

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan tingkatan terakhir dalam jenjang pendidikan dimana mahasiswa sudah berbeda tingkatannya dengan siswa disekolah, perbedaannya diketahui seperti tugas mahasiswa lebih berat yaitu membuat makalah, presentasi, membuat laporan praktikum, review jurnal, tugas proyek, dan yang terakhir adalah membuat skripsi. Kristina, (2022). Seiring dengan perkembangan teknologi, adanya tugas-tugas tersebut mahasiswa saat ini dapat dengan mudah mengerjakan tugasnya dengan bantuan *smartphone*, karena tidak sulit mendapat sumber informasi secara online, mencari aplikasi pendidikan, dan platform belajar virtual. Selain itu, *smartphone* juga dapat membantu mahasiswa dalam melakukan tugas penelitian Ifeanyi & Chukwuere, (2018). Pada sisi lain *smartphone* juga menjadi salah satu pendukung bagi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Hal ini karena *smartphone* dapat menjadi salah satu media, untuk memperoleh informasi terkini baik dari dosen maupun rekan-rekannya. Roberts & Rees, (2014). Namun, demikian perilaku penggunaan *smartphone* juga berdampak negatif bagi mahasiswa yaitu dapat mendorong individu melihat foto atau video yang tidak termasuk konten edukatif atau bahkan karena tingginya intensitas menggunakan *smartphone* maka menjadi lupa akan waktu untuk belajar. (Syukri & Jerry, 2019)

Idealnya *smartphone* memiliki manfaat dan fungsi umum seperti 1.) alat komunikasi, yang mudah, cepat, praktis, dan lebih efektif. 2.) Media bersosialisasi yaitu untuk berbagi berita, kabar, dan cerita. Bahkan dapat menambah teman dan menjalin hubungan dengan kerabat yang jauh sarana pendidikan, saat belajar tidak hanya terbatas pada membaca buku; melainkan dapat mengakses berbagai ilmu melalui perangkat elektronik. (Chusna, 2017)

Kehadiran *smartphone* mampu menghadirkan banyak hal berbeda membawa banyak manfaat dan kemudahan bagi penggunanya, khususnya

bagi mahasiswa. Perilaku penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa dapat dikatakan positif ketika menggunakannya untuk mengakses beberapa informasi pendidikan seperti; Portal informasi akademik, artikel ilmiah, sampai dengan Informasi dalam menjalani kuliah. Juraman (2014). Namun demikian dalam penelitian Juraman (2014) ditemukan hasil bahwa mahasiswa pada saat kegiatan perkuliahan di dalam kelas masih akan memegang *smartphone* dan menggunakannya meskipun ada dosen yang sedang mengajar di kelas, bahkan terdapat mahasiswa memiliki rasa kebiasaan sehingga sulit baginya untuk melepaskan aktivitas penggunaan *smartphone*, sehingga dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang mengalami perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah dimana mahasiswa sulit fokus untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dikelas dikarenakan sibuk beraktivitas dalam menggunakan *smartphone*.

Perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatur penggunaan *smartphone* mereka, yang mengakibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari, seperti masalah sosial dan ketergantungan, serta perilaku individu. (Billieux, 2012).

Individu dengan penggunaan *smartphone* bermasalah menunjukkan perilaku seperti selalu membawa pengisi daya ke mana pun mereka pergi, sulit berhenti menggunakan *smartphone*, mudah tersinggung jika diganggu saat menggunakan *smartphone*, sulit fokus pada pekerjaan atau tugas sekolah, tugas kuliah karena tekanan yang kuat. ingin tetap menggunakan *smartphone*, dan merasa sulit untuk berhenti menggunakan *smartphone*. (Kwon et al., 2013)

Berdasarkan pemberitaan tempo.co Rofiyandi, (2013) ditemukan hasil survei di Amerika bahwa 86% mahasiswa menggunakan *smartphone* didalam kelas untuk mengirimkan chat kepada temannya, 68% mengecek email, 66% menggunakan jejaring sosial, dan 38% membuka media sosial saat berada di kelas. dan 8% bermain game di internet saat berada di kelas. Selain itu hasil penelitian Lestari & Yarmi, (2017) menunjukkan bahwa saat

berada di dalam kelas, mahasiswa masih minim memanfaatkan *smartphone* untuk digunakan dalam proses belajar dan pembelajaran mahasiswa, dan masih banyaknya aplikasi media sosial yang sering dibuka oleh mahasiswa.

Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian dari Cha & Seo (2018) menemukan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan di kalangan pelajar remaja di Korea. yaitu sebanyak 30,9% diklasifikasikan sebagai kelompok yang berisiko mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian tersebut memiliki gambaran yang serupa dengan kondisi di Indonesia bahwa 79,5% pelajar adalah pengguna *smartphone* (Kominfo 2014).

Guna mendapatkan gambaran yang lebih mengenai fenomena dan permasalahan tentang penggunaan *smartphone* bermasalah Pada tanggal 23 November 2023 peneliti melakukan survei awal melalui kuesioner kepada 15 orang mahasiswa dengan mengajukan beberapa pertanyaan tertutup dan terbuka. Pertanyaan tertutup terbagi dengan beberapa alternatif jawaban yaitu tidak pernah, jarang, dan sering, pertanyaan terbuka berupa pertanyaan essay. pertanyaan tertutup bertujuan untuk mengetahui tingkatan persen fenomena dan pertanyaan terbuka bertujuan untuk mengganti wawancara.

Berdasarkan hasil survei awal ditemukan bahwa sebanyak 60% mahasiswa jarang menggunakan *smartphone* di tempat terlarang seperti di kelas dan di perpustakaan; 40% mahasiswa sering menggunakan *smartphone* di tempat terlarang seperti di kelas dan di perpustakaan; kemudian 66,7% mahasiswa jarang menggunakan *smartphone* pada saat situasi yang berbahaya seperti saat menyebrang jalan, menaiki tangga, dan sambil berjalan; sebanyak 33,3% mahasiswa tidak pernah menggunakan *smartphone* disituasi yang berbahaya seperti saat menyebrang jalan, menaiki tangga, dan sambil berjalan; kemudian 93,3% mahasiswa menjawab sering membawa dan menggunakan *smartphone* pada saat perkuliahan; dan 6,7% jarang membawa dan menggunakan *smartphone* saat perkuliahan.

Kemudian 53% jarang bermain *smartphone* saat perkuliahan; 40% menjawab sering bermain *smartphone* saat perkuliahan; dan 6,7% tidak pernah bermain *smartphone* saat perkuliahan; kemudian 93% responden

menjawab menggunakan *smartphone* situasi yang berbahaya tanpa berfikir akibatnya seperti menggunakan *smartphone* saat berjalan, menaiki tangga; dan 6,7% responden menjawab menggunakan *smartphone* situasi yang berbahaya tanpa berfikir akibatnya seperti menggunakan *smartphone* saat berjalan, menaiki tangga.

Pada pertanyaan essay peneliti merangkum jawaban dari beberapa pertanyaan karena hampir keseluruhan responden menjawab pertanyaan dengan jawaban yang hampir sama dan hasil dari jawaban tersebut yaitu bahwa alasan responden menggunakan *smartphone* di tempat yang dilarang yaitu untuk membalas chat, membuka media sosial, dan melihat notifikasi, kemudian alasan menggunakan *smartphone* di situasi yang berbahaya hampir keseluruhan menjawab untuk membalas chat dan melihat notifikasi. Kemudian alasan responden menggunakan *smartphone* di situasi yang berbahaya dan hampir keseluruhan menjawab, membalas chat, dan melihat notifikasi, kemudian alasan responden membawa dan menggunakan *smartphone* saat perkuliahan, yaitu rata-rata jawaban responden hampir menjawab pertanyaan dengan jawaban yang hampir sama yaitu, *smartphone* merupakan hal yang wajib dibawa oleh manusia, untuk mengerjakan tugas, untuk mendapat informasi dari whatsapp, dan untuk media pembelajaran. Kemudian alasan responden menjawab alasan bermain *smartphone* pada saat perkuliahan berlangsung yaitu rata-rata menjawab dengan alasan bermain game dan membuka media sosial karena tidak mengerti materi, dan menjawab dengan alasan diberi soal kuis pada saat perkuliahan.

Merujuk kepada hasil survei tersebut, dapat dijelaskan bahwa ada gambaran fenomena dan permasalahan tentang penggunaan *smartphone* bermasalah pada populasi yang akan menjadi tempat penelitian. hal tersebut sejalan dengan hasil dari penelitian Palupi, Sarjana & Hadiati (2018) yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami ketergantungan rendah pada *smartphone* sebanyak 16,8%, ketergantungan sedang 71,5% dan ketergantungan tinggi sebanyak 11,7% dari data tersebut diketahui bahwa kebanyakan mahasiswa kebanyakan mengalami ketergantungan sedang pada penggunaan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan penggunaan *smartphone* bermasalah. Hal ini dapat menimbulkan beberapa akibat seperti membuat seseorang menjadi murung ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, membuat mereka lalai terhadap lingkungan sekitar, dan menurunkan kemampuan mereka dalam berkonsentrasi, menyerap, dan menikmati belajar. Kwon et al., (2013). Dan menurut Utami & Kurniawati, (2019) bahwa sebagian besar efek negative perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan (adiksi) dapat berpengaruh serius pada aspek-aspek akademik individu dari segi personalnya. Di antaranya efek negative yang paling sering ditemukan adalah menurunnya prestasi akademik individu.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan *smartphone* bermasalah, salah satunya adalah kontrol diri. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lestari & Sulian, (2020) bahwa salah satu faktornya adalah kontrol diri yang berarti individu tidak dapat mengendalikan dirinya untuk tujuan kesenangan. Adapun salah satu dampak negatif perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah kehilangan kontrol diri sehingga akan menyebabkan ketergantungan, Shirinkam et al., (2016) selain itu menurut penelitian yang dilakukan Debora & Sukmawati (dalam Mumbaasithoh, Ulya & Rahmat (2021) menemukan bahwa ada korelasi negatif antara kontrol diri dan perilaku penggunaan *smartphone*. yaitu semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah penggunaa *smartphone*.

Perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah dapat berdampak buruk secara psikologis seperti memunculkan perilaku adiktif dalam menggunakan *smartphone* serta menyebabkan munculnya sifat anti sosial Billieux et al., (2015). Kemudian menurut Horwood & Anglim, (2018) perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah dapat menyebabkan gangguan dalam produktivitas, hubungan sosial yang bermasalah, dan kesejahteraan psikologis terganggu.

Tangney, Baumeister & Boone (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya dengan

mempertimbangkan nilai, moral, dan aturan masyarakat agar menghasilkan perilaku yang positif.

Merujuk teori kontrol diri, menurut Khasanah & Winarti, (2021) Dalam hal perilaku penggunaan *smartphone*, ada tiga tingkat kontrol diri: rendah, sedang, dan tinggi. Individu dengan kontrol diri rendah memiliki penilaian yang buruk tentang perilaku penggunaan *smartphone*, memainkan *smartphone* terlalu banyak, dan tidak dapat mengontrol diri mereka untuk tidak menggunakannya terlalu banyak. Individu dengan kontrol diri sedang mencoba mengontrol hasrat mereka untuk menggunakan *smartphone*, tetapi tidak berhasil. sedangkan individu yang memiliki kontrol diri tinggi adalah individu yang mampu menggunakan internet secara sehat, mampu menilai perilaku penggunaan *smartphone* secara positif maupun negatif, dan mampu mengetahui cara mencegah perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan. yang dimana mayoritas individu dengan kontrol diri yang tinggi dan sedang memainkan *smartphone* lebih dari 3 hingga 5 jam per hari, tetapi individu dengan kontrol diri yang rendah memainkan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari. Ini menunjukkan bahwa durasi yang dihabiskan untuk memainkan *smartphone* berkorelasi dengan tingkat kontrol diri yang dimiliki individu terhadap perilaku penggunaan *smartphone*.

Hasil penelitian dari Anzani, Sudjinawati & Kristianty (2019) menemukan bahwa ada hubungan negatif antara Kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Dengan kata lain, semakin besar pengendalian diri yang dimiliki seseorang, semakin sedikit pula kecanduan *smartphone* yang mereka derita; sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kecanduan *smartphone* yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dijelaskan bahwa perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah dapat menimbulkan dampak yang negatif terutama pada mahasiswa, mahasiswa yang mengalami penggunaan *smartphone* bermasalah ialah karena kurang adanya kontrol diri di dalam diri mahasiswa tersebut sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang

pengaruh kontrol diri terhadap perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah pada mahasiswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri yang rendah peneliti tertarik dengan perilaku penggunaan *smartphone* yang dialami oleh mahasiswa pada saat belajar dan menemukan sebuah fenomena bahwa mahasiswa pada saat kegiatan perkuliahan di dalam kelas masih memegang *smartphone* dan menggunakannya meskipun ada dosen yang sedang mengajar di kelas sehingga peneliti merasa bahwa mahasiswa tersebut mengalami perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah, perilaku penggunaan *smartphone* bermasalah tersebut dikarenakan rendahnya kontrol diri dan fenomena tersebut didukung dari beberapa penelitian yaitu :

Penelitian dari Nurningtyas & Ayriza, (2021) yang berjudul Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *smartphone* pada Individu, hasil dari penelitiannya adalah bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek. Kontrol diri dapat menjadi prediktor bagi intensitas penggunaan *smartphone*.

Penelitian dari Khasanah & Winarti, (2021) yang berjudul Literature Review: Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *smartphone* pada Individu, hasil dari penelitiannya adalah bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* bersifat negatif, sehingga semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki seseorang maka kecanduannya terhadap *smartphone* pun semakin berkurang. Sebaliknya, semakin rendah pengendalian diri yang dimiliki seseorang, maka ia akan semakin kecanduan terhadap *smartphone*. Faktor penting lainnya adalah pengendalian diri. Individu dengan disiplin diri yang baik akan mampu mengatur kapasitas kognitifnya untuk mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada orang lain, sehingga mereka dapat mengontrol perilaku dan keputusannya.

Penelitian dari Larasati & Lestari, (2021) yang berjudul Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *smartphone* Pada Individu Selama

Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah hasil dari penelitiannya adalah bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* oleh individu di Desa Puluhan Tengah selama pandemi COVID-19.

Penelitian dari Maiseptian, Rosdialena & Dewita (2021) yang berjudul Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna *smartphone* Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam, hasil dari penelitiannya adalah mahasiswa perempuan masih memiliki kontrol diri yang buruk dalam berperilaku, kognisi, dan pengambilan keputusan. Ini adalah pengingat penting bagi otoritas universitas yang mengawasi suasana mahasiswa yang menggunakan *smartphone*.

Penelitian dari Syaroh, (2019) yang berjudul Faktor Kontrol Diri Dalam Penggunaan *smartphone* Pada Siswa, hasil dari penelitiannya adalah bahwa ketertarikan adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, sedangkan faktor terendah, yaitu motivasi diri dan ekstrakurikuler, adalah yang paling besar. Dengan demikian, ada faktor kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*.

Penelitian yang tertera diatas bahwa banyak penelitian yang membahas tentang kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* namun dengan subjek dan objek yang berbeda. Namun dalam penelitian ini akan menggunakan objek penggunaan *smartphone* yang bermasalah dan menggunakan subjek mahasiswa. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada mahasiswa.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang tertera diatas bahwa penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil di dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap pada penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dan pembaca dalam keilmuan psikologi yaitu psikologi pendidikan khususnya mengenai kontrol diri terhadap perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada

## 2. Manfaat praktis

### A. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini berguna bagi peneliti untuk mengetahui ilmu yang didapat dari pembelajaran dalam perkuliahan dan di implementasikan dalam bentuk penelitian ilmiah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah pada mahasiswa.

### B. Manfaat bagi mahasiswa

Penelitian ini untuk membagi pengetahuan betapa pentingnya untuk berperilaku menggunakan *smartphone* dengan bijak-bijaknya bagi mahasiswa agar tidak terjadi efek yang negatif.

