

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa modern, manusia harus memahami mengenai perkembangan teknologi. Dengan memahami perkembangan teknologi, manusia tidak akan mengalami ketertinggalan dalam berbagai hal. Tuntutan akan pemahaman mengenai teknologi juga menjadi semakin kuat ketika pandemi mulai melanda. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara daring atau *online*. Perubahan tersebut mengharuskan setiap orang untuk beralih dan harus terbiasa dalam menggunakan teknologi, salah satu teknologi yang digunakan yaitu *smartphone* (Irfan et al., 2020).

Kebutuhan manusia terhadap *smartphone* dapat dilihat dari hasil riset jumlah pengguna *smartphone* terbesar adalah negara China dengan total pengguna sebesar 911,9 juta pengguna. Di posisi kedua terdapat India dengan total pengguna *smartphone* sebesar 439,4 juta pengguna. Amerika Serikat berada di posisi ketiga selaku negara dengan pengguna *smartphone* paling besar dengan jumlah pengguna mencapai 270 juta pengguna. Posisi keempat diisi oleh Indonesia sebagai negara pemakai *smartphone* terbesar di Asia Tenggara dengan jumlah pengguna sebesar 160,23 juta pengguna (Pusparisa, 2021). Di Indonesia sendiri penggunaan *smartphone* banyak digunakan pada kalangan remaja, remaja banyak menghabiskan waktu dengan *smartphon*nya, mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain game, menonton video, menjelajah internet, dan memeriksa pemberitahuan dari situs jejaring sosial (Buctot, 2020). Berdasarkan databoks (2022) mempublikasikan bahwa remaja usia 13-18 tahun yang menggunakan *smartphone* di Indonesia berjumlah 34,63%. Data tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja di Indonesia yang telah menggunakan *smartphone*. Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang diiringi dengan perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional (Santrock, 2007). Dampak perubahan biologis menyebabkan remaja lebih memikirkan citra tubuh, perubahan kognitif yaitu dalam berfikir dan mengambil keputusan, perubahan sosio emosional pada remaja yaitu interaksi dengan lingkungan sosial yang membuat remaja menarik diri dan apatis atau tidak peduli dengan keadaan lingkungan sekitar karena lebih memilih sendiri.

Smartphone merupakan salah satu bentuk dari telepon genggam yang berfungsi sebagai alat telekomunikasi elektronik dua arah yang dapat dibawa kemanapun dan memiliki kemampuan untuk mengirim pesan berupa teks dan juga suara (Marina, 2021). Dampak positif lainnya menurut Saarwar dan Soomro (dalam Mariyanti, 2021) manfaat *smartphone* bagi pelajar yaitu diantaranya dapat membangun komunikasi antara peserta didik dengan guru serta dapat meningkatkan prestasi akademik dan akses materi pelajaran dari internet sehingga proses mencari pengetahuan menjadi lebih mudah. Terlepas dari banyaknya dampak positif dari penggunaan *smartphone* juga memiliki dampak negatif. Sedangkan dampak negatif

smartphone yang dapat dialami pengguna *smartphone* adalah waktu luangnya banyak tersita untuk berkomunikasi tentang hal-hal yang kurang bermanfaat atau bermain game tanpa kenal waktu. Hal-hal tersebut menjadikan remaja tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, sangat mempengaruhi cara berfikir dan perubahan perilaku serta adanya pemborosan dalam kuota internet (Putri, 2016). Bahkan *smartphone* juga digunakan untuk berkenalan di dunia maya hingga berkenalan dengan orang yang dikenalnya melalui media sosial.

Dilansir dari Mettaneews.id (2023) Seorang siswi SMP di Solo berusia 15 tahun di temukan tewas di lahan kosong. Siswi tersebut ternyata tewas dibunuh oleh teman kencannya yang dikenal melalui *smartphone* dalam aplikasi mechat. Kasus lain seperti yang dilansir Media.com (2023) seorang remaja perempuan berusia 16 tahun ditemukan meninggal di kamar kosnya setelah melakukan pertemuan pertama dengan teman kencannya yang dikenal melalui *smartphone*. Terungkap antara korban dan pelaku mulanya berkenalan melalui Instagram pada bulan Mei 2023. Selanjutnya, keduanya pindah menggunakan media telegram dan whatsapp hingga membuat janji bertemu. Sayangnya pertemuan pertamanya justru membuat ABK berusia 16 tahun kehilangan nyawanya. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa penggunaan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif.

Namun disisi lain *smartphone* juga dapat berdampak positif yaitu dapat dimanfaatkan sebagai penunjang pembelajaran untuk meningkatkan prestasinya, misalnya bisa menggunakan *smartphone* untuk mengasah kemampuan dalam menggunakan Bahasa Asing dengan cara mendengarkan lagu asing dan mencari tahu setiap liriknya sehingga hal itu dapat menambah kosa kata, hal lain juga diungkapkan oleh narasumber berinisial K (17) yang mahir menggunakan Bahasa Inggris hal tersebut dijelaskan bahwa ia belajar secara otodidak dengan bantuan *smartphone*. Narasumber juga menyebutkan dengan adanya *smartphone* mempermudah proses belajar saat pandemi covid-19, karena dapat mencari kelengkapan materi saat menghadapi tugas yang sulit.

Dengan kata lain, ada remaja pengguna *smartphone* yang dapat memilah dan memilih tindakan yang bijak dan bermanfaat positif bagi dirinya atau sebaliknya memutuskan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak produktif, dan hal itu sangat bergantung pada kontrol dirinya. Kontrol diri menurut (Averill, 1973) adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Remaja pengguna *smartphone* yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi, akan menyimpan *smartphone* di saat belajar, menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi yang terkait dengan tugas, menggunakan *smartphone* untuk kegiatan meningkatkan prestasi belajar dan mampu menahan diri untuk tidak membuka *smartphone* saat ada notif masuk. Begitupun sebaliknya remaja pengguna *smartphone* dengan kontrol diri rendah, salah satu cirinya yaitu memiliki

keinginan untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan, ketidakmampuan untuk mengontrol pemikiran untuk menggunakan *smartphone*, dan tidak mampu mengatur waktu antara belajar dengan bermain *smartphone*.

Remaja diharapkan mampu mengontrol diri karena hal itu dapat membantu mereka untuk mengembangkan keterampilan dan pola berfikir yang mendukung kematangan, serta perkembangan pribadi remaja yang positif. Dengan kontrol diri yang tinggi, maka remaja pengguna *smartphone* akan mampu mengelola emosi dengan lebih baik, tetap mampu menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan keluarga, pertemanan dan keluarga. Berbeda halnya dengan remaja pengguna *smartphone* dengan kontrol diri rendah, maka ia akan sulit mengatasi permasalahan yang ada, adanya perilaku emosional berlebihan atau impulsif, serta tidak mampu mengelola waktu dalam mencapai prestasinya.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuliandri (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMA N X Pinggir” menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *smartphone* addiction pada siswa SMA N X Pinggir. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang individu yang memiliki kontrol diri yang cukup baik tidak akan mengalami *smartphone* addiction atau dapat mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dapat merusak aktivitas sehari-hari yang dilakukan anak remaja. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Nurningtyas (2021) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja” menyebutkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada subjek. Penggunaan *smartphone* pada subjek paling banyak didominasi pada pengguna media sosial seperti WhatsApp, Instagram dan lainnya. Penelitian ini penting dilakukan karena melibatkan dampak penggunaan *smartphone* pada remaja, serta untuk membentuk generasi muda yang sehat secara fisik maupun mental dalam era digital. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ingin melakukan penelitian agar masyarakat umum khususnya orang tua dapat memahami pentingnya kontrol diri pada remaja pengguna *smartphone*. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin melihat:

1. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia?
2. Apa aspek dominan dari kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia?
3. Bagaimana gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* berdasarkan data penunjang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia.

2. Untuk mengetahui aspek dominan dari kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia
3. Untuk melihat gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* berdasarkan data penunjang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat secara teoritis, maupun praktis, adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi literatur bagi kajian ilmu psikologi mengenai gambaran kontrol diri remaja pengguna *smartphone* di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti yaitu sebagai penambah wawasan dan untuk penerapan ilmu pengetahuan di masa depan. Bagi dunia pendidikan yaitu sebagai menambah literatur untuk penelitian selanjutnya. Bagi masyarakat umum, penelitian dapat memberikan informasi dan masukan terutama bagi para orang tua, remaja, dan anggota keluarga.