

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi mencapai puncaknya dimulai sejak abad ke-21 yaitu di era tahun 2000-an. Teknologi informasi dan telekomunikasi berkembang pesat menjadi bagian kehidupan manusia karena hampir semua aktivitas manusia bisa terbantu dengan memanfaatkan teknologi, mulai dari berkomunikasi, bertransaksi, belajar, mencari informasi atau hiburan, dan lain sebagainya. Perkembangan teknologi dengan kemudahan aktivitas melalui sistem komputer dan digital inilah yang disebut dengan era digitalisasi (Danuri, 2019). Salah satu produk dari hasil perkembangan teknologi di era digital yaitu *smartphone* (Pangastuti, 2017). *Smartphone* adalah ponsel pintar dengan sistem operasi canggih layaknya komputer yang memungkinkan seseorang dapat terkoneksi dengan orang lain melalui fasilitas telepon dan internet secara bersamaan (Pinasti & Kustanti, 2017).

Smartphone telah menjadi kebutuhan penting dalam keseharian manusia masa kini karena semua hal bisa dilakukan melalui genggaman tangan seperti untuk komunikasi, mengakses internet, media sosial, atau berita *online*, belanja dan transaksi *online*, serta masih banyak lagi (Zamri et al., 2023). Kelebihan lain dari *smartphone* yaitu berukuran kecil, mudah dibawa dan digunakan, memiliki fitur-fitur menarik, dan beragam aplikasi yang dapat di-*install* di *smartphone* semakin memberi kemudahan untuk kehidupan sehari-hari (Yilmaz et al., 2023). Hal tersebut menjadi wajar bagi masyarakat untuk menggunakan *smartphone* karena kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan untuk memenuhi kebutuhan harian. Akibatnya, masyarakat akan selalu membawa *smartphone* kemana pun mereka pergi dan menghabiskan banyak waktu dalam penggunaannya (Firdauz & Kustanti, 2023).

Jumlah pengguna *smartphone* di dunia semakin bertambah setiap tahunnya. Sebuah data oleh GSM Arena yang dilansir dalam Kompas.com melaporkan pada tahun 2022 sekitar 4,3 miliar *smartphone* telah dibeli dan digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia (Maulida, 2023). Berdasarkan data terbaru dari *Insider Monkey*, terjadi peningkatan pada pengguna *smartphone* di tahun 2023 yaitu mencapai 7,33 miliar orang (Syaharani, 2023).

Adapun publikasi data Newzoo oleh DataIndonesia.id menunjukkan bahwa Indonesia masuk ke dalam urutan keempat sebagai negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak di dunia yaitu 192,15 juta pengguna sepanjang tahun 2022 (Sadya, 2023). Di sisi lain, riset State of Mobile 2023 oleh data.ai menempatkan Indonesia menjadi negara nomor satu dalam penggunaan *smartphone* dengan durasi harian terlama pada tahun 2022. Indonesia menempati urutan pertama dengan waktu 5,7 jam, diikuti Brazil (5,4 jam) dan Arab Saudi (5,3 jam). Menurut riset ini sepanjang tahun 2019 hingga 2022 penduduk Indonesia menjadi pengguna *smartphone* terlama dalam kurun waktu 4 tahun terakhir yaitu rata-rata 5,5 jam sehari (Wiyakintra, 2023). Artikel berita CNBC Indonesia tanggal 20 Maret 2023, turut mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia sedang mengalami kecanduan dalam menggunakan *smartphone*. Peristiwa ini mulai terjadi pada tahun 2022 lalu selama pandemi Covid-19, di mana masyarakat menjadi lebih aktif menggunakan *smartphone* sampai 5 jam perhari untuk mengisi waktunya di rumah (Bestari, 2023).

Kwon et al. (2013) menyatakan istilah kecanduan tidak hanya disematkan pada penggunaan zat adiktif atau obat-obatan saja, melainkan juga pada penggunaan *smartphone*. Dikatakan bahwa perilaku dari kecanduan *smartphone* meliputi menunda pekerjaan yang sudah direncanakan, merasa hampa tanpa *smartphone*, mudah tersinggung bila diganggu, selalu membawa pengisi daya *smartphone*, dan kesulitan berhenti menggunakan *smartphone* karena keinginan besar untuk menggunakannya kembali. Meski demikian, kecanduan *smartphone* belum termasuk kriteria diagnostik dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5*

(DSM-5) (Nikolic et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, klasifikasi perilaku kecanduan *smartphone* yang digunakan oleh Kwon et al., tidak terkait dengan diagnosis klinis dari gangguan perilaku penggunaan *smartphone* karena diagnosis tersebut belum ada dalam DSM-5.

Dikatakan oleh Asih dan Fauziah (2017), individu bisa mengalami kecanduan *smartphone* karena *smartphone* menjadi alat yang dapat diandalkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan kapan saja dan di mana saja, sehingga membuat individu menjadi bergantung pada penggunaan alat tersebut. Kecanduan *smartphone* terjadi apabila individu kesulitan dalam mengontrol keinginan dan waktunya dalam menggunakan *smartphone* (Arake & Winarti, 2022). Idealnya durasi menggunakan *smartphone* dalam sehari paling lama adalah 4 jam 17 menit (Waty & Fourianalistyawati, 2018).

Kegunaan *smartphone* selain sebagai media komunikasi dan kebutuhan pekerjaan mulai berkembang menjadi alat yang membantu dalam konteks pendidikan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika semakin umum bagi banyak pelajar menggunakan *smartphone* untuk menyelesaikan tugas dan mencari literatur pelajaran (Fitri et al., 2021). Dikatakan oleh Inessary et al. (2023) bahwa masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa sering menggunakan *smartphone*, tidak terkecuali pada kalangan pelajar seperti mahasiswa. Penelitian oleh Fajrussalam et al. (2023) terhadap mahasiswa menemukan bahwa sebanyak 85% dari responden menganggap *smartphone* sebagai bagian penting dari kehidupan mereka terutama dalam konteks perkuliahan karena materi dan tugas perkuliahan sebagian besar dikomunikasikan melalui internet, sehingga mahasiswa harus selalu memantau *smartphone* mereka untuk mengetahui informasi akademik yang masuk.

Menurut Jamun dan Ntelok (2022), kehadiran *smartphone* membawa perubahan besar pada kehidupan mahasiswa yang pasti akan memiliki dampak positif maupun negatif bagi mahasiswa. Hasil penelitiannya menjelaskan dampak positif *smartphone* bagi mahasiswa antara lain memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi dengan cepat dan luas sehingga dapat menambah pengetahuan mahasiswa.

Sedangkan dampak negatifnya adalah membuat mahasiswa kesulitan terlepas dari *smartphone* karena sebagian besar aktivitasnya bergantung pada *smartphone* dan fitur-fitur canggih di dalamnya. Kemudahan aktivitas yang terbantu dari *smartphone* membuat mahasiswa mengalami kecenderungan pada kecanduan *smartphone*.

Senada dengan penelitian terdahulu oleh Kumar dan Sherkhane (2018) mengungkapkan mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 7 jam karena berbagai macam fitur dalam *smartphone* membuat mahasiswa menjadi ketagihan untuk terus menggunakannya. Perilaku ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam performa kerja, mengalami gangguan tidur, serta mengalami masalah dalam berkonsentrasi dan berpikir. Penelitian lainnya oleh Kibona dan Mgya (2015) menemukan sebagian besar mahasiswa cenderung mengalami kecanduan *smartphone*. Sebanyak 48% dari 100 mahasiswa mengaku menghabiskan waktu 5-7 jam dalam menggunakan *smartphone* untuk keperluan lain seperti *chatting* dan bermedia sosial daripada untuk keperluan akademik serta mahasiswa mengaku tidak mampu bila hidup tanpa *smartphone*. Hal tersebut memengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang semakin menurun karena kesulitan berkonsentrasi selama mengikuti perkuliahan.

Kemungkinan mengalami kecenderungan pada kecanduan *smartphone* turut rentan terjadi pada mahasiswa yang tengah menjalani proses mengerjakan skripsi. Interaksi antara mahasiswa dan dosen pembimbing selama proses mengerjakan skripsi diharapkan dapat terjalin dengan baik, sehingga dalam hal ini penggunaan *smartphone* sebagai media komunikasi bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir untuk dapat berkomunikasi lebih efektif dan efisien dengan dosen pembimbing. Misalnya melalui aplikasi Whatsapp di *smartphone*, bimbingan skripsi menjadi lebih mudah karena mahasiswa dapat berdiskusi dan konsultasi secara *online* terkait permasalahan yang dihadapi tanpa perlu bertemu langsung dengan dosen pembimbing serta para mahasiswa juga dapat saling bertukar informasi dengan sesama teman bimbingan (Narti, 2017). Salah satu kebutuhan dalam menggunakan *smartphone* seperti hal di atas membuat mahasiswa merasa

diharuskan selalu membawa *smartphone* agar tidak terlewat informasi penting yang diberikan oleh dosen pembimbing (Rahmadani & Mandagi, 2021).

Mahasiswa yang sedang dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi ini sudah memasuki tahap menjadi mahasiswa tingkat akhir yaitu individu dewasa awal berkisar antara usia 21 hingga 25 tahun (Misalia et al., 2022). Sebuah penelitian oleh Syafitri et al. (2022) kepada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan hasil rata-rata dari responden sebanyak 20% dikategorikan dalam penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang sangat lama yaitu 617 menit atau setara 10 jam per hari yang terjadi karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif mencari informasi, referensi, dan komunikasi dengan orang lain melalui akses internet selama proses mengerjakan skripsi.

Menurut Ambarwati et al. (2017), mengerjakan skripsi merupakan suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat agar memungkinkan mahasiswa segera lulus dan wisuda. Di samping itu, menyelesaikan skripsi bukan termasuk tugas yang mudah karena seringkali ditemukan banyak kendala dalam prosesnya sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan stress. Cara yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stress salah satunya adalah dengan mengakses *smartphone* di luar keperluan akademik. Sebagaimana pendapat Sitorus (2022) bahwa selain digunakan untuk mencari materi pembelajaran, mencari informasi, dan mengerjakan tugas, *smartphone* juga sering digunakan untuk mencari hiburan seperti menonton video, bermain *games*, dan lain-lain. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Anissa et al. (2023) yang menunjukkan tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa berada pada risiko tinggi yaitu 57% yang disebabkan oleh kebutuhan mahasiswa mengakses internet untuk menyelesaikan tugas akademik dan aktivitas lainnya yang dilakukan melalui *smartphone* seperti aplikasi *Whatsapp* dan berbagai media sosial.

Smartphone selain dapat memberikan dampak positif bagi kemudahan aktivitas individu, juga terdapat dampak negatif yang mengikutinya apabila terlalu sering digunakan. Dampak negatif akibat penggunaan *smartphone* berlebihan dalam jangka waktu lama antara lain menyebabkan semakin menurunnya interaksi langsung individu dengan orang lain karena lebih memilih fokus terhadap *smartphone*, sering menunda pekerjaan dan tugas, mengalami kesulitan tidur (insomnia), kesehatan mata terganggu, prestasi belajar menurun, serta apabila individu terlepas dari *smartphone* maka akan merasakan bingung, bosan, cemas, gelisah, panik, sedih, dan kesal (Hidayanto et al., 2021).

Dikatakan oleh Mulyati dan Frieda (2018), peran kontrol diri sangat penting untuk mencegah kecenderungan pada kecanduan *smartphone* karena dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Rumapea et al. (2023) menjelaskan individu tanpa kontrol diri akan kesulitan dalam mengendalikan perilakunya, jadi apabila individu menggunakan *smartphone* tanpa kontrol diri maka akan menyebabkan kecenderungan kecanduan *smartphone*. Nurningtyas dan Ayriza (2021) berpendapat bahwa individu diharuskan memiliki kontrol diri yang baik agar mampu mengendalikan intensitas penggunaan *smartphone* sehingga tidak menimbulkan masalah bagi diri sendiri maupun orang lain. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Norlina (2019) bahwa individu tidak mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone* karena memiliki kontrol diri yang baik sehingga mampu mengendalikan perilakunya terhadap penggunaan *smartphone*.

Penelitian Adiyatma et al. (2020) yang dilakukan pada 400 mahasiswa yang tergolong generasi Z, menyatakan kontrol diri secara signifikan berkontribusi sebesar 30,1% terhadap kecanduan *smartphone*. Penelitian lainnya oleh Anzani et al. (2019) menunjukkan hubungan bersifat negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* yang berarti individu dengan kontrol diri yang tinggi maka tingkat kecanduan *smartphone* akan rendah dan apabila kontrol diri rendah maka tingkat kecanduan *smartphone* akan tinggi. Temuan berbeda dari penelitian Purnomo dan Loekmono (2020) yakni tidak adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan

kecanduan *smartphone*, di mana kontrol diri positif belum tentu mampu membuat individu mengendalikan dirinya dari perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Peneliti melakukan survei awal kepada 47 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan merujuk pada perilaku kecanduan *smartphone* menurut Kwon et al. (2013). Survei ini menemukan sebanyak 24 mahasiswa menggunakan *smartphone* dalam durasi 5-6 jam perhari (51,1%), 16 mahasiswa dalam durasi lebih dari 7 jam (34%), 6 mahasiswa dalam durasi 3-4 jam (12,8%), dan 1 mahasiswa dalam durasi 1-2 jam (2,1%). 47 mahasiswa (100%) menyatakan sering menunda pekerjaan karena penggunaan *smartphone* dan merasa hampa bila tidak menggunakan *smartphone*. Sebanyak 30 mahasiswa (63,8%) merasa tersinggung ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*. Sebanyak 26 mahasiswa (55,3%) merasa lebih akrab dengan teman di *smartphone* dibanding dengan teman di kehidupan nyata. Sebanyak 39 mahasiswa (83%) selalu membawa pengisi daya baterai (*power bank*) *smartphone*, dan sebanyak 44 mahasiswa (93,6%) selalu ingin menggunakan *smartphone* kembali meskipun baru selesai menggunakannya.

Mahasiswa turut menyatakan bahwa kegunaan *smartphone* selama proses mengerjakan skripsi antara lain untuk mencari referensi penelitian, berkomunikasi dengan dosen pembimbing, dan sebagai media penelitian seperti menghubungi narasumber, menyebar kuesioner, melakukan *paraphrase*, serta mencari *tips and trick* mengerjakan skripsi. Selain itu, di luar keperluan akademik *smartphone* dimanfaatkan untuk bermain media sosial, bermain *games*, mendengarkan musik, dan menonton film. Dampak dari penggunaan *smartphone* terlalu lama yang dirasakan oleh para mahasiswa tersebut antara lain kehilangan fokus atau konsentrasi, lupa waktu, menunda pekerjaan, merasa malas, pusing dan mata lelah. Hasil survei tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecenderungan pada kecanduan *smartphone* dan mengalami dampak negatif dari kecanduan *smartphone* karena intensitas penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penulis tertarik meneliti tentang pengaruh kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *smartphone* khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan judul penelitian “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi”.

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian oleh Dessy Rifa Anzani, Sudjiwanati, dan Essha Paulina Kristianty (2019) dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Smartphone Addict* Pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone* Di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang sebanyak 297 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *smartphone addiction* dan skala kontrol diri. Hasil penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa teknik elektro Universitas Negeri Malang. Artinya, semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah adiksi *smartphone*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu maka semakin tinggi adiksi *smartphone* pada individu.

Penelitian oleh Rizky Adiyatma, Mudjiran, dan Afdal (2020) dengan judul “*The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction*”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana Universitas Negeri Padang yang tergolong generasi Z sebanyak 400 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Self Control Scale* dan *Smartphone Addiction Scale*. Hasil penelitian menemukan kontrol diri secara signifikan berkontribusi terhadap adiksi *smartphone* dengan kontribusi efektif sebesar 30,1% dan kontrol diri memiliki hubungan negatif terhadap adiksi *smartphone*.

Penelitian oleh Andreas Wisnu Adi Purnomo dan J.T Lobby Loekmono (2020) dengan judul “*The Relationship of Cigarette Addiction, Smartphone Addiction and Self-Control of Men's Dormitory Students*”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di asrama putra

Universitas Kristen Satya Wacana sebanyak 109 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *The Cigarette Scale (CDS-5)*, *Smartphone Addiction Scale Short Revision (SAS-SV)*, dan *The Brief Self-Control Scale (BSCS)*. Hasil penelitian menemukan hubungan antara kecanduan merokok dan kontrol diri bersifat berlawanan dengan kategori lemah, hubungan kecanduan *smartphone* dan kontrol diri bersifat berlawanan dengan kategori tidak valid atau tidak signifikan, serta tidak ada hubungan secara signifikan antara kecanduan merokok, kecanduan *smartphone*, dan kontrol diri.

Penelitian oleh Nadia Aprilia (2020) dengan judul “Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda sebanyak 220 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesepian, skala kontrol diri, dan skala ketergantungan terhadap ponsel. Hasil penelitian menunjukkan tidak ditemukan adanya pengaruh kesepian terhadap kecenderungan ketergantungan ponsel dan ditemukan adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan ponsel pada mahasiswa.

Penelitian oleh Adelaide Rumapea, Samfriati Sinurat, dan Mardiaty Barus (2023) dengan judul “Hubungan *Self Control* Dengan Adiksi *Smartphone* Pada Mahasiswa”. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan dengan sampel sebanyak 86 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Self Control* dan kuesioner Adiksi *Smartphone*. Penelitian ini menemukan terdapat hubungan antara *self-control* dengan adiksi *smartphone*. Individu dengan *self-control* yang tinggi maka adiksi *smartphone* semakin rendah, sebaliknya *self-control* yang rendah maka adiksi *smartphone* semakin tinggi.

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian terdahulu yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan kajian dan wawasan dalam ilmu psikologi khususnya mengenai kontrol diri dan kecanduan *smartphone*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada para pengguna *smartphone* seperti kalangan mahasiswa dalam mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* agar tidak mengarah kepada dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebih.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait kontrol diri dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.