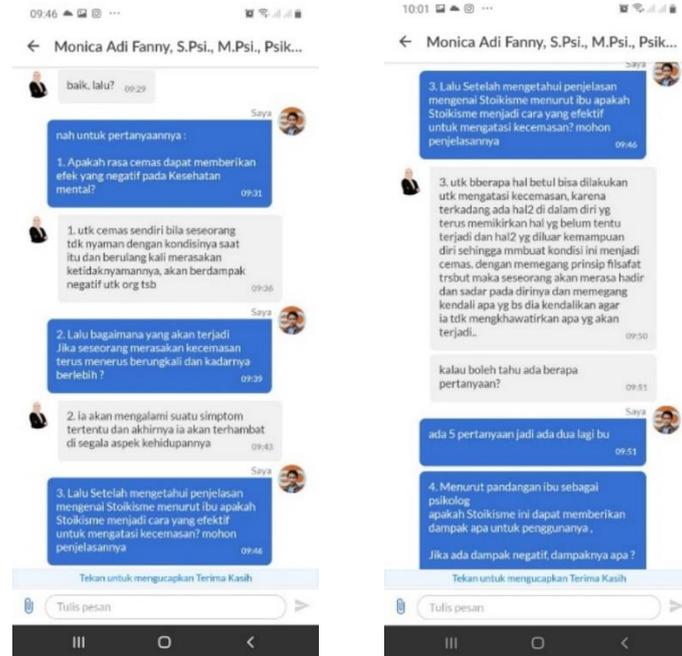
II.3.1.2. Wawancara dengan Psikolog Monica Adi Fanny

Kemudian wawancara secara *online* melalui via *chat*. Wawancara dilakukan kepada Psikologi Monica Adi Fanny. Pertanyaan dilakukan menggunakan Aplikasi Alodokter, aplikasi ini berbayar dan berguna untuk menanyakan beberapa pertanyaan mengenai seputar kesehatan. Menurut Monica jika Filosofi Teras digunakan dalam keseharian maka seseorang akan merasa hadir dan sadar pada dirinya sehingga dapat memegang kendali atas dirinya sendiri dan mampu memahami bahwa apa yang diluar kontrol diri tidak bisa diubah, sehingga dampak positifnya adalah seseorang dapat membatasi penggunaan *smartphone*.

Menurut Psikolog Monica ada beberapa gejala seseorang *Nomophobia* diantaranya sebagai berikut:

- Mudah panik jika baterai *smartphone* habis dan sinyal hilang.
- Mudah sekali gelisah jikalau tidak membawa *smartphone* kemana pun.
- Menggunakan *smartphone* berlebihan sekitar 3 hingga 8 jam perhari atau bahkan lebih dari 12 jam tetapi bukan untuk tujuan yang sangat penting.
- Membawa *smartphone* kapan saja dan dimana saja hingga ke kamar mandi pun membawa *smartphone*.

- Merasa cemas berlebihan jikalau *smartphone* tiba-tiba tidak ada digengaman bahkan hingga *stres*.



Gambar II.9 Wawancara dengan Psikolog Monica
 Sumber: *Screenshot* melalui Aplikasi Alodokter
 (Diakses pada 07/6/2022)

II.3.2. Kuesioner

Dalam kusioner ini terdiri dari 22 item pertanyaan yang terbagi ke dalam 3 bagian. Bagian 1 merupakan isian identitas kusioner terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, tingkatan semester. Kemudian bagian 2 tersusun atas 11 item pertanyaan berkaitan dengan penggunaan *smartphone* berikut adalah pertanyaannya:

- Berapa lama kamu menggunakan *smartphone* perhari?
- Alasan menggunakan *smartphone*?
- Aplikasi yang sering digunakan
- Seberapa penting *smartphone* bagi anda?
- Apa kamu pernah merasa cemas jika *smartphone* tidak dekat dan tidak digengaman anda?
- Apa sering lupa waktu ketika menggunakan *smartphone*? Sehingga kegiatan prioritas anda terbelengkalai?

- Apa *smartphone* membuat interaksi sosial anda dengan lingkungan sosial terganggu?
- Apa anda pernah menggunakan *smartphone* sehingga mengganggu pola tidur?
Dan responden diberikan penjelasan mengenai *Nomophobia*.
- Apakah anda mengetahui *Nomophobia* sebelumnya ?
- Apakah anda menyadari sebelumnya bahwa kamu mengalami Gejala *Nomophobia*?

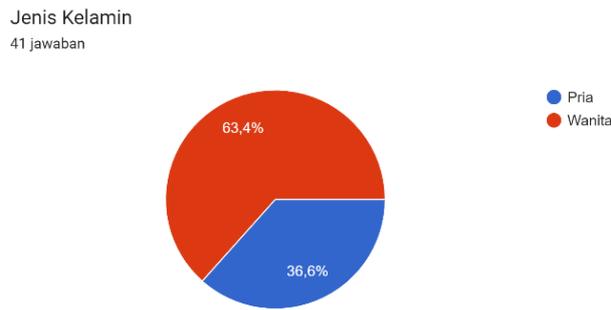
Kemudian bagian 3 diberikan penjelasan mengenai Filosofi Teras dan pertanyaan tersusun atas 3 item pertanyaan sebagai berikut:

- Apa anda pernah mengetahui Filosofi Teras sebelumnya ?
- Setelah membaca penjelasan singkat Filosofi Teras, menurut pandangan anda apakah Filosofi Teras bisa membantu anda mengontrol diri anda dalam menggunakan *smartphone*?
- Apa Anda ingin terbebas dari kecanduan *smartphone* sehingga mencegah dan mengurangi dampak *Nomophobia* dengan cara Filosofi Teras?

Pertanyaan dibagi menjadi 3 bagian hal ini bertujuan untuk memudahkan responden untuk lebih memahami pertanyaan sehingga menghindari hilangnya responden untuk mengisi kuesioner yang dipaparkan, agar semua pertanyaan dapat terisi oleh responden.

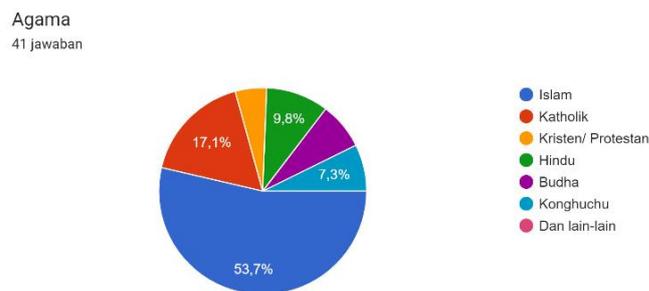
II.3.2.1. Profil Responden Kuesioner

Hingga tanggal 30 Juli 2022, Responden diajukan kepada beberapa mahasiswa yang berdomisili di Kota Bandung. Dengan kategori Generasi Z yang berusia antara 18-24 tahun. Kuesioner ini telah diikuti oleh 41 responden. Terdiri dari 63,4% yaitu 26 responden wanita dan 36,6% yaitu 15 responden laki-laki yang tertera dari hasil diagram sebagai berikut:



Gambar II.10 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Responden yang mengisi kuesioner ini berasal dari beberapa agama dan berikut diagram kuesioner agama responden:



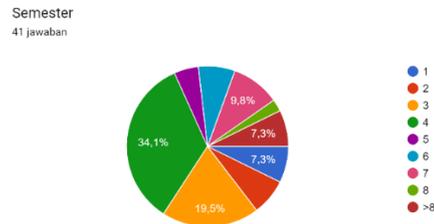
Gambar II.11 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Agama responden sebagai berikut:

- Islam terdapat 22 responden
- Kristen terdapat 2 responden
- Katholik terdapat 7 responden
- Hindu terdapat 4 responden
- Budha terdapat 3 responden
- Konghucu terdapat 3 responden

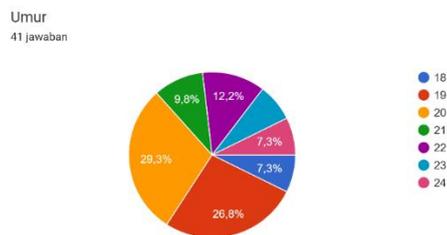
Hasilnya agama yang paling banyak dianut responden adalah agama Islam dengan jumlah 22 responden. Kemudian responden yang mengisi kuesioner ini terdapat

beberapa tingkatan semester yaitu semester 1,2,3,4,5,6,7,8 bahkan lebih dari 8 dan berikut diagram kuesionernya:



Gambar II.12 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya tingkatan semester yang paling banyak mengisi kuesioner adalah 34,1% yaitu semester 4 dengan jumlah 20 responden dan 19,5% yaitu semester 3 didominasi dengan jumlah 19 responden. Dari 41 umur responden terdapat 18 hingga 24 tahun. Berikut adalah diagram hasil kuesioner:



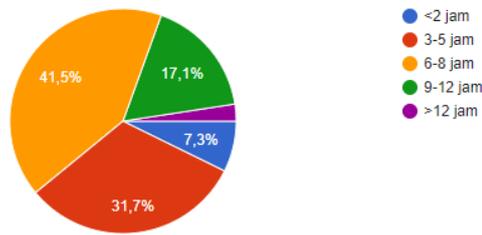
Gambar II.13 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya yang paling banyak mengisi kuesioner umur 29,3% yaitu 20 tahun berjumlah 12 dan 26,8% yaitu 19 tahun berjumlah 11 orang yang paling banyak mengisi responden.

II.3.2.2. Penggunaan *Smartphone* Responden

Responden diberikan pertanyaan yang berkaitan penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari responden. Dan berikut hasil dari beberapa pertanyaan tersebut. Berikut diagram dari durasi penggunaan *smartphone* responden:

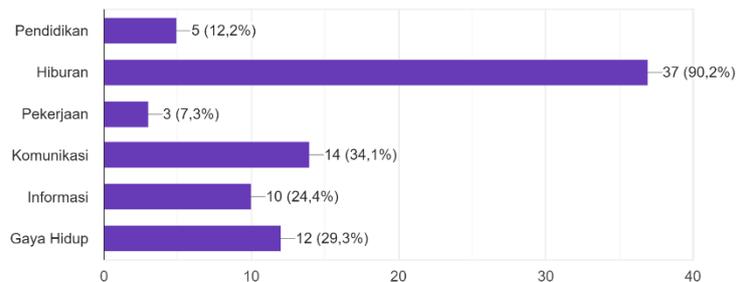
Berapa lama kamu menggunakan smartphone perhari?
41 jawaban



Gambar II.14 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya dari 41 responden didominasi 41,5% yaitu 6-8 jam dalam sehari responden yang menggunakan *smartphone* yang berjumlah 17 responden kemudian 31,7% yaitu 3-5 jam dalam sehari responden yang menggunakan *smartphone* yang berjumlah 13 responden. Bahkan yang menggunakan *smartphone* kurang dari 2 jam dengan persentase 7,3% lebih sedikit dan hanya 3 responden saja. Ini membuktikan bahwa durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan mendominasi. Berikut adalah diagram alasan menggunakan *smartphone* dengan kurun waktu yang lama:

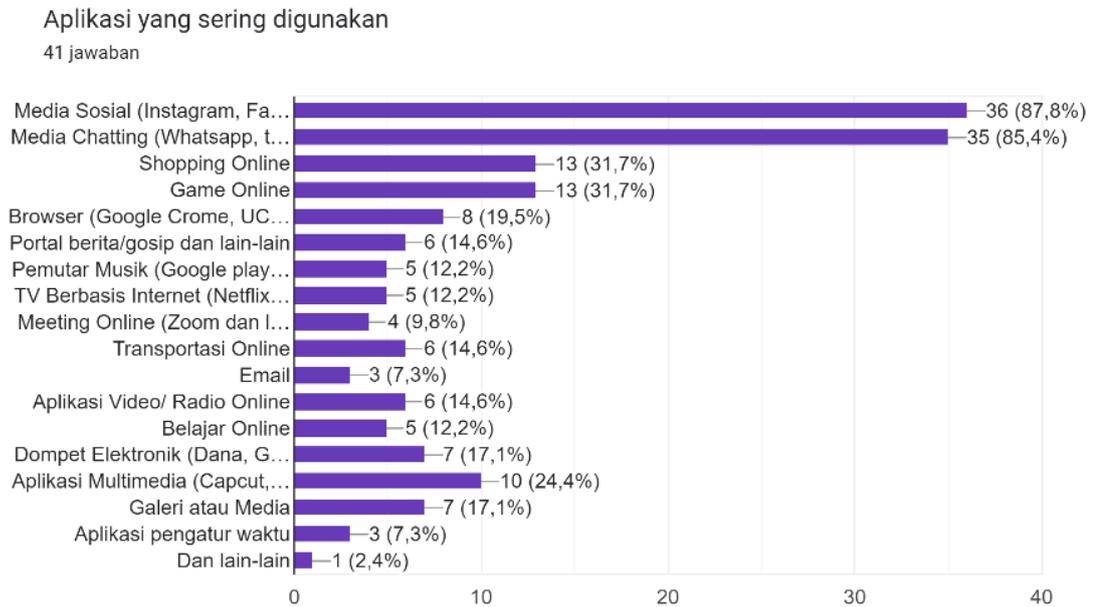
Alasan menggunakan smartphone dengan kurun waktu yang cukup lama?
41 jawaban



Gambar II.15 Diagram Batang
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya dari 41 responden terdapat beberapa alasan menggunakan *smartphone* yang paling dominan alasan karena hiburan dibandingkan dengan alasan berupa komunikasi, gaya hidup, informasi terutama pekerjaan dan pendidikan alasan karena hiburan lebih dominan. Ini membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* dengan durasi yang lama digunakan lebih banyak hanya untuk hiburan dibanding informasi

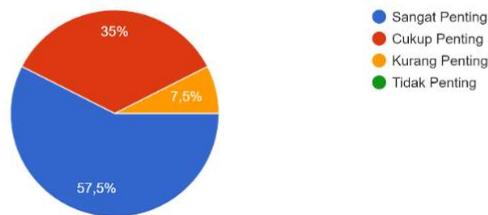
atau pendidikan yang merupakan responden merupakan seorang mahasiswa. Kemudian berikut ini adalah aplikasi yang sering digunakan:



Gambar II.16 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya dari 41 responden ada beberapa aplikasi yang sering digunakan mulai dari aplikasi *online* maupun *offline*. Dan ternyata 36 jawaban yang menggunakan media sosial seperti Instagram dan facebook kemudian 35 jawaban aplikasi media chatting seperti whatsapp, telegram yang menggunakan *smartphone*. Kemudian 13 jawaban aplikasi belanja dan *game* berada di urutan ketiga. Hal ini membuktikan bahwa aplikasi yang paling banyak digunakan adalah media sosial, chatting dan selanjutnya aplikasi belanja dan *game* yang lebih banyak digunakan oleh para responden yang berstatus mahasiswa. Responden yang menjawab mengenai seberapa penting *smartphone* terdapat dalam diagram sebagai berikut:

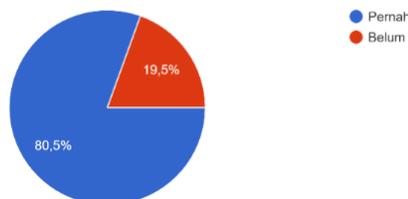
Seberapa penting smartphone bagi anda?
40 jawaban



Gambar II.17 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram tersebut membuktikan bahwa keberadaan *smartphone* sangatlah penting terdapat 57,5% yaitu 23 responden yang menjawab penting sisanya 35% yaitu 14 responden menjawab cukup penting dan 7,5% yaitu 3 responden menjawab kurang penting dan tidak ada yang menjawab tidak penting sama sekali hal ini membuktikan bahwa *smartphone* merupakan benda yang dinilai cukup penting oleh responden. Responden yang menjawab mengenai pernah merasa cemas jika *smartphone* tidak dekat dan tidak digenggam terdapat dalam diagram sebagai berikut:

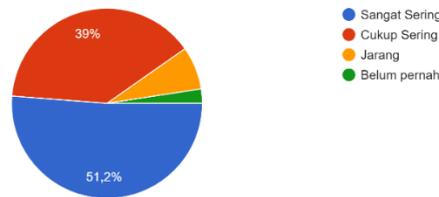
Apa kamu pernah merasa cemas jika smartphone tidak dekat dan tidak digenggam anda?
41 jawaban



Gambar II.18 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram tersebut membuktikan bahwa pernah merasa cemas jika *smartphone* tidak dekat dan tidak digenggam terdapat 80,5% yaitu 33 responden yang menjawab sisanya 19,5% belum pernah merasakan hal itu. Responden yang menjawab sering lupa waktu ketika menggunakan *smartphone* hingga kegiatan prioritas terbengkalai melalui diagram berikut ini:

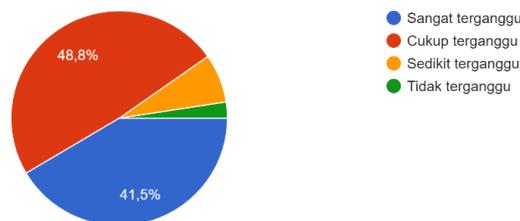
Apa kamu sering lupa waktu ketika menggunakan smartphone? Sehingga kegiatan prioritas anda terbengkalai?
41 jawaban



Gambar II.19 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram tersebut membuktikan bahwa 51,2% yaitu 21 responden merasa sangat sering lupa waktu ketika menggunakan *smartphone* sehingga kegiatan prioritas terbengkelai dan selain itu 39% yaitu 16 responden mengaku cukup sering dan sisanya menjawab jarang dan belum pernah. Berikut ini adalah diagram pengaruh *smartphone* mengenai interaksi sosial pada responden:

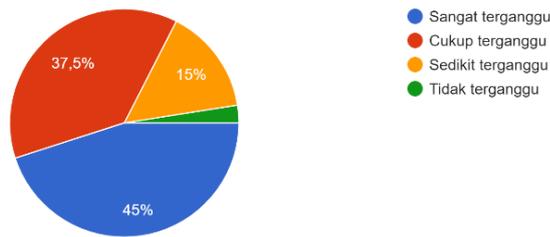
Apa smartphone membuat interaksi sosial kamu terganggu?
41 jawaban



Gambar II.20 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram tersebut membuktikan bahwa 48,8% yaitu 17 responden menjawab sangat terganggu dan 41,5% yaitu 20 responden menjawab cukup terganggu, 3 responden menjawab sedikit terganggu dan sisanya merasa tidak terganggu dengan *smartphone* hal ini membuktikan bahwa *smartphone* mengganggu interaksi sosial responden. Berikut ini adalah hasil diagram pertanyaan *smartphone* mengganggu pola tidur responden:

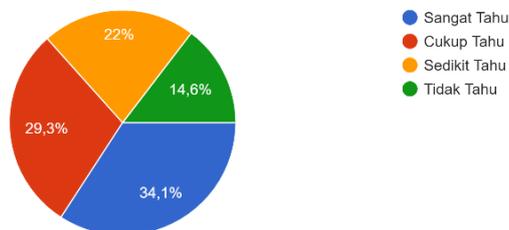
Apa kamu pernah menggunakan smartphone sehingga mengganggu pola tidur?
40 jawaban



Gambar II.21 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

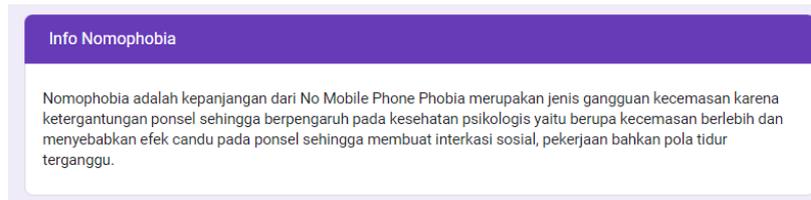
Dari hasil diagram tersebut membuktikan bahwa 45% yaitu 18 responden menjawab sangat terganggu dan 37,5 % yaitu 15 responden menjawab cukup terganggu, 15% yaitu 6 responden menjawab sedikit terganggu dan sisanya merasa tidak terganggu dengan *smartphone* pada pola tidur. Hal ini membuktikan bahwa *smartphone* sangat mempengaruhi pola tidur para responden. Responden pun diberikan pertanyaan mengenai apa itu *Nomophobia*. Dan berikut ini diagram mengenai *Nomophobia*:

Apakah kamu mengetahui *Nomophobia* sebelumnya ?
41 jawaban



Gambar II.22 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

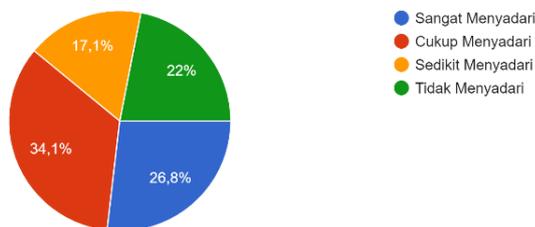
Dan hasilnya terdapat 34,1% yaitu 14 responden yang sangat mengetahui *Nomophobia*, 29,3% yaitu 12 responden menjawab cukup tahu dan 22% yaitu 9 responden menjawab cukup tahu dan 14,6% sisanya menjawab tidak tahu. Ini membuktikan banyak responden yang mengetahui *Nomophobia*. Kemudian responden diberikan penjelasan singkat mengenai *Nomophobia* sebagai berikut:



Gambar II.23 Penjelasan *Nomophobia*
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Berikut ini adalah diagram lingkaran kesadaran mengenai Gejala *Nomophobia* pada diri responden:

Apakah anda menyadari sebelumnya bahwa kamu mengalami Gejala Nomophobia?
 41 jawaban



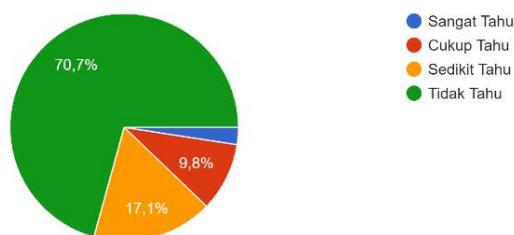
Gambar II.24 Diagram Lingkaran
 Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram lingkaran diatas terdapat 34,1% yaitu 14 responden menyadari mengalami gejala *Nomophobia*, 26,8% yaitu 11 responden menyadari mengalami gejala *Nomophobia*, 22% yaitu 9 responden tidak menyadari mengalami gejala *Nomophobia* dan 17,1% yaitu 7 responden sedikit menyadari mengalami gejala *Nomophobia*. Hal ini membuktikan bahwa dominan responden cukup menyadari bahwa mengalami gejala *Nomophobia*.

II.3.2.3. Responden terhadap Filosofi Teras

Responden perlu dipertanyakan mengenai pengetahuannya mengenai Filosofi Teras dan berikut adalah diagram lingkaran mengenai pengetahuan responden terhadap Filosofi Teras:

Apa anda pernah mengetahui Filosofi Teras sebelumnya ?
41 jawaban



Gambar II.25 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram lingkaran diatas terdapat 70,7% yaitu 29 responden menjawab tidak mengetahui Filosofi Teras kemudian sisanya 17,1% mengaku sedikit mengetahui Filosofi Teras dan 9,8% yaitu 4 responden menjawab cukup tahu dan sisanya hanya satu responden yang menjawab sangat tahu. Hal ini membuktikan masih banyak sekali responden tidak mengetahui Filosofi Teras. Kemudian Responden diberikan sedikit informasi mengenai Filosofi Teras dan berikut adalah informasi singkat mengenai Filosofi Teras:

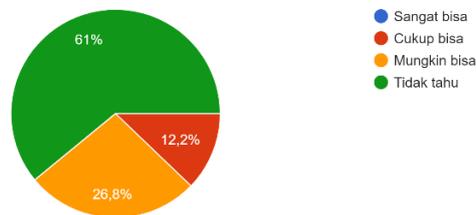
Definisi Filosofi Teras secara singkat

Filosofi Teras merupakan filsafat Yunani-Romawi Kuno yang dapat membantu mengelola pemikiran dan emosi serta sebagai upaya pengendalian diri sehingga menghasilkan mental seseorang menjadi lebih tangguh dalam menghadapi naik turunnya kehidupan karena menyadari bahwa dalam hidup terdapat dua dimensi kehidupan yaitu dimensi internal yang bisa dikontrol dan dimensi eksternal yang tidak bisa dikontrol.

Gambar II.26 Penjelasan Filosofi Teras
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Kemudian responden diberikan pertanyaan mengenai pandangan mengenai Filosofi Teras apa dapat membantu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Berikut adalah hasil diagram mengenai mengenai pendapat responden Filosofi Teras terhadap *Nomophobia*:

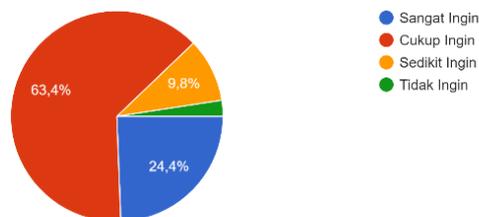
Setelah membaca penjelasan singkat Filosofi Teras, Menurut pandangan anda apakah filosofi teras bisa membantu anda mengontrol diri anda dalam menggunakan smartphone?
41 jawaban



Gambar II.27 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Hasilnya responden menjawab dengan persentase 61% yaitu 25 responden menjawab tidak tahu. 26,8% yaitu 11 responden menjawab mungkin bisa dan 5 responden menjawab cukup bisa. Kemudian responden diberikan pertanyaan berupa “Apa ingin terbebas dari kecanduan *smartphone* sehingga mencegah dan mengurangi dampak *Nomophobia* dengan cara Filosofi Teras?”. Berikut adalah hasil diagram mengenai pendapat responden Filosofi Teras terhadap

Apa Anda ingin terbebas dari kecanduan smartphone sehingga mencegah dan mengurangi dampak *Nomophobia* dengan cara Filosofi Teras?
41 jawaban



Gambar II.28 Diagram Lingkaran
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2022)

Dari hasil diagram lingkaran diatas terdapat 63,4% yaitu 26 responden menjawab cukup ingin terbebas dari kecanduan *smartphone*. Kemudian 24,4% yaitu 10 responden menjawab sangat ingin terbebas dari kecanduan *smartphone*. Dan 9,8% yaitu 4 responden menjawab sedikit ingin dan sisanya satu responden tidak ingin kecanduan *smartphone*.

Kesimpulan hasil dari kuesioner adalah dari 41 responden yang menjawab merupakan responden dari mahasiswa yang ada di Bandung dengan kategori Generasi Z yang berumur dari 18-24 tahun, beralasan menggunakan *smartphone* dengan persentase tertinggi karena komunikasi dan hiburan, kemudian persentase terendah adalah digunakan untuk pendidikan. Kemudian aplikasi yang sering digunakan media *chatting* dan media sosial. Penggunaan *smartphone* responden yang paling banyak dalam kurun waktu 6-8 jam dalam sehari.

Dominasi responden menjawab sangat penting sekitar 23 responden terhitung sangat banyak, 33 responden pernah merasakan kecemasan ketika *smartphone* tidak dalam gengaman dan jauh. Selain itu sekitar 21 responden sangat sering terganggu karena *smartphone* sehingga kegiatan yang prioritas teralihkan, bukan hanya kegiatan prioritas namun interaksi sosial pun jadi terganggu terdapat 17 responden yang merasa sangat terganggu dan 20 responden cukup terganggu. Selain itu 18 responden mengaku sangat mengganggu pola tidur sekitar dan 15 responden merasa cukup mengganggu. Hal ini membuktikan bahwa Generasi Z lebih dominan merasakan kecemasan jika jauh dari *smartphone*. Sehingga membuktikan bahwa *smartphone* mengganggu sangat mempengaruhi beberapa aktivitas seperti pola tidur, interaksi sosial hingga kegiatan yang sangat diprioritaskan oleh responden.

Dari 41 responden yang menjawab terdapat 29 responden menjawab tidak mengetahui sama sekali mengenai Filosofi Teras. Responden yang tidak tahu mengenai Filosofi Teras lebih banyak dibanding yang cukup tahu, hanya sekitar 4 responden dan terdapat sangat tahu hanya 1 responden. Setelah diberikan sedikit informasi mengenai Filosofi Teras. Hasilnya 25 responden menjawab tidak tahu dan 11 responden menjawab mungkin bisa dan 5 responden menjawab cukup bisa. Ini terbukti bahwa responden masih belum terlalu paham mengenai Filosofi Teras. Kemudian 26 responden menjawab cukup tertarik terbebas dari kecanduan *smartphone*. Selain itu 10 responden menjawab sangat ingin terbebas dari kecanduan *smartphone*. Dan 4 responden menjawab sedikit ingin dan sisanya satu responden tidak ingin berhenti kecanduan *smartphone*.

II.4. Resume

Penggunaan *smartphone* akan diprediksikan akan meningkat dari mencapai 89.86 juta pada tahun 2022 (Statista 2018). Persentase penggunaan ponsel terdapat 89,1% terlampau jauh dibanding penggunaan laptop 5,2%, tablet 3,2% dan desktop 2,5% (Narasi 2020). Hal ini akan meningkatkan risiko gangguan psikologis *Nomophobia* ini merupakan jenis gangguan kecemasan karena ketergantungan ponsel sehingga berpengaruh pada kesehatan psikologis yaitu berupa kecemasan berlebih karena jauh atau tidak menggunakan *smartphone* sehingga menyebabkan efek candu pada ponsel menyebabkan efek *euforia* yang sama dengan perilaku kecanduan seperti narkotika.

Internet adalah pemicu presentase penggunaan internet masyarakat Indonesia meningkat pada tahun 2021-2022 yang tertinggi menggunakan perangkat *handphone* dan *tablet* dengan jumlah 89,03% sehingga presentase penggunaannya lebih tinggi dibanding penggunaan laptop dan komputer. Penggunaan internet pada Generasi Z tertinggi adalah 3-5 jam yaitu 34,1% lalu periode terlama penggunaan internet pada Generasi Z adalah lebih dari 12 jam dengan persentase 7,3% (Narasi 2019). Saat ini *Nomophobia* merupakan tren kecemasan yang diderita Generasi Z. Selain itu populasi penduduk Indonesia hasil Sensus Penduduk 2020 menunjukkan Generasi Z merupakan sebagian besar dari Generasi Z sehingga memegang peranan penting akan dan memberikan pengaruh pada perkembangan Indonesia nanti.

Namun bukan berarti *Nomophobia* tidak akan bisa diatasi. Generasi Z yang lebih mungkin menerima pengobatan atau menjalani terapi kesehatan mental kesehatan mental sebanyak 37%. Persentase ini lebih tinggi dibanding Milenial dengan persentase 35% dan Generasi X 26%, dan *Baby Boomer* (22%). Maka dari itu bagi Generasi Z, paham dan peduli mengenai kesehatan mental memang diperlukan.

Salah satu upaya pencegahan meningkatnya *Nomophobia* dengan cara Filosofi Teras yang merupakan aliran filsafat Yunani-Romawi Kuno yang dapat membantu mengelola emosi negatif serta mengelola pengendalian diri sehingga menghasilkan mental seseorang menjadi lebih tangguh dalam menghadapi naik turunnya kehidupan.

Seseorang yang mampu menguasai diri dengan baik cenderung lebih tahan mental, lebih tenang, lebih sabar selain itu memiliki emosi yang seimbang. Filosofi Teras sekaligus guru yang mengajarkan Filosofi Teras sangat beragam mulai dari kalangan kaisar, pedagang, bahkan sampai kalangan budak. Karena itu filosofi ini dapat dipelajari serta dinikmati oleh berbagai kalangan.

Persentase penggunaan *smartphone* tertinggi adalah 6-8 jam, hal ini cukup memperhatikan namun masih berada di level menengah, menurut dr. Jan Prasetyo, Sp.KJ fenomena ini sudah memasuki ciri-ciri gejala *Nomophobia* karena sudah berada di level penggunaan 8 jam. Kemudian yang kedua 3-5 jam dan yang ketiga hingga 9 - 12 jam ini sangat mengkhawatirkan dan sudah menjadi ciri-ciri sudah memasuki gejala *Nomophobia* untuk meskipun bukan dominan. Terdapat 26 responden menjawab cukup tertarik terbebas dari kecanduan *smartphone*. Selain itu 10 responden menjawab sangat ingin terbebas dari kecanduan *smartphone*. Kemudian 4 responden menjawab sedikit ingin dan sisanya satu responden tidak ingin berhenti kecanduan *smartphone*.

II.5 Solusi Perancangan

Berlandaskan permasalahan yang telah dibahas, bahwa gejala *Nomophobia* telah didapati oleh sebagian besar Generasi Z. Maka dari itu Filosofi Teras sebuah aliran pemikiran yang hadir menjadi solusi upaya pencegahan permasalahan tersebut dan filosofi ini praktis digunakan dimana saja dan kapan saja serta dapat digunakan dari kalangan manapun, maka dari itu diperlukan informasi mengenai pengelolaan Filosofi Teras dan pemberian informasi yang lebih singkat dan jelas sehingga dapat dipelajari serta digunakan oleh Generasi Z secara lebih efisien. Berdasarkan hal tersebut dapat dibuat solusi perancangan informasi melalui beberapa media yang bermanfaat untuk menjadi solusi.