

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Budaya remaja saat ini merupakan hasil individualisasi identitas, usia, ras, jenis kelamin dan kelas sosial. Latar belakang etnis dan kondisi multikultural mempengaruhi persepsi dan minat remaja. Misalnya, pada tahun 1990an minat remaja berusia 18-21 tahun adalah mengunjungi pub, yang mana hal tersebut menggantikan tradisi menari di ruang dansa dari generasi sebelumnya. Tren lainnya pada remaja adalah penggunaan waktu luang, seperti pergi ke luar kota di akhir pekan, terlibat dalam kompetisi mode dan berpenampilan beda melalui pakaian. Selain itu, juga terdapat tren yang paling penting dan mengubah budaya remaja saat ini secara fenomenal, yaitu penggunaan media elektronik (Sharma, 2012).

Media elektronik pun mengalami perkembangan yang luar biasa. Jika awalnya televisi menjadi “kotak ajaib” yang membuat remaja betah menghabiskan waktu untuk sumber pengetahuan dan hiburan, maka seiring dengan perkembangan teknologi informasi yang semakin canggih, media elektronik berubah menjadi lebih portabel, seperti *gadget*. *Gadget* mengacu pada perangkat elektronik portabel dengan multifungsi, seperti komunikasi, menjalin relasi, sumber pengetahuan dan hiburan, serta bisnis. Contoh *gadget* antara lain *smartphone*, tablet, dan laptop (Anggraeni dan Hendrizal, 2018).

Penggunaan *gadget* saat ini menimbulkan pro dan kontra (Kumar dan Sherkhane, 2018). Beberapa alasan yang dikemukakan oleh pihak yang pro terhadap penggunaan *gadget* adalah mempermudah komunikasi, menambah

pengetahuan, menambah teman, munculnya metode-metode pembelajaran yang baru (Chusna, 2017), meningkatkan kematangan emosi dan kemampuan penalaran (Mamatha, Hanakeri, dan Aminabhavi, 2016).

Alasan yang dikemukakan oleh pihak yang kontra, adalah merusak mata, mengubah postur tubuh, kulit wajah kendur, mengganggu pendengaran, dan mengganggu saat istirahat (Chusna, 2017). Selain itu, alasan utama yang dikemukakan oleh pihak yang kontra dari penggunaan *gadget* adalah efek kecanduan. Saat ini banyak remaja menghabiskan waktu secara berlebihan untuk menonton televisi atau bioskop, memainkan video games, menggunakan komputer dan menggunakan *handphone*. Menurut Bansal dan Mahajan (2018) remaja menggunakan *handphone* lebih dari tiga jam per hari untuk memainkan games, menonton *YouTube*, *internet surfing*, mendengarkan musik, dan lain-lain. Asif dan Rahmadi (2017) juga mengemukakan bahwa remaja menghabiskan waktu lebih dari enam jam dalam sehari untuk memainkan *smartphone*. Hal tersebut memicu menjadi pecandu komputer, televisi dan *smartphone*, karena paparan layar *gadget* dapat menginduksi pelepasan hormon *dopamine* yang berperan penting dalam pembentukan sifat kecanduan atau ketergantungan.

Fenomena kecanduan *gadget* juga ditunjukkan oleh beberapa hasil penelitian. Kumar dan Sherkhane (2018) meneliti mengenai asesmen kecanduan *gadget* dan dampak kesehatan pada mahasiswa. Pada penelitian tersebut, kecanduan *gadget* diukur dari durasi dan frekuensi penggunaan *gadget*, serta dampak fisiologi, psikologi, dan sosial-emosional. Hasilnya, kecanduan *gadget* pada mahasiswa tergolong tinggi, yang ditunjukkan dengan 48,5% mahasiswa menggunakan *gadget* lebih dari tujuh jam per hari (menggunakan *smartphone*, komputer, televisi dan lain-lain), dengan tujuan paling banyak untuk media sosial,

hiburan, dan kerja. Hasil yang lain, 61% mahasiswa tersebut menghadapi permasalahan sehari-hari yang berkaitan dengan kinerja akibat lamanya penggunaan *gadget*, seperti kinerja, penglihatan, pernafasan, pendengaran, aktivitas fisik, gangguan tidur, dan sulit berpikir. Kumar dan Sherkhane (2018) memperlihatkan bahwa kecanduan *gadget* dapat diukur melalui durasi penggunaan *gadget* dan dampak negatif penggunaan *gadget*.

Penelitian lain yang mengungkapkan adanya fenomena kecanduan *gadget* juga dikemukakan oleh Asif dan Rahmadi (2017). Penelitian tersebut mengenai hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja. Kecanduan *gadget* diukur menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* yang dikembangkan oleh Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) berdasarkan simtom-simtom dari *daily-life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden (39 orang atau 52%) memiliki tingkat kecanduan *gadget* yang tergolong tinggi. Asif dan Rahmadi (2017) memperlihatkan bahwa kecanduan *gadget* dapat diukur berdasarkan simtom-simtom *daily-life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

Selain dua penelitian di atas, penelitian Kurniasih (2017) juga menunjukkan fenomena kecanduan *gadget*. Penelitian tersebut melibatkan sembilan orang informan yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Pada penelitian ini, kecanduan *gadget* diartikan sebagai penggunaan *gadget* secara berlebihan, yaitu menggunakan *gadget* untuk mengakses internet satu sampai delapan jam dalam sehari dan merasa kesal, marah, bosan, terbuang, terputus dari dunia atau merasa ada sesuatu yang

hilang ketika tidak menggunakan *gadget*. Kurniasih (2017) memperlihatkan bahwa kecanduan *gadget* dapat diukur dari durasi penggunaan *gadget* dan simtom-simtom kecanduan *gadget* (khususnya simtom psikologis dan *withdraw*).

Hasil survei identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti pada enam orang mahasiswa di PTS Semarang pada 6 November 2019 mengungkapkan bahwa keenam mahasiswa tersebut suka menghabiskan waktu dengan menggunakan *gadget* lebih dari 12 jam per hari, dan dilakukan setiap hari. Enam mahasiswa tersebut juga menggunakan *gadget* untuk bermain *game*, *YouTube* dan media sosial, dan hanya kadang-kadang mereka menggunakan *gadget* untuk membantu tugas-tugas kuliah. Akibat penggunaan *gadget* yang sangat berlebihan tersebut, para mahasiswa tersebut boros kuota, sering datang terlambat kuliah atau membolos, lupa makan, dan sering bertengkar dengan orangtua. Para mahasiswa tersebut juga mengeluhkan sakit kepala, pusing, sakit mata, dan badan mudah lelah. Para mahasiswa tersebut juga mudah marah, bosan dan gelisah ketika dilarang berhenti bermain *gadget*, serta merasa ada yang hilang ketika berhenti bermain *gadget*.

Pentingnya kajian mengenai kecanduan *gadget* diperkuat oleh pendapat *World Health Organization* (WHO) (2015) bahwa penggunaan *gadget* (seperti komputer, *mobile phones*, *smartphone*, dan perangkat elektronik lainnya) telah meningkat secara drastis di seluruh belahan dunia. Peningkatan penggunaan *gadget* tersebut beriringan dengan kecanduan *gadget*, sehingga banyak negara di dunia mulai memberikan perhatian serius terhadap hal tersebut. Beberapa hasil survei nasional di beberapa negara juga melaporkan peningkatan kecanduan *gadget*, khususnya pada kelas rentan seperti remaja. Oleh karena itu, kecanduan *gadget* menjadi masalah serius untuk masa depan suatu negara

(Kwon, Kim, Cho, dan Yang, 2013), dan penting untuk dilakukan kajian yang intensif untuk diperoleh informasi penting yang nantinya dapat digunakan untuk merubah perilaku dan meningkatkan kesadaran terkait penggunaan *gadget* secara bijaksana.

Kecanduan *gadget* adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *gadget* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Young, 1999). Kecanduan *gadget* ini mengacu ketika individu terobsesi dengan aktivitas menggunakan *gadget* yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-harinya dan menunjukkan pola yang mirip dengan ketergantungan zat (Davis dikutip Basri, 2014).

Beberapa hasil penelitian terbaru juga melaporkan bahwa kegiatan berbasis internet, seperti bermain *game*, mengobrol dan pornografi telah menunjukkan tingkat kecanduan yang sama dengan penyalahgunaan zat. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan adanya kemiripan bukti neurobiologis dan psikopatologis antara kecanduan judi *online*, kecanduan video *games* dan kecanduan *smartphone* dengan kecanduan narkotika (Kwon, dkk., 2013). Cha dan Seo (2018) semakin menguatkan dengan menjelaskan bahwa kecanduan *gadget* menunjukkan simtom-simtom yang umumnya terdapat pada individu yang kecanduan perilaku atau zat kimia (misal kecanduan judi atau kecanduan narkotika), berupa arti penting (*salience*), toleransi (*tolerance*), modifikasi *mood* (*mood modification*), konflik (*conflict*), penarikan diri (*withdrawal*), masalah (*problems*) dan kekambuhan (*relapse*).

Kecanduan *gadget* berdampak secara fisiologis, psikologis, sosial dan emosional (Kumar dan Sherkhane, 2018). Dampak negatif lainnya dari kecanduan *gadget* yang dilaporkan oleh beberapa hasil penelitian lainnya adalah obesitas, perilaku agresif, rentang perhatian yang buruk, gangguan perkembangan bahasa, dan gangguan perkembangan kognitif (Bansal dan Mahajan, 2018), gangguan kesehatan, gangguan perkembangan, dan perilaku negatif (Anggraeni dan Hendrizal, 2018), gangguan perkembangan psikososial anak, seperti susah diajak berkomunikasi, tidak peduli dan kurang berespon pada saat orangtua mengajak berbicara (Asif dan Rahmadi, 2017), menurunkan kecerdasan emosional (Desiningrum, Indriana, dan Siswati, 2017), hilangnya produktivitas dan masalah hubungan interpersonal (Bhattacharyya, 2015). Master, Kaur, Narasimhan, Nadeem, Ali, dan Shaik (2016) mengungkapkan penggunaan *gadget* yang berlebihan (lebih dari 2 jam per hari) menyebabkan sikap dan perilaku psikologis yang buruk, yaitu sedih, marah dan cemas ketika individu dijauhkan dari *gadget*.

Hasil identifikasi masalah pada tanggal 6 November 2019 juga menunjukkan meskipun keenam mahasiswa menggunakan *gadget* lebih dari 12 jam per hari, namun terdapat mahasiswa yang cenderung masih bisa mengendalikan penggunaan *gadget*, namun ada juga yang cenderung sulit untuk mengendalikan penggunaan *gadget*. Tiga dari enam mahasiswa tersebut menyatakan merasa ada yang “aneh” ketika tidak memegang *gadget*, bahkan *gadget* dibawa tidur supaya saat bangun langsung bisa memegang *gadget*. Tiga mahasiswa yang lain mengungkapkan dapat mengendalikan penggunaan *gadget*, bahkan mereka membatasi penggunaannya. Tiga mahasiswa tersebut

sengaja mematikan *smartphone* yang dimiliki pada malam hari saat sudah sampai di rumah.

Kecanduan *gadget* dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kontrol diri, harga diri, *sensation seeking*, rasa nyaman, pengaruh media dalam memasarkan *gadget* dan kebutuhan (Agusta dikutip Mulyana dan Afriani, 2017). Penelitian ini difokuskan pada kontrol diri karena diduga memberikan pengaruh kuat terhadap kecanduan *gadget*. Secara umum remaja memiliki kontrol diri yang buruk dibandingkan dengan orang dewasa sehingga dianggap sebagai kelompok yang paling rentan terhadap kecanduan *gadget* (Bagdey, Adikane, Narlawar, Dhage, Surwase, dan Kaware, 2018).

Kontrol diri merupakan suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, namun ada pula individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku yang membawa kepada konsekuensi positif (Widiana, Retnowati, dan Hidayat, 2004).

Ningtyas (2012) mengungkapkan bahwa individu yang kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet secara berlebihan (mengontrol waktu dalam menggunakan *gadget*) ternyata mengalami kecanduan *gadget* berupa selalu tertuju pada *gadget*, kurang dapat mengontrol penggunaan *gadget* dan menggunakan *gadget* untuk melarikan diri dari masalah. Dengan demikian, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat kecanduan *gadget* pada individu. Firat (2017) mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki kontrol diri rendah ternyata menggunakan *facebook* secara berlebihan. Oleh karenanya,

Firat menyarankan untuk mengembangkan program kontrol diri untuk mengatasi kecanduan *facebook* dan internet. Kim, Min, Min, Lee, dan Yoo (2018) juga mengungkapkan jika kontrol diri dapat digunakan untuk melindungi seseorang dari kecanduan *smartphone*. Semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kemungkinan kecanduan internet. Kemungkinan individu-individu yang bermasalah dalam penggunaan internet lebih banyak ditemukan pada individu-individu yang memiliki kontrol diri rendah. Rendahnya kontrol diri tersebut memperlihatkan mekanisme penghambatan dan fungsi eksekutif pada orang dengan kecanduan internet sampai batas tertentu lebih terganggu daripada orang tanpa kecanduan internet. Rendahnya kontrol diri menyebabkan ketidakefisiensian potensi regulasi perilaku penggunaan internet dan pada akhirnya cenderung membuat mahasiswa kecanduan internet (Shirinkam, Shahravarani, Toroghi, Mahmoodabadi, Mohammadi, dan Sattari, 2016).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan pertanyaan penelitian adalah "Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa?"

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah bukti empiris mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa, sehingga teori psikologi sosial semakin berkembang.

1.3.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan referensi mengenai hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *gadget* pada mahasiswa, sehingga dapat dikembangkan upaya pencegahan dan rehabilitasi kecanduan *gadget* yang berhubungan dengan kontrol diri.

