

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Kemajuan teknologi dan informasi saat ini terus berlanjut seiring dengan perkembangan zaman yang tak terelakkan. Tidak dapat sangkal bahwa teknologi diperlukan untuk membantu manusia dalam memenuhi kebutuhannya, melalui berbagai inovasi teknologi yang berguna. Salah satu inovasi teknologi yang sedang berkembang pesat adalah smartphone. Menurut Williams & Sawyer (2011), *smartphone* adalah telepon selular dengan mikroprosesor, memori, layar dan modem bawaan.

Sobon (2019) menyatakan bahwa smartphone bukan hanya sebagai alat komunikasi melainkan untuk keperluan lain seperti browsing internet, membaca e-book, belanja, transfer uang, games dan berbagai fitur lainnya yang dapat mempermudah aktivitas pekerjaan manusia. Smartphone juga mempunyai aplikasi sosial media seperti WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook, yang membantu memberikan informasi terkini, serta aplikasi sebagai sarana hiburan seperti permainan (Kibona & Mgaya, 2015). Dengan demikian, smartphone menjadi alat multifungsi yang penting dalam kehidupan sehari-hari, memfasilitasi komunikasi dan akses informasi secara cepat dan efisien.

Penggunaan smartphone saat ini semakin meningkat karena smartphone banyak memberikan manfaat dan kemudahan bagi peminatnya dengan berbagai keunggulan yang dimilikinya (Wijarko, 2014). Menurut Muslim (2024) pengguna smartphone di Indonesia diproyeksi akan mencapai 194,26 juta

meningkat sebesar 4,23 (2,23%) dibandingkan dengan tahun 2023 yang masih 190,03 juta. Survey yang telah dilaksanakan oleh Kominfo untuk kategori pekerjaan, pengguna smartphone dari kalangan mahasiswa berjumlah 70,98% (IKP KOMINFO).

Smartphone memberikan dampak positif bagi penggunanya, terutama pada kalangan mahasiswa, Smartphone dapat digunakan sebagai media belajar, jika mahasiswa intensitas yang tinggi menggunakan smartphone, mahasiswa akan sering menggunakan internet dan mahasiswa akan mendapat hasil belajar yang dicapai (Mujib, 2020). dengan ini smartphone memungkinkan mahasiswa untuk mengakses informasi dengan cepat dan mudah. Mereka dapat mencari artikel, buku, dan sumber daya pembelajaran lainnya dengan hanya beberapa sentuhan. Aplikasi seperti manajemen waktu dan produktivitas seperti kalender, pengingat, dan daftar tugas dapat membantu mahasiswa dalam mengatur jadwal dan mengelola waktu mereka dengan lebih efisien.

Walaupun smartphone banyak memberikan dampak positif, tentunya smartphone juga memberikan dampak negatif apabila tidak bijak dalam penggunaannya. Masyarakat khususnya mahasiswa harus mampu bersikap bijaksana dalam menggunakan teknologi tersebut, dengan kecanggihan yang ditawarkan, pengguna dapat dibuat ketergantungan atau kecanduan (Karim, 2020). Beberapa dampak negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan termasuk kecanduan smartphonet, gangguan tidur, kelelahan mata, postur tubuh yang buruk, gangguan penglihatan jarak dekat, dan penurunan kemampuan kognitif (Agustina & Priambodo, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Purnomo et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*. Menurut Kwon (2013) istilah kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku ketergantungan pada *smartphone*, hal ini menimbulkan masalah sosial seperti halnya isolasi diri, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Selain itu Karuniawan & Cahyanti (2013) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa kecanduan *smartphone* muncul sebagai salah satu cara individu mengalihkan stres, yang diperburuk oleh lemahnya kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone*. Hal ini menjadi faktor awal terjadinya kecanduan *smartphone*.

Seseorang yang menghadapi situasi atau kondisi yang menyebabkan stres, secara alami akan berusaha untuk mengatasinya dengan melakukan berbagai tingkah laku tertentu, salah satunya adalah dengan bermain *smartphone* (Liu, Huang, & Zhou, 2020). Stres akibat kegiatan perkuliahan seringkali membuat mahasiswa mencari cara untuk mengalihkan perhatian. Salah satu caranya adalah dengan menggunakan *smartphone*. Fitur-fitur yang ada di *smartphone* mereka, seperti *game* dan media sosial, dianggap mampu memberikan kesenangan instan dan mengurangi tingkat stres untuk sementara waktu.

Sugiaryo (2008) menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai masalah, antara lain: penyesuaian melalui kondisi sekitar, stress saat menghadapi ujian; malas belajar, ketidakmampuan belajar yang spesifik, kehilangan teman baik, pengalaman ketidakberhasilan, peraturan-peraturan sekolah/lembaga yang dirasa memberatkan, Desakan dan keinginan kuat orang tua, jalinan antara mahasiswa dengan dosennya, dengan teman sebaya, sepondokan dan sebagainya.

Menurut Kwon (2013) aspek dari kecanduan *smartphone* yaitu : *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace oriented relationship, overuse, tolerance*. Semua aspek ini saling terkait dan mencerminkan dampak signifikan dari kecanduan *smartphone* terhadap kehidupan.

Peneliti melakukan wawancara dengan 7 subjek pada tanggal 26 dan 27 september 2024. *Daily life disturbance*, dimana 4 subjek memiliki gangguan tidur karena menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* hingga larut malam. Sehingga subjek merasa kelelahan dan kesulitan konsentrasi. *Positive anticipation*, 1 subjek merasa bersemangat saat menunggu pesan dari teman atau keluarga, pembaruan dari media sosial, atau konten baru dari aplikasi favorit mereka. Sementara itu 3 subjek mengalami *withdrawal*, dimana sering kali merasa kehilangan atau ketidaknyamanan ketika tidak dapat mengakses *smartphone* mereka, yang menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap perangkat tersebut. Ini juga berpengaruh pada aspek *cyberspace-oriented relationship*, 3 subjek merasakan bahwa hubungan yang mereka jalin melalui media sosial atau aplikasi pesan instan dapat memberikan kedekatan emosional yang sama, atau bahkan lebih, dibandingkan dengan interaksi tatap muka. Hal ini sering kali disebabkan oleh kemampuan untuk berbagi momen secara *real-time* dan berkomunikasi kapan saja. *Overuse* pada *smartphone* juga dirasakan oleh 6 subjek, dimana hal ini merujuk pada kondisi subjek menggunakan perangkat mereka secara tidak terkontrol. Terakhir terdapat *tolerance* dalam hasil wawancara merujuk pada kondisi di mana 5 subjek berupaya untuk mengurangi pemakaian perangkat mereka tetapi selalu gagal melakukannya.

Dari hasil wawancara dengan ketujuh subjek dapat disimpulkan bahwa subjek berada dalam kondisi kecanduan *smartphone* dengan beberapa pola perilaku dan dampak yang signifikan. subjek yang menghabiskan waktu hingga larut malam untuk bermain *smartphone*, yang dapat menyebabkan insomnia dan kelelahan di siang hari. Hal ini berujung pada penurunan produktivitas dan kesulitan berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, penggunaan *smartphone* secara berlebihan membawa risiko yang serius bagi kesehatan fisik dan mental, sehingga penting bagi individu untuk mengelola waktu penggunaan perangkat mereka dengan bijak.

Melihat dampak negatif dari pemakaian *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam mengatur penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Asih & Fauziah). Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memperbaiki perilaku, kemampuan individu dalam mengatur informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dan keterampilan individu untuk memilih sebuah tindakan berdasarkan sesuatu yang dipercaya. Dengan kata lain, kontrol diri adalah keterampilan seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakannya secara sadar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan ini sangat krusial dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk saat menghadapi tantangan dan godaan, seperti kecanduan *smartphone*. Aspek dari kontrol diri menurut Averill (1973) terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

Penelitian Jiang & Zhao (2016) menemukan bahwa orang dengan tingkat kontrol diri rendah cenderung lebih rentan menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau patologis. Shirinkam et al. (2016) menyatakan bahwa tingginya

skor kecanduan internet dapat mengakibatkan gangguan pada fungsi korteks otak, yang berdampak pada penghambatan kognitif dan mekanisme kontrol korteks otak. Oleh karena itu, kontrol diri yang tinggi berpotensi untuk mengurangi risiko kecanduan internet pada individu.

Dari berbagai fenomena dan hasil penelitian sebelumnya mengenai kecanduan *smartphone* sangat penting untuk dilakukan penelitian, mengingat meningkatnya penggunaan *smartphone* di kalangan generasi muda, terutama mahasiswa. Kecanduan *smartphone* dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial mahasiswa. Pada penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi dan intervensi yang dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola penggunaan *smartphone* mereka dengan lebih efektif, sehingga mereka dapat meminimalkan dampak negatif dari kecanduan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Sehingga dapat disimpulkan akar permasalahan kecanduan *smartphone* terletak diketergantungan individu terhadap perangkat tersebut. Kecanduan ini muncul karena individu tidak mampu untuk mengontrol penggunaan *smartphone* mereka. dilihat dari penjelasan yang telah diuraikan diatas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa” apakah ada hubungan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak diraih di penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

## **2. Manfaat Penelitian**

Temuan penelitian terkait kontrol diri dilihat dari kecanduan *smartphone* di kalangan mahasiswa diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu :

### **a. Manfaat teoritis**

Penelitian ini ditujukan untuk menyalurkan sumbangan bagi evolusi ilmu psikologi; khususnya ilmu psikologi pada bidang pendidikan, perkembangan dan sosial, terkait dengan kontrol diri dan kecanduan *smartphone*.

### **b. Manfaat praktis**

Hasil ini ditargetkan bisa menyediakan informasi dan masukan kepada mahasiswa tentang pentingnya mengontrol diri agar tidak kecanduan *smartphone*. Mahasiswa diharapkan bisa meningkatkan kesadaran diri dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola waktu penggunaan *smartphone*. Dengan memahami ini mahasiswa dapat dilengkapi dengan strategi yang diperlukan untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara lebih efektif dan menjaga kesehatan mental dan akademik mereka.