

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecanduan *Smartphone*

##### 1. Definisi kecanduan *smartphone*

Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Karuniawan dan Cahyanti (2013) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa definisi *smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis.

Chiu (2014) menyebutkan juga bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan.

Menurut Lin, dkk (2014), kecanduan *smartphone* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan teknologi. Griffith dalam Lin, dkk (2014) mendefinisikan secara operasional bahwa kecanduan teknologi sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan interaksi manusia-mesin dan non kimia di

alam, pola perilaku serupa, kecanduan pada internet telah dikategorikan sebagai tipe yang substans terkait dan gangguan adiktif dalam DSM-V.

Menurut pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan sebuah perilaku yang menyebabkan keterikatan atau ketergantungan dan merupakan bentuk ketergantungan pada teknologi yang memiliki dampak negatif pada individu.

## **2. Aspek kecanduan *smartphone***

Kemunculan telepon genggam *smartphone* membuat banyak kalangan remaja lebih asik dan sibuk dengan fitur yang terdapat pada alat tersebut, individu jauh lebih menyukai interaksi via jejaring sosial media, daripada harus bertatap langsung. Adanya *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunaanya (Bian dan Leung, 2014).

Kwon, dkk. (2013) mengembangkan *smartphone addiction* dalam 5 aspek, yaitu:

### **a. *Daily-life disturbance***

Merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

### **b. *Withdrawal***

*Withdrawal* terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan

menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.

c. *Cyberspace-oriented relationship*

*Cyberspace-oriented relationship* mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone*.

d. *Overuse*

*Overuse* mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *smartphone*, dan dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.

e. *Tolerance*

*Tolerance* yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya.

Chiu (Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sebagai awal mula terjadinya kecanduan akan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan

stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan.

### 3. Faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*

Terdapat faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* menurut Kwon, dkk (2013). Diantaranya adalah gangguan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan *smartphone* tetap dilakukan walaupun terdapat gangguan dalam kehidupan sehari-hari seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang sering timbul dan kemungkinan besar disebabkan atau diperburuk dengan penggunaan *smartphone*.

Agusta (2016) mengemukakan ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, yaitu:

#### a. Faktor Internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, yaitu :

##### 1) Tingkat *sensation seeking* yang tinggi.

*Sensation seeking* atau biasa disebut pencarian sensasi adalah sifat yang didefinisikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, dan sensasi-sensasi kompleks serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial.

##### 2) *Self-esteem* yang rendah.

*Self esteem* itu sendiri adalah evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia.

3) Kepribadian ekstrasversi yang tinggi.

4) Kontrol diri yang rendah,

kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakannya untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

b. Faktor Situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan ponsel sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Dalam hal ini individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu aktivitas bila ada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada ponsel.

c. Faktor Sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Dalam hal ini individu selalu menggunakan ponsel untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang ponsel dan berbagai fasilitasnya. Hal ini membahas bagaimana besarnya pengaruh media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan ponsel.

Penelitian yang dilakukan oleh Derks, dkk (Sarwar dan Soomro, 2013) menunjukkan bahwa organisasi mengharapkan karyawan merespon email secepatnya meskipun ketika waktu bekerja selesai. Banyak pengguna *smartphone* melakukan pengecekan secara terus-menerus mengenai pekerjaan dalam waktu panjang yang menghasilkan rutinitas yang kompulsif atau terus-menerus dari pengecekan pekerjaan atau email yang akhirnya meningkatkan stres pekerja. Terdapat bukti bahwa pemakaian *smartphone* dapat mengakibatkan mengaburkan hal antara pekerjaan dan kehidupan dalam keluarga. Misalnya ketika waktu yang seharusnya dihabiskan untuk keluarga, individu cenderung fokus mengecek pekerjaannya dalam *smartphone*.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian kontrol diri**

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya.

Tangney (2004) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku sehingga menjadi lebih positif serta menyesuaikannya agar dapat diterima di masyarakat.

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 konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Sedangkan menurut Aviyah dan Farid (2014), kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku.

Aini dan Mahardayani (2011) menyatakan bahwa kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Terdapat individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu dengan kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif.

Berbagai definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan atau kecakapan, untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku individu dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

## **2. Aspek kontrol diri**

Menurut Averill (Mugista,2014) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

a. Kontrol perilaku

Merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemauan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimlus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan



suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Kontrol keputusan

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan ada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Berdasarkan dari pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* dan memiliki pengaruh dalam penggunaan *smartphone*.

### **C. Hubungan Kontrol Diri dan Kecanduan *Smartphone***

Kwon, dkk (2013) menjelaskan bahwa *smartphone addiction* adalah suatu perilaku kecanduan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari.

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 terisolasi 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).

Karuniawan dan Cahyanti (2013) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa definisi *smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis.

Kecanduan atau ketergantungan saat ini tidak hanya dikarenakan oleh rokok, alkohol, judi patologis, ataupun narkoba. *Smartphone* yang dianggap merupakan salah satu gaya hidup masyarakat masa kini juga sangat memungkinkan masyarakat menjadi kecanduan dengan *smartphone*, baik disadari ataupun tidak disadari. Terdapat dampak positif dari maraknya fenomena penggunaan *smartphone* sebagai bagian dari gaya hidup. Namun fenomena ini juga tidak lepas dari dampak negatif yang akan sangat berpengaruh pada kehidupan individu.

Fitur-fitur *smartphone* yang semakin memudahkan untuk terkoneksi dimanapun membuat masyarakat khususnya remaja lebih menyukai untuk bermain

dengan *smartphone* individu dibandingkan dengan berinteraksi sosial secara langsung. Lebih memilih untuk bermain dengan *smartphone* dibandingkan dengan berinteraksi secara aktif juga dapat menjadi sebab awal bagaimana pengguna *smartphone* menjadi *smartphone addict*.

Salah satu dari penyebab individu mengalami gangguan kecanduan *smartphone* adalah kurangnya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* yang merupakan awal terjadinya kecanduan akan alat komunikasi tersebut. Individu yang memiliki kontrol diri bagus tidak akan mudah untuk menjadi *smartphone addict* atau seseorang dengan kecanduan *smartphone*.

Kontrol diri merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan individu. Kontrol diri berfungsi agar individu dapat menahan diri dalam hal yang kurang baik atau mengganggu keseimbangan dalam hidupnya, sehingga dalam menjalani hidup, individu dapat melakukan segala sesuatu dengan seimbang, tidak timpang antara melakukan hal-hal yang kurang baik lebih banyak dibandingkan dengan hal baik yang dilakukan.

Dengan kontrol diri, individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan perilaku yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak faktor yang dapat menyebabkan individu menjadi kecanduan pada *smartphone*, seperti pengalihan individu dari rasa stres yang dirasakan dalam akademik, pekerjaan, dan lain-lain. Hal-hal tersebut dapat menjadi penyebab awal yang jika tidak diimbangi dengan pengendalian diri akan membuat individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Karuniawan dan Cahayanti (2013) yang menyebutkan bahwa tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* akan menyebabkan adanya gangguan *smartphone* atau *smartphone addiction*.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri, diharapkan akan semakin rendah perilaku kecanduan *smartphone* mahasiswa, begitu pula sebaliknya.