

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya berada di Kota Wuhan, Provinsi Hubei China pada 31 Desember 2019. *Coronavirus (novel coronavirus)* telah diidentifikasi oleh China sebagai pneumonia yang tidak diketahui etiologinya dan sebagai jenis baru. WHO resmi menetapkan penyakit *novel coronavirus* pada tanggal 12 Februari 2020 dengan sebutan *coronavirus disease*. Covid-19 disebabkan oleh SARS-COV2 yang merupakan keluarga besar dari *coronavirus* sama dengan penyebab SARS pada tahun 2003, yang membedakan antara covid-19 dan SARS yaitu berbeda jenis virusnya (Safrizal ZA et al., 2020).

Pertama dilaporkan dua kasus covid-19 di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Sejumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian yang diambil dari data 31 Maret 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi. Indonesia dengan tingkat mortalitas covid-19 sebesar 8,9% yang termasuk tertinggi di Asia Tenggara. *Coronavirus* memiliki ukuran partikel 120-160 nm dan merupakan virus RNA. Virus ini dapat menginfeksi hewan diantaranya kelelawar dan unta. Covid-19 ini penyakit yang baru ditemukan dan pengetahuan mengenai pencegahannya masih sangat terbatas. Kunci pencegahan dapat melakukan isolasi diri agar dapat memutus rantai penularan, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar dengan cara menggunakan masker, jaga jarak, dan cuci tangan (Susilo et al., 2020).

Banyaknya kasus covid-19 ini menyebabkan semua individu harus *Stay at Home* tetap untuk mencegah penularan Covid-19 dan membatasi kegiatan di luar rumah. Selama masa pandemi Covid-19 individu melakukan semua kegiatan di dalam rumah, mulai dari kegiatan sekolah daring, bermain, bekerja dan lain-lain secara online. Sehingga penggunaan internet dan *smartphone* selama masa pandemi Covid-19 menjadi tinggi. Berdasarkan data We Are Social hampir 64% penduduk Indonesia sudah terkoneksi dengan

jaringan internet yang merupakan data pada akhir Januari 2020. Sejumlah 338,2 juta pengguna masyarakat Indonesia yang sudah terkoneksi internet di perangkat *mobile*, seperti *smartphone* atau tablet. Durasi rata-rata selama 7 jam 59 menit, hampir 8 jam penduduk Indonesia mengakses internet itu artinya hampir setengah waktu sadarnya (16 jam sehari) dalam mengakses internet. Mungkin ini dapat mengkhawatirkan bagi sebagian pengamat kesehatan karena merupakan konsumsi sangat besar dalam mengakses internet. Indonesia adalah pasar yang besar dalam industri game online, jumlah pemain game mencapai 41 juta orang selama pandemi covid-19.(We Are Social & Hootsuite, 2020).

Menurut data APJII (2020) kegiatan penggunaan internet selama masa pandemi covid-19, yaitu Marketplace favorit pengguna saat belanja online adalah Shoope, Lazada, Tokopedia, dan Bukalapak. Dengan sebanyak 68,7% merasa aman bertransaksi secara internet. Platform perpesanan yang sering digunakan pengguna yaitu Whatsapp dengan 91, 5%. Media sosial favorit pengguna yaitu Facebook sebanyak 65,8%, Instagram 42,3%, dan Twitter 10%. Media hiburan selama masa pada pandemi covid-19 yaitu game dengan persentase 16,5%, dan Youtube sebanyak 61% pengguna sering mengakses untuk menonton film, musik, dan olahraga. Website yang sering dikunjungi google chrome dengan 79, 4%, zoom dengan persentase 0,6%, dan kunjungan web sekolah sebanyak 13,1%. Berdasarkan uraian tersebut kegiatan *smartphone* selama masa pandemi covid-19 yang paling banyak digunakan adalah platform perpesanan Whatsapp. Penggunaan Whatsapp sendiri untuk melakukan komunikasi antar individu tanpa tatap muka secara langsung untuk mencegah penularan covid-19.

Selama masa pandemi Covid-19 banyak terjadi perubahan yang dialami masyarakat. Semakin terbatas interaksi dengan orang lain untuk mencegah penularan Covid-19 yang hanya bisa dilakukan secara daring tanpa tatap muka secara langsung. Remaja hampir rata-rata menggunakan *smartphone* dalam aktivitas kesehariannya dan hampir semuanya remaja memiliki *smartphone* saat ini. *Smartphone* selama pandemi covid-19

memiliki peran penting mulai dari media pendidikan, media komunikasi, media hiburan, media sosial, media untuk belanja secara online dan media bekerja. Penggunaan *smartphone* pada remaja digunakan untuk Whatsapp, Facebook, Instagram, game, Youtube, dan media sekolah (seperti zoom, meet, google clasroom) selama pandemi covid-19. Sehingga membuat naiknya angka dalam mengakses internet dan penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi covid-19 meningkat. Hasil penelitian Siste (2020), menunjukkan bahwa di 33 provinsi di Indonesia dari 2.933 remaja setelah pandemi angka meningkat menjadi 14,4% yang sebelumnya kecanduan internet pada dewasa muda hanya 3%. Peningkatan penggunaan internet untuk membuka media sosial dan platform perpesanan, tidak hanya pada edukasi dan sisi produktivitas.

Remaja yang ada di desa Puluhan Tengah hampir seluruhnya menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari selama pandemi covid-19. Remaja menghabiskan waktu menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam selama berlangsungnya pandemi covid-19. Menurut APJII (2020) pengguna internet selama pandemi covid-19 mengalami peningkatan. Pandemi yang mengharuskan masyarakat salah satunya remaja melakukan kegiatan di rumah turut berkontribusi pada peningkatan penggunaan internet. Pulau Jawa menjadi pengguna internet terbesar di Indonesia dengan 55,7%, tingkat kedua di duduki Sumatera 21,6%, Sulawesi 7%, Kalimantan 6,3%, dan Nusa Tenggara 5,2%.

Perilaku pemakaian gawai dengan waktu yang berlebihan patut di waspadai karena dapat mengganggu kesehatan selain itu juga mempengaruhi kehidupan sosial remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gawai berlebihan akan menimbulkan dampak bagi kesehatan seperti gangguan pola tidur dan individu akan bersikap menyendiri kurang peka terhadap lingkungan yang ada disekitar (Chaidirman et al., 2019).

Dampak dari penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan gangguan tidur, stres, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademis dan fisik. Dikatan

berlebihan dalam penggunaan *smartphone* akibat dari penggunaannya yang dilakukan secara terus-menerus dan tidak menentu sehingga dapat mengarah pada kecanduan. *smartphone* memiliki pengaruh terhadap pola pemikiran remaja yang menyebabkan mereka malas dalam melakukan sosialisasi, lunturnya jiwa sosial, dan perubahan pola interaksi. Sehingga penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini mengakibatkan dampak negatif pada individu tersebut. Selain itu dampak negatif *smartphone* dapat mempengaruhi prestasi akademik remaja, meningkatkan perasaan cemas, dan memunculkan gejala depresi (Utami, 2019).

Agusta (2016) menyatakan bahwa salah satu faktor paling dominan mempengaruhi kecanduan penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan *smartphone* yaitu kontrol diri rendah. Sehingga kontrol diri memainkan peranan dalam penggunaan *smartphone*. Diharapkan remaja yang memiliki *smartphone* mempunyai keterampilan dalam mengatur perilakunya agar sesuai nilai dan norma di masyarakat, dan terhindar dari perilaku menyimpang. Keterampilan tersebut dikenal dengan istilah kontrol diri. Kontrol diri yang rendah jika individu memiliki kecenderungan menjadi impulsif, berpikir tidak masuk akal, dan senang mengambil tindakan berisiko. Rasionalnya individu yang memiliki kontrol diri rendah akan senang melakukan hal-hal yang berisiko tanpa memikirkan efek dari jangka panjangnya terlebih dahulu. Oleh sebab itu aspek kontrol diri rendah merupakan aspek yang paling mempengaruhi dari faktor internal.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan atau tidak diinginkan, dan memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini oleh individu tersebut. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu :

1. Faktor internal, dalam kontrol diri adalah usia. Usia menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri karena seiring bertambahnya usia, bertambah juga komunitas yang mempengaruhinya, pengalaman sosial yang dialaminya, belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk

mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. 2. Faktor eksternal, ini adalah lingkungan dan keluarga. Lingkungan dan keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri karena sikap disiplin yang diterapkan orang tua dapat menentukan kepribadian yang baik dan mengendalikan perilaku individu kemudian kedisiplinan yang diterapkan dapat mengembangkan kontrol diri serta dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Terdapat 3 jenis kualitas kontrol diri, sebagai berikut : a. Over Control kontrol diri yang dilakukan berlebihan yang menyebabkan individu menahan diri terhadap stimulus. b. Under Control kecenderungan dalam melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. c. Appropriate Control upaya mengendalikan impuls dengan tepat (Marsela & Supriatna, 2019).

Peran kontrol diri dalam mengantisipasi kecanduan *smartphone* pada individu tergolong penting. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman (2011) yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu. Hubungan negatif antar kontrol diri dengan kecanduan internet (salah satu fitur yang ada di *smartphone*) semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan internet. Sebaliknya, individu pengguna internet dengan kontrol diri rendah tidak mampu mengatur penggunaan internet sehingga perhatiannya selalu tertuju pada internet dan menghabiskan waktu berjam-jam dengan aktivitas online hingga melupakan aktivitas lain. Selain itu, didukung juga hasil penelitian Tri Mulyati (2018) menunjukkan terdapat perbedaan individu yang mengalami kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin. Laki-laki memiliki rata-rata kecanduan *smartphone* sebesar 77.9 lebih sedikit dibandingkan perempuan yaitu sebesar 82.25.

Hasil penelitian yang dilakukan Norlina (2019) terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FKIP Universitas Lambung Mangkurat. Intensitas penggunaan media

sosial dan kontrol diri memiliki hubungan secara bersamaan dengan *smartphone addiction*. Hal tersebut karena apabila kebiasaan dalam mengakses media sosial sudah tidak bisa mereka kendalikan lagi maka hal itu dapat menjadikan intensitas terhadap penggunaan media sosial mereka menjadi tinggi dan akhirnya membuat mereka mengalami *smartphone addiction*. Jadi disinilah peran penting pengendalian diri. Kontrol diri diperlukan agar siswa dapat mengontrol diri mereka ketika mengakses media sosial. Meskipun intensitas penggunaan media sosial mereka tinggi, tetapi karena mereka memiliki kontrol diri yang baik, sehingga hal tersebut dapat membantu mereka mengontrol perilaku mereka ketika menggunakan *smartphone* saat mengakses media sosial (Norlina, 2019).

Hasil penelitian dengan judul Gambaran kontrol diri penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat, bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi pada remaja dan faktor tertinggi yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yaitu kontrol diri yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan banyak yang memiliki kontrol diri sedang artinya individu tidak selalu melakukan pengendalian terhadap impuls menggunakan *smartphone*. Terdapat tiga kategori kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* pada siswa yakni (15,8%) kontrol diri tinggi, (80,7%) kontrol diri sedang, dan (3,5%) kontrol diri rendah terhadap penggunaan *smartphone*. Data penunjang hasil penelitian pada siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat di Kecamatan Jatinagor mengenai jenis kelamin dengan kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* bahwa laki-laki memiliki kontrol diri lebih rendah dibandingkan perempuan. Didapatkan pula bahwa semakin lama durasi memainkan *smartphone* maka kontrol diri yang dimilikinya terhadap penggunaan *smartphone* semakin rendah (Andriani et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada remaja karang taruna di Desa Puluhan Tengah pada tanggal 7 November 2020. Dari hasil angket dalam bentuk google form yang di kirim melalui via Whatsapp dengan 6 remaja, di peroleh 5 remaja sehari lebih dari 4 jam dalam menggunakan

smartphone, Youtube dan Whatsapp merupakan fitur paling sering di gunakan, akses internet yang sering di gunakan di *smartphone* adalah wifi, 66,7% remaja saat mengerjakan tugas yang dilakukan terlebih dulu bermain *smartphone*, 83,3% mereka selalu membawa *smartphone* kemanapun mereka pergi, 50% remaja bermain *smartphone* dahulu sebelum melakukan aktivitas, 33,3% remaja terus memikirkan *smartphone* walaupun sedang tidak menggunakannya, 83,3% mereka setelah bangun tidur selalu langsung membuka *smartphone*, 66,7% remaja lebih banyak menggunakan *smartphone* dari pada mengerjakan tugas, ada 66,7% menurut remaja bermain *smartphone* dapat menghilangkan stress, 33,3% remaja yang mengabaikan banyak hal disekitar demi bermain *smartphone*, 66,7% mereka suka menggunakan *smartphone* untuk menambah wawasan, ada 33,3% remaja yang memilih bermain *smartphone* daripada tidur, 33,3% mereka rela bermain *smartphone* sampai larut malam. Penggunaan *smartphone* pada remaja ada 83,3% untuk menjelajah internet, 50% mereka sering mencari berbagai informasi tentang kehidupan sehari-hari, 16,7% menggunakan zoom/meet untuk media sekolah daring, 100% mereka sering menggunakan layanan message seperti Whatsapp, 100% remaja juga sering menggunakan layanan jejaring sosial seperti Facebook/Instagram/TikTok, ada 83,3% mereka juga sering menonton youtube, 66,7% mereka sering bermain game online/offline. Maka besar kemungkinan remaja itu akan memiliki kontrol diri rendah karena remaja tidak mampu mencegah penggunaan bermain *smartphone* yang berlebihan. Ada satu remaja laki-laki yang memiliki kontrol diri rendah dengan penggunaan *smartphone* lebih sering ke komponen fun seeking yaitu menonton youtube dan game yang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone* tetapi waktu penggunaan *smartphone* remaja tersebut hanya 3 jam saja. Satu remaja perempuan memiliki kontrol diri tinggi dengan penggunaan *smartphone* lebih sering ke komponen *fun seeking* yang dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*. Remaja akan merasa lebih berhasil jika dapat membatasi penggunaan *smartphone*, dan mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* selama pandemi covid-19 untuk mencegah

terjadinya kecanduan *smartphone*. Dari hasil studi pendahuluan peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penggunaan internet berupa *smartphone* meningkat selama pandemi covid-19, penggunaan *smartphone* rata – rata di gunakan oleh remaja yang di gunakan untuk bermain game, media sosial, mengirim pesan, menonton youtube, belanja online, sekolah daring dan lain – lain. Berdasarkan data We Are Social data pengguna internet di Indonesia meningkat selama terjadinya pandemi covid-19. Pengguna internet yang banyak yaitu *smartphone* atau tablet. Penggunaan *smartphone* selama pandemi pada remaja sebagai media hiburan agar tidak bosan selama *stay at home* untuk mencegah penularan covid-19. Remaja selama pandemi covid-19 hampir setengah harinya menghabiskan waktu menggunakan *smartphone*. Sehingga remaja belum bisa mengontrol penggunaan *smartphone* pada diri individu tersebut. *Smartphone* sendiri memiliki dampak negatif terhadap kesehatan individu, seperti gangguan pola tidur, sters, kecemasan, penggunaan *smartphone* berlebihan akan berakibat dari penggunaannya yang dilakukan secara terus-menerus dan tidak menentu sehingga dapat mengarah pada kecanduan. Kecanduan penggunaan *smartphone* adalah faktor internal dengan aspek yang paling tinggi mempengaruhi kecanduan *smartphone* yaitu kontrol diri rendah. Remaja masih kurang mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* selama masa pandemi covid-19, sehingga muncul masalah penelitian yaitu “Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tentang kontrol diri pada remaja selama masa pandemi Covid-19 di Desa Puluhan Tengah.
- b. Mengetahui tentang penggunaan *smartphone* pada remaja selama masa pandemi Covid-19 di Desa Puluhan Tengah.
- c. Menganalisis Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi tempat penelitian

Di harapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan masukan dan informasi bagi tenaga pengajar untuk melakukan tindakan preventif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* terhadap kontrol diri pada remaja selama pandemi Covid-19.

2. Bagi institusi pendidikan

Dari hasil penelitian di harapkan bermanfaat untuk mahasiswa program studi universitas ngudi waluyo dan bisa sebagai bahan bacaan untuk menambah pengetahuan khususnya tentang kontrol diri penggunaan *smartphone* pada remaja.

3. Bagi peneliti

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti tentang hubungan penggunaan *smartphone* terhadap kontrol diri pada remaja.

4. Bagi masyarakat

Sebagai bahan acuan untuk membantu orang tua dalam mengawasi kontrol diri terhadap perilaku remaja dengan *smartphone*.