

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Smartphone berkembang menjadi salah satu kebutuhan mahasiswa masa kini. Hal ini disebabkan karena dengan adanya *smartphone* ini membuat mahasiswa menjadi lebih mudah dan praktis melaksanakan mobilitas sehari – hari seperti *organizer* yang dapat mencatat agenda kegiatan sehari-hari. Selain alasan praktis, Hong (dalam Albarashdi 2015) berpendapat bahwa *smartphone* populer karena meningkatkan komunikasi sosial dan memperluas kesempatan untuk membangun hubungan sosial.

Dalam aplikasinya, *smartphone* ini dapat digunakan oleh semua umur. Hasil riset nasional yang dilakukan Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Pusat Kajian Komunikasi Universitas Indonesia (UI) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet yang diakses melalui *smartphone* berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Pada penelitian ini subjek penelitian berfokus pada mahasiswa pengguna *smartphone*. Alasan mahasiswa menggunakan *smartphone* karena perkembangan teknologi sejalan dengan perkembangan sistem informasi akademik pada Universitas seperti portal akademik, *digital library*, *ejournal*, dan *ebook* yang dapat diakses mahasiswa secara *online*. Mahasiswa menggunakan *smartphone* karena dinilai lebih praktis dibandingkan dengan penggunaan komputer ataupun laptop. Selain itu, mahasiswa dinilai sebagai individu yang mengikuti perkembangan tren yang ada.



Dengan adanya *smartphone*, mahasiswa merasa lebih mudah dalam menjalankan aktivitas perkuliahan dan bersosialisasi. Hal ini didukung pula oleh adanya beragam media sosial yang dapat digunakan. Fitur dan aplikasi pada *smartphone* memungkinkan penggunanya untuk aktif di media sosial, berselancar di internet, berkomunikasi via *email*, bermain *game*, mengambil dan mengedit foto serta merekam video. Hal ini tentu akan mempermudah mobilitas aktivitas pengguna ponsel di kalangan mahasiswa.

Dalam kaitannya dengan penggunaan *smartphone*, penelitian dari Maria (2013) mengatakan bahwa selama mahasiswa menggunakan *smartphone* dengan tujuan yang bermanfaat dan estimasi waktu yang tidak berlebihan akan memberikan efek yang baik seperti peningkatan nilai akademis. Namun, pada kenyataannya beragam aplikasi yang dimiliki *smartphone* seperti *social media*, *game*, pemutar musik dan video cukup menarik bagi mahasiswa untuk menghabiskan sebagian besar waktunya menatap layar *smartphone* yang dimilikinya. Hal ini selanjutnya akan berlanjut dengan timbulnya kecanduan dalam menggunakan *smartphone*.

Yuwanto (2010) mengungkapkan terdapat empat gejala kecanduan telepon genggam antara lain ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan telepon genggam, kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon genggam, mengalihkan diri dari masalah, dan kehilangan produktifitas. Perilaku ini apabila tidak terkontrol atau terkendali akan menjadikan individu tersebut menjadi *addict* terhadap *smartphone*, atau yang disebut dengan *smartphone addiction* (Karuniawan & Cahyanti, 2013).



Kwon, dkk. (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Gejala lain yang dapat dilihat dari maraknya penggunaan *smartphone* yang berlebihan yaitu pengguna seakan memiliki dunianya sendiri di dalam *smartphone* tersebut. Sering kita melihat seseorang sibuk dengan *smartphonenya*, sampai-sampai mengabaikan orang disekitarnya. Kehadiran *smartphone* ini menjadikan pengguna jarang bersosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Kemudahan bersosialisasi yang di dapatkan dalam menggunakan *smartphone* justru membuat beberapa orang yang sedang berkumpul memiliki frekuensi berbicara lebih rendah karena lebih sering memperhatikan *smartphonenya* masing-masing.

Javid dkk (dalam Albarashdi 2015) menyatakan bahwa kebanyakan mahasiswa tetap sibuk menggunakan *smartphone* untuk *chatting*, mendengarkan musik, dan menonton film yang yang akan membuang waktu dan uang yang berharga. Menurut hasil penelitian Lee dkk (2013) dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah kurang tidur dan defisit perhatian. Hal ini apabila dilanjutkan maka akan menimbulkan menurunnya prestasi mahasiswa dan menimbulkan berbagai efek negatif lainnya.

Dari segi kesehatan, hasil penelitian yang diterbitkan pada Medicinus (2014) menunjukkan responden yang menghabiskan waktu lebih dari 14 jam sehari menggunakan *smartphone*, memiliki kondisi kesehatan yang kurang fit



dibandingkan dengan responden yang hanya menggunakan *smartphone* selama kurang dari 2 jam sehari. Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan tentu akan mempengaruhi produktivitas mahasiswa, waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk mengerjakan tugas, membaca, dan berorganisasi akan teralihkan pada *smartphone*. Selain waktu, uang juga akan banyak terkuras untuk dapat senantiasa aktif dalam menggunakan *smartphone*.

Hal-hal yang menyebabkan individu mengalami kecanduan *smartphone* antara lain bermain *games*, akses situs porno, dan jejaring sosial (Elia, 2009). Kecanduan *smartphone* ada dan dapat berkembang melalui kebiasaan. Mahasiswa lebih rentan mengalami kecanduan, terutama ketika mahasiswa memiliki tingkat stres yang lebih tinggi secara sosial, kurangnya manajemen diri, dan secara luas menggunakan *smartphone* untuk proses dan tujuan sosial (Bolle, 2014).

Beberapa mahasiswa yang memiliki *smartphone* mengatakan cukup banyak waktu dan uang yang dihabiskan dalam menggunakan *smartphone*. Wawancara yang dilakukan dengan S1 pada tanggal 25 Desember 2015 mengungkapkan :

“sehari tu ya sering pake hape, paling sering *chatting* sama buka sosial media kayak instagram gitu. dikosan sih yang paling sering soalnya kan suntuk sendirian, kalo dikelas ya kadang kadang kalo dosennya gak *killer* gitu. emmm... gak keitung sih untuk idupin paket di hape itu abis berapa, kadang sebulan bisa dua sampe tiga kali isi yang 100 ribuan, soalnya kalo yang murah malah lelet kan bikin sebel.” (W.S1)

Mahasiswa lain yang diwawancarai pada hari yang sama juga mengungkapkan hal senada :

“emmm.. gimana ya, pokoknya berasa ada yang kurang kalo gak buka hape. : ketinggalan? Gak bakalan deh wong aku ke toilet juga bawa hape haha.” (W.S2)

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil wawancara kedua subjek menunjukkan adanya indikasi kecanduan terhadap *smartphone*. S1 menyatakan sering menggunakan *smartphone* bahkan ketika sedang mengikuti perkuliahan dan menghabiskan cukup banyak uang untuk aktif menggunakan *smartphone*. Sedangkan S2 menyatakan tidak pernah meninggalkan *smartphone* yang memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak dapat jauh dari *smartphone* dan mulai merasa bergantung pada *smartphone*. Hal ini sesuai dengan karakteristik kecanduan yang ada dalam DSM V individu yang terkena kecanduan memiliki beberapa karakteristik yaitu adanya toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, terus menerus menggunakan meskipun tahu bahwa memberikan dampak negatif, kehilangan kontrol, adanya upaya untuk mengurangi namun seringkali tidak berhasil, mengurangi keterlibatannya dalam kegiatan sosial

Salah satu gejala ketergantungan yang ditemukan adalah mahasiswa menjadi kurang konsentrasi selama mengikuti perkuliahan di dalam kelas karena *smartphone* menyediakan berbagai aplikasi media sosial menarik yang dapat digunakan secara gratis dengan memanfaatkan *wifi* ataupun berbayar dengan paket data. Selain itu, mahasiswa menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphone* yang dibawa daripada lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu diperlukan suatu cara untuk menurunkan tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa.

Salah satu faktor yang menyebabkan kecanduan *smartphone* adalah kurangnya manajemen diri. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang



dilakukan oleh Akin dkk (2015) mengenai *self control-management and internet addiction* yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan manajemen diri dengan kecanduan internet, yaitu mahasiswa yang memiliki gejala kecanduan internet tinggi cenderung memiliki kontrol diri dan manajemen diri yang rendah.

Manajemen diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan teknik tertentu (Prijosaksono, 2001), sehingga diharapkan perubahan perilaku akan bertahan lebih lama. Setiap individu dapat melakukan manajemen diri, tetapi belum tentu dapat efektif memajemen dirinya sendiri. Oleh karena itu, perlu diberikan sistematika manajemen diri yang terangkum dalam suatu program pelatihan agar manajemen diri menjadi lebih efektif dan terarah sesuai dengan tujuan.

Pelatihan manajemen diri dirancang untuk mengarahkan dan memberikan strategi yang efektif bagi mahasiswa yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone* untuk mengubah perilakunya. Pelatihan manajemen diri mengacu pada strategi manajemen diri Miltenberger (2008), yaitu : *goal setting, self monitoring, antecedent manipulations, behavioral contracts, arranging reinforcement or punishment contingencies, social support, and self instruction and self praise* yang memungkinkan mahasiswa untuk berpartisipasi dalam menetapkan tujuan secara mandiri dan menentukan strategi yang efektif untuk mencapai tujuannya yaitu menurunkan tingkat *smartphone addiction*.



hubungan yang positif dan signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada pengguna *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan Mutoharroh dan Kusumaputri (2014) mengenai teknik pengelolaan diri perilaku dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik pengelolaan diri perilaku memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecanduan internet pada mahasiswa Yogyakarta.

Penelitian lain yang dilakukan di Cina oleh Casey (2012) dengan judul *Linking Psychological attributes to smartphone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital*. Hasil dari analisis faktor penelitian ini mengidentifikasi lima gejala kecanduan *smartphone* yaitu mengabaikan konsekuensi berbahaya, keasyikan, ketidakmampuan untuk mengontrol keinginan, kehilangan produktivitas, dan merasa cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Akin dkk (2015) tentang *Self control - Management and Internet addiction* menunjukkan terdapat hubungan antara *Self control - Management* dan *Internet addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Fahima Ganela Agustia (2014) dengan judul *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Toleransi Stres Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap toleransi stres.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti ingin meneliti dengan tema yang sama namun dengan metode yang berbeda yaitu menggunakan metode eksperimen. Persamaan penelitian yaitu



sama-sama meneliti *smartphone addiction* dan manajemen diri. sedangkan perbedaan penelitian terletak pada teori, metode, karakteristik subjek, dan lingkungan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen untuk melihat pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap *smartphone addiction*. Dalam penelitian ini pelatihan manajemen diri diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecanduan *smartphone*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk pengembangan ilmu psikologi khususnya dibidang kajian psikologi eksperimen dan klinis mengenai pengaruh pelatihan manajemen diri dalam menurunkan *smartphone addiction*.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi subjek penelitian agar dapat menurunkan gejala *smartphone addiction* melalui pelatihan manajemen diri.

b. Untuk Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat manajemen diri bagi mahasiswa terutama berkaitan dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.