

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi perkembangan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Salah satu bukti dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi adalah dengan adanya ponsel pintar yang sering disebut dengan *smartphone*. Yu (2012) mendefinisikan *smartphone* sebagai ponsel yang menjalankan sistem operasi dan dapat secara permanen terhubung pada internet. Sama halnya menurut Luxton, McCann, Bush, Mishkind, dan Reger (2011) *smartphone* merupakan telepon seluler dengan fungsi komputer yang memungkinkan pengguna untuk menjalankan aplikasi perangkat lunak dan terhubung dengan internet atau jaringan data lainnya.

Smartphone ialah bentuk dari *mobile phone* yang sudah berkembang. Pada awalnya *mobile phone* hanya memiliki fitur-fitur seperti panggilan telepon, pengirim pesan, kalender dan catatan. Namun pada tahun 1996 muncul *smartphone* pertama yaitu Nokia 9000 yang sudah dilengkapi dengan keypad QWERTY, aplikasi bisnis dan adanya koneksi internet. Perkembangan *smartphone* lainnya diikuti dengan munculnya *smartphone blackberry*, *smartphone android*, dan *smartphone iphone*. Perubahan ini juga memberikan keuntungan dimana *mobile phone* cenderung berukuran besar dan berat hingga munculnya *smartphone* yang mudah dibawa (Iskandar, 2013).

Keuntungan lainnya yang dimiliki oleh *smartphone* selain dari segi kenyamanan dengan ukuran dan mobilitas yang tepat. *Smartphone* menggunakan sistem operasi *linux* yang didesain khusus untuk *handphone* yang disebut dengan

sistem operasi android (Luxton dkk.,2011). Sehingga *smartphone* memiliki fitur yang sangat banyak dan lengkap. Bukan hanya kamera, radio, *game*, pemutar musik, pemutar video seperti *handphone* biasa, namun juga dilengkapi dengan aplikasi-aplikasi yang berhubungan dengan internet.

Menurut lembaga riset Digital GfK yaitu salah satu lembaga riset pasar terkemuka di bidang informasi berupa data digital pada tahun 2017, *smartphone* mengalami pertumbuhan yang pesat di Asia Tenggara. Dari laporan tersebut, Indonesia tercatat sebagai negara di Asia Tenggara yang warganya terbanyak menggunakan *smartphone*, totalnya yakni 41 juta pengguna. Lembaga riset marketing Emarketer memperkirakan bahwa pada tahun 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika.

Pada mulanya *smartphone* ialah alat komunikasi milik sebagian orang tua atau kelompok kecil yang hidup berdekatan atau hanya milik suatu unit saja, namun dalam perkembangan akibat adanya kecepatan dalam media informasi berbagai macam hubungan di dunia menjadikan komunikasi sebagai suatu kebutuhan yang sangat penting (Rahma, 2015). *Smartphone* tidak lagi sekedar alat komunikasi. Bagi remaja yang menyenangi teknologi, *smartphone* sudah menjadi perwujudan dari gaya hidup masyarakat di era globalisasi. Sebuah survei yang dilakukan oleh Rahma (2015) menyatakan bahwa remaja masih menjadi basis kuat penggunaan *smartphone*. Sebanyak 39% hasil terbesar dalam survei, penggunanya adalah remaja dalam rentang usia 16 sampai 21 tahun. Hal itu wajar



mengingat remaja adalah segmen yang adaptif dan terbuka terhadap teknologi baru.

Data lainnya menurut *Nielsen Company* Indonesia (Nugraha, 2011) melakukan survei mengenai *smartphone* di Indonesia. Berdasarkan survei tersebut didapatkan data bahwa golongan remaja berada pada urutan teratas. Remaja mengalami peningkatan dalam penggunaan *smartphone* berdasarkan usia. Sedangkan golongan dewasa akhir yaitu umur di atas 50 tahun tidak ada perkembangan yang signifikan. Menurut salah seorang peneliti bernama Yu (2012) dalam penelitiannya tentang penggunaan *smartphone* pada mahasiswa, menemukan bahwa remaja sangat bergantung pada *smartphone*. Mereka tidak bisa berlama-lama tanpa mengecek *gadgetnya* termasuk *smartphone*, laptop, dan lain-lain.

Banyaknya aplikasi yang ditawarkan oleh *smartphone* juga mempengaruhi penggunaan *smartphone*. Seperti melakukan sambungan telepon, mengirim pesan dalam bentuk teks (pesan teks termasuk diantaranya menggunakan fasilitas *social chatting*). Fungsi lain dari *smartphone* yang banyak digunakan yaitu untuk *browsing* atau mencari informasi, sebagai media sosial, mendengarkan musik, memotret dan membuat video (Rosidah & Herawati, 2013). Selain itu banyak fasilitas yang disediakan oleh *smartphone*. Widiartanto (2016) menyatakan beberapa fasilitas yang digunakan oleh pengguna *smartphone* yaitu fitur memo atau catatan, penunjuk arah atau yang lebih dikenal dengan *maps*, *file digital* seperti *E-book Reader*, kamera, Ms.Office, dan video. Pola lain penggunaan

smartphone di Indonesia juga menunjukkan kecenderungan pengguna untuk berpindah dari satu fitur ke fitur lain, aplikasi satu ke aplikasi lain.

Disisi lain *smartphone* juga merupakan kebutuhan. Menurut Chuzaimah, Mabruroh, dan Dihan (2010) kebutuhan terhadap sarana telekomunikasi yang multifungsi semakin berkembang, termasuk *smartphone*. Seiring peningkatan kebutuhan *smartphone*, aplikasi pada *smartphone* juga semakin berkembang. Berkembangnya teknologi komunikasi membawa dampak yang signifikan yang didukung oleh kebutuhan mahasiswa yang semakin beragam. Sejalan dengan itu maka penggunaan teknologi komunikasi ataupun *smartphone* merupakan hal yang tidak bisa dilepaskan dalam keseharian mereka (Resti, 2015) .

Menurut sebuah survei dari Digital GFK Asia tahun 2016 (Widiartanto,2016) secara rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu dengan *smartphone*-nya selama 5,5 jam (5 jam 30 menit) dalam sehari dan membuka aplikasi dan alamat *website*, perempuan Indonesia setidaknya menghabiskan waktu selama 5,6 jam (5 jam 36 menit) per hari saat menggunakan *smartphone*. Sedangkan pria Indonesia, setidaknya menghabiskan waktu selama 5,4 jam (5 jam 24 menit) sehari dan membuka sekitar 47 aplikasi atau alamat *website*. Menurut dr.Siste dari Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI (2018) dari segi kesehatan penggunaan *smartphone* sebaiknya tidak lebih dari tiga jam perhari dengan menjaga jarak yang baik antara mata dengan *smartphone* adalah sekitar 30-40 cm. Lain halnya dengan anak-anak, Starburger (2011) menyatakan bahwa anak hanya boleh berada di depan layar *smartphone* kurang dari satu jam setiap harinya.

Banyaknya jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dengan menggunakan *smartphone* akan mengindikasikan pada penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Fernandez, Honrubia Serrano, Freixa-Blanxart dan Gibson (2013) menyatakan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan oleh individu dalam menggunakan *smartphone* merupakan prediktor penting dari penggunaan *smartphone* bermasalah. Menurut Bianchi dan Phillip (2005) penggunaan *smartphone* bermasalah merupakan suatu masalah penggunaan *smartphone* dimana adanya perilaku yang berlebihan dalam penggunaan teknologi *smartphone*. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah ditemukan pada remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nahas, Hlais, Saberian, dan Antoun (2018) pada orang-orang Lebanon yang berusia 18-65 tahun, ditemukan bahwa kelompok umur tertinggi dalam penggunaan *smartphone* yang bermasalah ialah kelompok usia 18-25 tahun.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga disebabkan karena *smartphone* dapat memberikan kesenangan bagi penggunanya. Menurut Van Deursen, Bolle, Heghner dan Kommers (2015) *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. Namun di sisi lain penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan pada sebagian kecil individu (Hussain, Griffiths & Sheffield, 2017). Seperti adanya hasil yang merugikan, seperti kesehatan psikologis yang lebih buruk, gangguan kognitif yang lebih tinggi, dan hasil akademis yang lebih buruk.

Selain itu, banyak penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah sangat terkait dengan penggunaan media sosial. Rozgonjuk, Saal dan Täht (2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya penggunaan *smartphone* bermasalah terkait dengan penggunaan media sosial lebih banyak.

Smartphone memiliki pengaruh terhadap banyak aspek kehidupan. Pengaruh *smartphone* juga dirasakan oleh masyarakat. Salah satunya *smartphone* akan mengubah budaya, kehidupan sosial, teknologi dan beragam aspek masyarakat modern lainnya (Sarwar & Soomro, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sarwar dan Soomro (2013) *smartphone* memiliki dampak positif dan negatif dalam aspek pendidikan, bisnis, kesehatan, psikologi manusia dan kehidupan sosial. Banyak dampak positif yang ditawarkan oleh *smartphone* seperti membantu dalam pendidikan, memperoleh informasi, hiburan dan sebagainya.

Disisi lain *smartphone* juga memiliki dampak negatif. Dari segi kesehatan, seringnya menggunakan *smartphone* dapat mengakibatkan gangguan penglihatan, sakit kepala, dan gangguan tidur (Sarwar & Soomro, 2013). Dalam penelitian yang dilakukan Mokal (2016) *smartphone* juga memiliki dampak negatif seperti terjadinya gangguan kesehatan akibat penggunaan *smartphone* dengan waktu yang lama, gangguan yang sering terjadi seperti gangguan mata, kepala, tangan, leher, dan beberapa organ tubuh yang lain. Adapun gangguan kesehatan yang di rasakan seperti sulit tidur, mudah lelah, tingkat emosi menjadi lebih tinggi, sakit kepala, dan sebagainya. Hal yang serupa juga diungkapkan oleh Elhai, Hall, Levine, dan Dvorak (2017) terlalu sering menggunakan *smartphone* akan

memunculkan dampak-dampak negatif seperti masalah kesehatan, sakit pada bahu sakit leher, dan gangguan tidur.

Adapun hal negatif lainnya yang di alami akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah dari segi kognitif. Seperti terganggunya konsentrasi dan waktu dalam bekerja, merusak nilai-nilai kebersamaan dalam bermasyarakat, juga mengganggu hubungan kekeluargaan antara suami, istri, dan anak, yang di akibatkan dari perubahan perilaku orang tua yang berlebihan dalam menggunakan *smartphone*. Hussain, Griffiths dan Sheffield (2017) menyatakan seringnya menggunakan *smartphone* mengakibatkan gangguan kognitif yang lebih tinggi dan bisa membuat hasil akademis lebih buruk.

Secara psikis seringnya menggunakan *smartphone* juga mengakibatkan penggunaan yang sering hingga terus-menerus, mengganggu hubungan sosial, gangguan interaksi sosial yang membuat interaksi individu dengan orang lain disekitarnya berkurang dan lebih aktif dalam penggunaan *smartphone* (Sarwar & Soomro, 2013). Penelitian lain yang dilakukan oleh Noviana (2015) bahwa dampak *smartphone* juga mempengaruhi komunikasi interpersonal. Banyak remaja yang mengikuti arus media komunikasi dalam teknologi yang memilih *smartphone* sebagai media komunikasi interpersonal yang lebih efektif, namun banyak yang terpengaruh oleh kecanggihan *gadget* tersebut yang terus menerus memperbaharui kecanggihannya, sehingga dampaknya orang yang melakukan komunikasi atau interaksi sering terjadi *miscommunication* akibat terlalu fokus dengan *smartphone* mereka masing-masing (dalam Noviana, 2015).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga memunculkan permasalahan dari segi perilaku. Misalnya, frekuensi tinggi penggunaan telepon seluler dikaitkan dengan gejala depresi (Thomee, Harenstam, & Hagberg, 2011). Menurut Thomee, Harenstam, dan Hagberg (2011) melakukan studi penelitian pada dewasa muda usia 20-24 tahun bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan memiliki hubungan dengan stress yang tinggi, gangguan tidur dan adanya gejala depresi. Selain itu penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dikaitkan dengan kecelakaan kendaraan bermotor. Connor dan rekannya melakukan studi terhadap 383 mahasiswa. Hasil penelitian menemukan bahwa remaja melakukan panggilan telepon atau mengirim pesan saat mengemudi. Hal ini telah menjadi salah satu penyebab utama kecelakaan lalu lintas pada remaja (Connor, Whitehill, King, Kernic, Boyle, Bresnahan, Mack, Ebel, 2013). Menurut Elhai, Hall, Levine, Dvorak (2017) menyatakan bahwa masalah lalu lintas termasuk masalah dalam penggunaan *smartphone*.

Saat menggunakan *smartphone* dengan berlebihan perilaku manusia dikontrol secara berlebihan oleh *smartphone* (secara eksternal). Seperti dengan banyaknya penggunaan *smartphone* akan mempengaruhi aktivitas-aktivitas lainnya seperti belajar, berkomunikasi tatap muka dengan orang lain, beribadah dan selainnya dikarenakan waktu yang lebih banyak dalam penggunaan *smartphone*. Dibandingkan dengan perilaku yang dipandu oleh diri sendiri (secara internal). Perilaku ini menjadi sebuah kebiasaan yang dapat meningkatkan masalah pribadi dan sosial, atau hilangnya kendali individu (Marlatt, Baer, Donovan, Kivlahan, 1988). Secara umum banyaknya penggunaan media

digambarkan dengan kehilangan kontrol diri (Oulasvirta, Rattenburry, Ma Lingyi, Raita, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ha, J, Bumsu Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryu, dan Jaehak Yu (2008) salah satu masalah dalam penggunaan *smartphone* ialah kesulitan mengendalikan diri dalam menggunakannya atau bisa disebut kurangnya kontrol diri.

Adanya kemungkinan masalah psikologis terkait penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja (Ha, Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryu, Jaehak Yu, 2008). Ha, Chin, Doo-Heum Park, Seung-Ho Ryu, dan Jaehak Yu (2008) melakukan penelitian di Korea Selatan pada 595 peserta menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* berpotensi berlebihan dan memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasi diri mereka dengan *smartphone* mereka dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone*. Mereka mengekspresikan gejala depresi lebih banyak, kecemasan interpersonal yang lebih tinggi, dan harga diri yang rendah. Menurut Bianchi dan Phillips (2005), faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* bermasalah terkait dengan kehilangan kendali saat menggunakan *smartphone*. Artinya berkaitan dengan waktu seseorang dalam penggunaan waktu yang berlebihan dalam pemakaian *smartphone*.

Mengacu pada beberapa dampak negatif dari penggunaan *smartphone* bagi individu, dibutuhkan kemampuan dalam mengarahkan tindakan atau yang disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri juga mempunyai peranan dalam penggunaan teknologi. Menurut Ghufron (dalam Rachdianti, 2011) setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol

diri. Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Pada sebuah penelitian terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone*. Semakin tinggi kontrol diri individu maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, apabila individu dengan kontrol diri rendah maka tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* semakin tinggi. Kontrol diri mempengaruhi munculnya kecemasan jauh dari *smartphone* yang dialami individu (Asih & Fauziah, 2017). Dari beberapa penelitian, kontrol diri berperan dalam mengontrol dan mengendalikan kecenderungan perilaku seseorang, untuk memilih perilaku yang diinginkan, mengalihkan perilaku yang tidak diinginkan serta menahan diri agar tidak melakukannya.

Wallston (dalam Sarafino, 2002) menyatakan bahwa kontrol diri adalah perasaan individu bahwa ia mampu untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan. Goldfried dan Merbeum (1973) juga mengartikan kontrol diri membawa individu kearah konsekuensi positif. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi prestasi belajar tetapi sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* maka semakin rendah pula prestasi belajar. Selain itu

semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku, dimana tingkah laku yang dimaksud adalah tingkah laku yang membawa kerugian bagi diri sendiri atau orang lain. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) juga menyatakan bahwa kontrol diri memberikan kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, ditemukan adanya penggunaan *smartphone* bermasalah pada individu yang dapat terlihat dari waktu yang berlebihan saat menggunakan *smartphone*. Hal ini membuat adanya kecenderungan kesulitan mengendalikan diri saat menggunakan *smartphone* atau kurangnya kontrol diri individu. Dalam hal ini juga berkesinambungan dengan bagaimana penggunaan *smartphone* yang dialami oleh individu tersebut sehingga mengarah pada penggunaan *smartphone* bermasalah. Bagaimana individu dapat mengatur aktivitas dan pengendalian tingkah laku dalam menggunakan *smartphone* agar tidak berlebihan dan menjadi penggunaan *smartphone* bermasalah. Oleh karena itu, peneliti menganggap penting diangkatkannya penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* bermasalah.



1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* bermasalah?”.

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* bermasalah.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah dan bisa dimanfaatkan sebagai literatur pada pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi klinis, kesehatan mental dan kajian lainnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat pada :

a) Individu khususnya para mahasiswa, diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai penggunaan *smartphone* bermasalah dan kontrol diri serta dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri dari faktor-faktor eksternal seperti *smartphone*.

b) Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam meneliti hal yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* bermasalah dan kontrol diri.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :



BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Landasan Teori

Bab ini menguraikan tentang tinjauan teoretis, penelitian terdahulu yang berhubungan dengan fokus penelitian, dan kerangka berpikir yang digunakan pada penelitian ini.

BAB III: Metode Penelitian

Bab ini berisi penjelasan mengenai identifikasi variabel, definisi konseptual dan definisi operasional variabel penelitian, populasi, sampel, teknik pengumpulan data, alat bantu pengumpulan data dan prosedur penelitian.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi penjelasan tentang hubungan kedua variabel penelitian hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB V : Penutup

Penutup berisikan kesimpulan dari hasil penelitian dan saran terkait dengan hasil penelitian.

