BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan dalam bidang teknologi dan informasi sedang mengalami pertumbuhan yang luar biasa, ditujukkan oleh kemajuan di sektor informasi dan teknologi. Salah satu sarana komunikasi yang paling cepat berkembang saat ini adalah *smartphone* (Damayanti et al., 2022). Remaja menjadi salah satu kelompok dengan tingkat penggunaan *smartphone* yang tinggi. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak, baik fisik maupun mental (Rosyidah & Nugraheni, 2021). Keunggulan dari *smartphone* membuat orang cenderung menggunakannya tanpa henti, sehingga mereka menjadi lupa dengan apa yang ada di sekitar dan mengabaikan lingkungan, yang dikenal sebagai perilaku antisosial, serta menyebabkan ketergantungan (Adiyatma et al., 2020).

Survei tahun 2022 dari perspektif global, jumlah pengguna *smartphone* di dunia meningkat menjadi 5,3 miliar pada Juli 2023. Jumlah ini mencakup lebih dari separuh total populasi, sekitar 7,9 miliar jiwa, atau mencakup 67%. Di Indonesia, *smartphone* telah menjadi barang yang hampir dimiliki oleh semua orang, baik yang tua, remaja, bahkan anak-anak di usia sekolah dasar sudah banyak yang memanfaatkannya. Minat terhadap *smartphone* di Indonesia tumbuh dengan sangat cepat, terlihat dari laporan media yang mengatakan bahwa Indonesia masuk dalam 10 besar negara pengguna *smartphone* di dunia (Damayanti et al., 2022). Misalnya kepulauan, wilayah dengan tingkat kepemilikan *smartphone* tertinggi di Indonesia adalah Pulau Jawa yang mencapai 86,60%. Berdasarkan kelompok umur,

penggunaan *smartphone* pada kelompok usia 9-19 tahun yaitu sebanyak 65,34%. Indonesia memegang keunggulan sebagai negara dengan durasi penggunaan *smartphone* terlama secara global (Rosyidah & Nugraheni, 2021).

Dampak positif dan negatif dari *smartphone*, dari segi positif, perangkat elektronik membuat interaksi dengan orang lain jarak jauh menjadi lebih mudah. Seseorang dapat melakukan komunikasi melalui aplikasi media sosial yang tersedia di perangkat tersebut. Ini juga membantu remaja dalam berkonsultasi mengenai pelajaran dan tugas-tugas yang belum mereka pahami, biasanya dilakukan melalui pesan singkat atau WhatsApp kepada guru mata pelajaran. Namun, ada juga penggunaan yang dapat menghasilkan efek negative, seperti kecanduan perangkat elektronik, yang bisa dengan cepat dirasakan akibat penggunaan yang terus menerus. Waktu ideal untuk menggunakan perangkat adalah sekitar satu hingga dua jam. Selain itu, terdapat dampak negative dari aspek psikologis dan Kesehatan; dampak psikologis dari *smartphone* dapat membuat anak-anak menjadi lebih tertutup, lebih suka menyendiri, serta menghadapi ancaman *cyberbullying.* Mereka jadi lebih betah di dunia *smartphone* hingga melupakan kesenangan bermain bersama teman-teman seusianya dan anggota keluarga. Di sisi Kesehatan, *smartphone* dapat mengganggu kesehatan otak, kesehatan mata, kesehatan tangan, terpapar, dan juga menyebabkan gangguan tidur. Semua ini berpotensi memiliki efek buruk terhadap perkembangan anak dan kesehatannya, dan salah satu masalah Kesehatan yang muncul adalah kurangnya waktu tidur yang cukup (Damaiyanti Et Al., 2022).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi penggunaan *smartphone* adalah *self control* karena dapat membuat remaja tersebut memiliki kontrol terhadap diri

sendiri untuk tetap berperilaku baik pada kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone.*(Utami et al., 2024). *Self control* atau kontrol diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat sangat berpengaruh terhadap permasalahan penggunaan *smartphone*. Remaja yang mempunyai kontrol diri rendah dalam menggunakan *smartphone* kesulitan mengatur dirinya baik dalam interaksi sosial maupun dalam belajar, serta cenderung lebih menikmati bermain dan berselancar di media sosial. *Self control* sangat dibutuhkan oleh individu karena dapat membuat individu tersebut mengontrol diri untuk tetap terkontrol dengan baik dalam berperilaku di kehidupan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone*.(Utami et al., 2024).

Menurut Averill dalam Khasanah Ni'matul & Winarti, (2021), terdapat tiga elemen dalam pengendalian diri yaitu: 1. Pengendalian perilaku, 2. Pengendalian kognitif, 3. Pengendalian dalam pengambilan keputusan. Pengendalian diri yang efektif memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut: 1. Disiplin dan mampu melanjutkan tugas yang menjadi tanggung jawabnya meski dihadapkan pada berbagai tantangan; 2. Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan hukum dan norma yang ada di mana saja; 3. Perilakunya tidak menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan, dan 4. Memiliki sifat toleransi yang baik atau mampu beradaptasi dengan situasi yang kurang diinginkan. Selain itu, ada beberapa aspek kemampuan yang perlu dimiliki seseorang untuk memiliki pengendalian diri yang baik, yaitu: 1. Kemampuan dalam mengelola perilaku impulsif; 2. Kemampuan untuk mengendalikan rangsangan; 3. Kemampuan dalam memprediksi suatu peristiwa atau, dan 4.kemampuan dalam keputusan.(Juliawati et al., 2020).-Ketika kemampuan *self control* seseorang rendah, individu itu akan mengalami kesulitan

dalam mempertahankan fokus serta kurang berhati-hati dalam bertindak, yang dapat menimbulkan masalah, terutama dalam konteks pembelajaran di sekolah. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang buruk cenderung melakukan tindakan menyimpang tanpa memikirkan akibat yang mungkin terjadi.(Rahmatiani et al., 2023).

Ada berbagai elemen yang dapat mempengaruhi kemampuan pengendalian diri individu. Elemen-elemen tersebut dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu; 1. Faktor internal individu, 2. Faktor eksternal, 3. Faktor intervensi yang dilakukan secara sadar. Yang termasuk dalam faktor internal individu mencakup: sifat bawaan, proses berpikir (penekanan perhatian, kontrol inhibitori), usia, dan jenis kelamin. Sementara itu faktor eksternal terdiri dari: orang tua, guru, teman-teman, saudara, aktivitas bermain, bahasa, lingkungan belajar, media, suasana keluarga, dan kultur. Faktor yang terakhir tampak berhubungan dengan lingkungan, tetapi memiliki ciri khas tersendiri sehingga tidak termasuk dalam dua kategori sebelumnya, adalah faktor intervensi yang sengaja berupa pelatihan kemampuan pengendalian diri.(Sudewi et al., 2021).

Mengenai adiksi atau kecanduan, didefinisikan sebagai suatu keadaan bergantung secara fisik dan psikologis. Ketika menggunakan gadget maka bisa menyebabkan kecanduan karena dilakukan secara berulang-ulang dan bisa berdampak negatif. Remaja yang mengalami *gadget addicted* berdampak buruk karena tidak mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik, sehingga mengganggu aktivitas hariannya khususnya aktivitas belajar di rumah. Konsentrasinya menurun akibat penggunaan handphone yang tidak bijak.(Haruna et al., 2022). Kecanduan *smartphone* merujuk pada keadaan dimana individu tidak dapat mengontrol

penggunaan *smartphone* serta menggunakannya secara berlebih membuat individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* serta menggunakannya secara berlebihan membuat individu mengalami penarikan diri dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Pengguna *smartphone* yang terus menerus ditandai dengan hilangnya kontrol diri, penarikan diri, toleransi, perubahan mood, dan konflik.(Yeni, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang diperoleh di SMPN 1 Bandungan jumlah siswa 602 dikelas VII terdapat 192 siswa, kelas VIII terdapat 215 siswa, kelas IX terdapat 195 siswa. Sebagian besar menggunakan *smartphone* selama 6 jam. Hasil ini didukung dari penelitian (Marhaeni et al., 2020) menunjukkan bahwa pemakaian ponsel lebih dari tiga jam setiap harinya termasuk dalam kategori penggunaan yang tinggi, sedangkan kategori rendah adalah kurang dari tiga jam per hari. Penelitian juga menemukan bahwa kegiatan yang dilakukan oleh remaja meliputi bermain game secara daring serta bersosialisasi di media sosial. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebanyak 425 dari 602 siswa di SMPN 1 Bandungan berada pada kategori adiksi *smartphone* sedang hingga tinggi, dengan rentang skor 122–190 untuk kategori sedang dan 191–260 untuk kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami gangguan aktivitas harian, kesulitan mengurangi penggunaan *smartphone*, serta ketergantungan emosional terhadap interaksi di dunia maya. Oleh karena itu, hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* merupakan permasalahan yang nyata pada remaja di SMPN 1 Bandungan, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menggambarkan tingkat adiksi *smartphone* secara komprehensif.

Berdasarkan fenomena *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi

Smartphone di SMPN 1 Bandungan".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema bagaimana "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"

2. Tujuan Khusus

a) Untuk mengidentifikasi Adiksi *Smartphone* pada Remaja Sekolah Menengah

b) Untuk mengidentifikasi *Self Control* Remaja Penggunaan *Smartphone*

c) Untuk mengetahui "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Sekolah Menengah

Hasil dari penelitian ini bisa di jadikan sebagai informasi bagi sekolah menengah untuk mengedukasi siswa atau siswi tentang kecanduan *Smartphone* bagi mahasiswa

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"

3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan acuan dalam mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan tentang "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan memperoleh informasi yang lebih mendalam tentang Adiksi *Smartphone* dan menambah wawasan tentang "Gambaran *Self control* Remaja dengan Adiksi *Smartphone* di SMPN 1 Bandungan"