

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memiliki telepon genggam ataupun *smartphone* yang canggih sudah merupakan gaya hidup masyarakat luas di Indonesia era ini. Mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa pun terlihat lazim memiliki *smartphone*. Harga *smartphone* yang terjual di pasaran pun beragam. Mulai dari harga yang bisa dikatakan murah sampai harga yang sangat mahal. *Smartphone* memiliki fitur penunjang yang membuat masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan dan mengetahui informasi yang dapat dicari dengan fitur *browser* yang tersedia. Selain itu, *smartphone* dapat mengakses email, men-*download*, ataupun menyimpan data yang diperlukan. *Smartphone* juga dapat digunakan sebagai sarana untuk bersantai dengan fitur *gaming*. Seluruh kemudahan-kemudahan yang didapat dari *smartphone* ini menyebabkan adiksi atau kecanduan pada banyak orang.

Menurut survei tentang kecanduan *smartphone* yang dilakukan Badan Masyarakat Informasi Nasional di Korea pada tahun 2012, persentase kecanduan *smartphone* adalah 8,4%, yang ditemukan lebih tinggi dari kecanduan internet 7,7%. Hasil yang lebih tinggi ditunjukkan pada remaja pada umur dua puluhan dibandingkan individu yang berada pada umur tiga puluhan menunjukkan bahwa masalah ini mungkin akan menjadi bertambah buruk untuk kedepannya (Kwon, 2010). Sedangkan di Inggris, sebuah regulator telekomunikasi ‘Ofcom’

mengeluarkan data statistik hasil penelitian tersebut sebagai bagian dari studi yang menunjukkan bahwa 37% orang dewasa mengakui bahwa sangat kecanduan dengan *smartphone*, 51% orang dewasa dan 65% mengatakan menggunakan *smartphone* ketika sedang bersosialisasi dengan orang lain, 23% orang dewasa dan 34% remaja menggunakan *smartphone* ketika waktu makan, 22% orang dewasa dan 47% remaja mengakui bahwa menggunakan atau menjawab panggilan telepon dengan *smartphone* ketika berada di kamar mandi (Sarwar & Soomro, 2013).

Bian & Leung (2014) dalam laporannya yang telah dirilis dan dianalisis secara internasional, menyatakan bahwa tingkat pengguna *smartphone* di Cina antara usia 21 sampai 30 tahun adalah 68,4%, yang merupakan jumlah terbesar di pasar *smartphone*. Data yang ada menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dari tahun ke tahun naik secara signifikan terutama pada kawasan benua Asia, terutama di Indonesia. Berdasarkan *International Data Corporation* (IDC) pemakaian *smartphone* di Indonesia naik 7% dari kuartal semester 2 di tahun 2013. Kondisi tersebut akan terus meningkat pada tahun-tahun selanjutnya. Penggunaan *smartphone* di Indonesia pertumbuhannya meningkat tajam hingga 78% dari penggunaan *mobile phone* atau ponsel di Indonesia telah menggunakan ponsel yang berbasis *smartphone*.

Dengan fasilitas *smartphone* yang semakin canggih dan memungkinkan individu melakukan SMS, memainkan *game online*, memeriksa email, dan bahkan menonton saluran TV. Sumber-sumber inilah yang menjadi perhatian individu di sekitar dan bahkan di lingkungan. Penggunaan *smartphone* yang salah juga dapat mengakibatkan *cyber bullying* pada saat individu menggunakan fitur media sosial

yang menjadi masalah serius di sekolah di berbagai negara (Sarwar dan Soomro, 2013).

Perkembangan yang pesat pada *hardware* dan *software smartphone* beserta aplikasi dan fitur-fitur yang semakin canggih makin tersedia dan dapat dengan mudah digunakan untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup masyarakat. Namun, mengingat mudahnya untuk digunakan dan kemampuan internet, *smartphone* memiliki kemungkinan menimbulkan masalah sosial sebagai karakteristik signifikan dari kecanduan *smartphone* yang memiliki ciri-ciri seperti masalah toleransi, kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, ataupun gangguan kontrol impuls.

Kaunt (Hania, 2015) menyatakan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan mengalami *short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian. Pada level ini individu tidak bisa memahami informasi yang disampaikan secara utuh karena teknologi seperti *smartphone* menyebabkan distraksi atau gangguan efek jangka panjang dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah individu akan mengalami gangguan kesehatan. Lebih lanjut lagi, Kaunt menjelaskan bahwa semakin sering anggota keluarga menggunakan internet, maka semakin besar pula terisolasinya diri individu. Selain terisolasi dari lingkungan, disebutkan pula sejumlah efek negatif yang ditimbulkan seperti menyajikan privasi secara berlebihan di media sosial, adanya gangguan kesehatan seperti tidak bisa lepas dari *handphone* atau yang dikenal sebagai *nomofobia* (*no mobile phone phobia*), dan lain sebagainya (Hania, 2015).

Contoh yang terjadi dalam kehidupan nyata adalah yang ada pada berita liputan6 (Sihombing, 2018), terdapat dua pelajar yang berasal dari Bondowoso, mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecanduan *smartphone*. Hasil diagnosa kejiwaan kedua pelajar tersebut mengalami kecanduan tingkat akut. Kedua pelajar tersebut dapat marah besar sampai membanting-banting benda atau menyakiti diri sendiri jika diminta melepaskan *smartphone* dari tangannya.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan efek yang buruk yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kesehariannya, oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan menghindari efek buruk dari penggunaan *smartphone*. Selain itu, kontrol diri adalah merupakan salah satu aspek dari kecanduan *smartphone*. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* adalah tingkat pencarian sensasi yang tinggi, tingkat *self esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, dan kontrol diri yang rendah.

Kontrol diri dapat mempengaruhi kecanduan terhadap *smartphone* karena kontrol diri merupakan salah satu peranan penting dalam mengontrol segala sesuatu yang dilakukan individu. Selain itu, kontrol diri juga merupakan salah satu faktor kecanduan *smartphone* (Agusta, 2016). Contoh lain yang dapat dikatakan gaya hidup zaman ini adalah kecanduan pada rokok. Walaupun sudah dilakukan *treatment* atau perlakuan sehingga kecanduan tersebut berkurang, apabila individu tidak memiliki kontrol diri, maka perilaku kecanduan tersebut tidak akan hilang atau sulit untuk dihilangkan.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010), kontrol diri adalah suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku, menyenangkan orang lain, selalu sesuai dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Karuniawan dan Cahyanti (2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya kecanduan akan alat komunikasi tersebut.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat menyebabkan efek yang buruk yang dapat mengganggu aktifitas individu pada kesehariannya, oleh karena itu, dibutuhkan kontrol diri yang baik sehingga individu dapat membatasi diri dari penggunaan *smartphone* yang berlebih dan menghindari efek buruk dari penggunaan *smartphone*. Dengan demikian, peneliti tertarik ingin mengetahui bukti adanya hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan bisa menambah pengetahuan bagi masyarakat umum dan memberikan sumbangan penelitian ilmiah khususnya dalam bidang ilmu psikologi klinis. Karena penelitian tentang kecanduan *smartphone* masih termasuk baru, maka penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan bagi peneliti yang memiliki minat untuk melakukan penelitian dengan topik kontrol diri dan kecanduan *smartphone*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan pengetahuan pada masyarakat luas, khususnya pada mahasiswa yang memiliki kecanduan *smartphone* agar dapat lebih mengontrol diri dengan lebih baik sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. Apabila kecanduan ini berlanjut, maka sangat mungkin akan menderita nomofobia.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) dengan judul “Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*”. Pada penelitian ini meneliti tentang hubungan dari stres akademik dengan kecanduan *smartphone*. Karakteristik populasi dalam

penelitian yang dilakukan adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan studi di kota Surabaya dengan rentang usia 19-24 tahun dan merupakan pengguna aktif ponsel berbasis *smartphone*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di kota Surabaya. Koefisien korelasi yang menunjukkan nilai positif menandakan bahwa terdapat hubungan positif antar variabel dalam penelitian ini. Hubungan positif tersebut memiliki makna bahwa hubungan yang terbentuk antar kedua variabel adalah searah. Artinya jika semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi pula kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres akademik yang diterimanya, semakin rendah pula kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Kwon, dkk (2013) melakukan riset tentang pengembangan validasi dari skala *smartphone addiction* untuk remaja. Pesertanya adalah 599 siswa dalam tahun ke-2 dari SMP dari dua sekolah-sekolah di provinsi Kangwon dari Korea Selatan namun, 69 siswa tidak menggunakan *smartphone* atau tidak dapat menyelesaikan set kuesioner sehingga tidak dimasukkan ke dalam analisis. Analisis statistik pada logaritma EM telah digunakan untuk data yang hilang. Sebagai hasil, satu-satunya hasil analisis yang sah telah diambil dari 540 siswa, yang 343 anak laki-laki dan 197 anak perempuan. Usia rata-rata subjek adalah 14,5. Hasil yang didapatkan adalah 134 (24,8%) siswa menganggap tidak kecanduan *smartphone*, 312 (57,8%) siswa menganggap kecanduan *smartphone*, dan 94 (17,4%) tidak yakin. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kwon, dkk

(2013) juga meneliti tentang pengembangan dan validasi dari SAS atau *smartphone addiction scale*. Untuk peserta, total 214 orang dewasa terplih dari dua perusahaan dan dua universitas di Gyeonggi-do dan Seoul di korea Selatan. Tujuh belas dari seluruh subjek, gagal menyelesaikan kuesioner, dan hanya 197 yang disertakan dalam studi itu. Peserta dalam penelitian ini diantaranya adalah 64 pria dan 133 perempuan, dengan usia mulai dari 18 hingga 53 tahun. Setiap peserta diberikan persetujuan tertulis setelah menerima penjelasan penuh tentang tujuan studi dan prosedur yang disetujui oleh dewan peninjauan Kelembagaan Bursa Seoul Rumah Sakit St. Mary. Di tingkat pendidikan, skor SAS peserta dengan pendidikan tingkat SMA sangat signifikan lebih tinggi dari peserta dari Master, juga untuk pekerjaan siswa dengan skor SAS lebih tinggi daripada profesional. Selain itu, para peserta yang menjawab “setuju” untuk kecanduan *smartphone* individu diperoleh jauh lebih tinggi dari peserta skor SAS yang menjawab “tidak yakin” dan “tidak setuju”. Ini menandakan bahwa orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah dan siswa, cenderung menjadi kecanduan untuk penggunaan *smartphone*, dan peserta *self report* kecanduan *smartphone* telah menunjukkan kecenderungan yang serupa dengan skor SAS. Dapat dimungkinkan karena orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah mungkin tidak memiliki pengetahuan tentang kontrol diri yang telah diasumsikan sebagai faktor risiko untuk kecanduan *game*.

Kemudian riset yang dilakukan oleh Sarwar dan Soomro (2013) adalah tentang akibat dari pemakaian *smartphone* di masyarakat. Hasil dari riset tersebut adalah kunci dari dampak *smartphone* seperti memungkinkan individu untuk selalu

terhubung, kecanduan *smartphone, device* dengan semua fitur yang diperlukan, fitur yang mempermudah untuk pendidikan, aplikasi dengan teknologi terbaru, hiburan, masalah privasi, gangguan di tempat kerja, dan banyak lagi, memberikan kita sisi positif dan negatif dari *smartphone*. Ketika kita melihat teknologi yang sudah ada dari perspektif berbeda dan perspektif adalah interpretasi dan persepsi dari pemakaian *smartphone*. Ada beberapa cara yang dapat individu lakukan untuk mengontrol dan meminimalkan dampak negatif dari pemakaian *smartphone* di masyarakat.

Penelitian *phubbing* di era milenial (ketergantungan seorang pengguna *smartphone* terhadap lingkungannya) yang dilakukan oleh Hanika (2015). Hasil dari penelitian tersebut adalah sejalan dengan teori pengguna dan kepuasan, teori kecanduan juga memperkirakan bahwa individu juga bergantung pada informasi media untuk memenuhi kebutuhan tertentu dan mencapai tujuan. Perlakuan dalam menggunakan media satu dan media lainnya akan menjadi berbeda. Hasil penelitian menyebutkan bahwa sekalipun responden begitu bergantung dengan *smartphone* tetapi sebanyak 15 responden masih menggunakan media massa seperti TV, media cetak, dan radio yang dianggap beberapa medium tertentu memiliki kekhasan tersendiri atau dengan kata lain individu menggunakan *smartphone* untuk mengakses informasi yang lebih singkat dan jelas, tetapi ketika membutuhkan informasi yang lebih terperinci, individu lebih baik membaca koran atau menonton televisi.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini memiliki keaslian topik karena dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) meneliti tentang hubungan antara *academic stress* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kwon, dkk (2013) meneliti pengembangan dan validasi dari skala *smartphone addiction* untuk remaja. Selain itu penelitian yang dilakukan Kwon, dkk (2013) juga meneliti tentang pengembangan dan validasi dari SAS atau *smartphone addiction scale*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Sarwar dan Soomro (2013) adalah akibat dari pemakaian *smartphone* di masyarakat. Lalu penelitian fenomena *phubbing* di era milenial yang dilakukan oleh Hanika (2015). Sedangkan penelitian yang dilakukan ini mengangkat topik tentang hubungan kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

2. Keaslian Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) menggunakan teori Kwon, dkk dan Young. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Kwon, dkk menggunakan teori kecanduan *smartphone*. Hanika (2015) menggunakan teori yang dikemukakan Kaunt.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari SAS (*Smartphone addiction Scale*). Alat ukur ini memiliki 6 aspek dan 33 item 6 poin skala Likert berdasarkan *self report*. Enam aspek tersebut mencakup gangguan hidup sehari-hari antisipasi positif, hubungan yang berorientasi *cyberspace*,

penggunaan yang berlebihan, dan toleransi. Penelitian Ini juga menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari *Self Control Scale* oleh Averill yang memiliki 3 aspek yang mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini subjek yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Peneliti memilih Mahasiswa yang berumur 18 sampai 21 tahun sebagai subjek penelitian.