

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Teknologi berkembang dengan pesat sejalan dengan kebutuhan masyarakat terhadap akses informasi yang tidak terlepas dari kebutuhan internet. Perkembangan tersebut salah satunya ditandai dengan lahirnya produk canggih yaitu *smartphone*. Sebelum dikenal dengan istilah *smartphone*, awalnya hanya merupakan alat komunikasi berbentuk telepon genggam sederhana yang berfungsi untuk menelepon dan mengirim pesan. Seiring perkembangan zaman, alat tersebut berubah menjadi sebuah sarana komunikasi dengan menawarkan beragam aplikasi seluler sebagai media informasi, komunikasi, pendidikan dan berbagai aspek kebutuhan lainnya. Menurut Samaha dan Hawi (2016) melalui *smartphone*, kita mampu untuk menelpon, menonton video, bermain *games*, mendengarkan musik, menjelajah internet dan mengirimkan pesan singkat melalui media sosial sedangkan menurut Thomas & Misty (2007) mengatakan bahwa *smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi *Personal Digital Assistant* (PDA) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari.

Perputaran angka pelanggan *smartphone* di berbagai negara seperti India mencapai 4 persen per bulan, Malaysia 3,7%, Philipina 3,1%, Thailand 2,9%, Cina 2,7% dan Bangladesh 2,1% (Dihan, 2010). Survei UNICEF dan *Berkman Center for Internet and Society* menunjukkan bahwa 84% dari total penduduk di Indonesia memiliki telepon seluler (Broto, 2014). McDonald, N. (2018) mengatakan bahwa “sekitar 4 miliar manusia di dunia kini mempunyai akses internet dengan peningkatan jumlah pengguna, jumlah pengguna media sosial sebanyak 3 miliar orang, dan jumlah pengguna ponsel pintar sebanyak 5 miliar orang, dalam angka tersebut terdapat 30 juta anak dan remaja menggunakan internet dengan media

smartphone sebanyak 52%. Angka tersebut menunjukkan, bahwa negara Indonesia, berada pada posisi kelima terkait jumlah pengguna internet dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan Brazil (Internet World Stats, 2018). Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* saat ini menyebabkan banyak orang terperangkap untuk selalu beraktivitas menggunakan *smartphone* (Mashable, 2013).

Data menyatakan bahwa presentase penggunaan *smartphone* di Pulau Jawa yaitu sebanyak 72,41% , Sumatera sebanyak 19,09% , Kalimantan sebanyak 7,97% , Sulawesi sebanyak 6,73% , Bali- Nusa Tenggara sebanyak 5,63% , Maluku – Papua sebanyak 2,49 % . Dilihat dari usia pengguna *smartphone*, terdapat 16,68% pengguna pada usia 13-18 tahun, sebanyak 39,52% pada usia 19-34 tahun, sebanyak 29-55% pada usia 35-54 tahun, dan sebanyak 4,24% pengguna *smartphone* lebih dari usia 54 tahun (KOMINFO, 2019). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa persentase tertinggi penggunaan *smartphone* berada di Pulau Jawa sedangkan ditinjau dari usia, jumlah pengguna *smartphone* terbanyak berada pada usia 19-34 tahun dimana usia tersebut termasuk kedalam periode perkembangan dewasa. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI) (2018) menyatakan bahwa usia 19 – 23 tahun merupakan usia dimana masyarakat Indonesia umumnya berada pada jenjang pendidikan di Universitas atau mulai menjadi mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa dewasa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun, dimana pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupan masa depannya. Santrock (1999), menyatakan bahwa dewasa awal termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik (*physically trantition*) transisi secara intelektual (*cognitive trantition*), serta transisi peran sosial (*social role trantition*) sedangkan menurut Hurlock (1993) mengemukakan beberapa karakteristik dewasa awal, salah satunya

merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang diperolehnya.

Agusli (2008) mengatakan bahwa “mahasiswa bisa menggunakan *smartphone* untuk membantu mengerjakan tugas, sehingga bisa selesai dengan waktu yang singkat”. Dari dampak positif tersebut, penggunaan *smartphone* bisa meningkatkan prestasi mahasiswa pada bidang akademik. Hal itu didukung dengan ketersediaannya beragam aplikasi dari *smartphone* yang praktis dan mendukung untuk mengakses informasi dengan cepat. Mahasiswa dapat memperluas wawasan mereka dengan memanfaatkan fungsi *smartphone*, sehingga mereka memiliki referensi selain buku dan materi dari dosen, akan tetapi tidak semua mahasiswa menggunakan *smartphone* secara positif. Ada diantara mereka yang menyalahgunakan *smartphone*. Hasil penelitian Syamsoedin menunjukan bahwa 18 dari 66 remaja yang diteliti mengalami gangguan tidur seperti *insomnia* dikarena berbagai macam kegiatan yang menggunakan *smartphone* seperti *chatting*, *game onlien*, *downloding* dan berbagai hal untuk hobi dan kesenangan di malam hari dengan waktu yang lama (Jarmi & Rahayuningsih, 2017). Gaultney (2010) mengatakan bahwa banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur diantaranya perubahan gaya hidup dan aktivitas sehari-hari yang cukup padat. Penelitian Sharma (2012) menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup pada kaum muda modern khususnya mahasiswa saat ini mengarah kepada pemakaian teknologi secara masif, salah satunya yaitu penggunaan *smarthphone* untuk berbagai kegiatan. Menurut Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017, di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada mahasiswa yang melebihi frekuensi 3 jam sehari yang umumnya seputar akses media sosial, bermain *games* yang justru dilakukan di waktu istirahat. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016). Kibona dan

Mgaya (2015) memperlihatkan tingginya pemakaian *smartphone* dapat mengganggu proses pembelajaran sebagaimana penggunaannya bisa mencapai 5 sampai 7 jam per hari untuk sosial media.

Maraknya penggunaan *smartphone* dan internet diikuti oleh fenomena adiksi. Adiksi memiliki banyak bentuk, salah satunya berupa adiksi *smartphone*. Menurut Pinasti, A, D., & Kustanti, R, E (2017) adiksi *smartphone* merupakan ketergantungan individu dalam menggunakan *smartphone* secara berulang dan berlebihan tanpa menghiraukan akibat negatif yang ditimbulkan. Sedangkan menurut Nene & Gupta (2018) adiksi *smartphone* adalah aktivitas atau perilaku secara berulang-ulang dan akan menimbulkan dampak negatif jika perilaku tersebut tidak dapat dikontrol. Berdasarkan Survei IDC (2012), menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum memulai aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70% responden berusia 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* untuk sekedar main *games*, dan mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya.

Para peneliti mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* berdampak negatif pada kesehatan psikologis dan fisik individu serta masalah akademik juga pekerjaan (Kim, Min, Kim, & Min, 2017). Efek fisik yang merugikan salah satunya yaitu gejala sakit leher (Lee, Kang & Shin, 2015) bahkan dapat menyebabkan kecelakaan kepada pejalan kaki dan pengemudi saat *smartphone* digunakan ketika pengguna sedang mengemudi (Klauer et al., 2014; Shelton, Elliott, Lynn & Exner, 2009). Mengenai kesehatan psikologis, penelitian terbaru menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* mungkin terkait dengan gangguan tidur dan depresi (Lemola *et.al.*, 2015), selain itu, peningkatan frekuensi dan waktu yang dihabiskan untuk *smartphone* terkait erat dengan tingkat keparahan kecanduan *smartphone*

(Lin *et al.*, 2015). Orang yang menghabiskan waktunya bermain *smartphone* akan mengalami keranjingan selain itu mereka akan mengalami kemunduran dalam kegiatan sekolah dan prestasi akademik (Skoric M *et al.*, 2009). Penelitian Envoy (2012), menemukan bahwa 2 dari 3 pengguna ponsel di Inggris menderita *nomophobia (no mobile phone phobia)* yaitu merasa cemas dan takut jika tidak bisa menggunakan *smarthphone* baik karena kehabisan batre, kehabisan pulsa atau tidak ada signal.

Menurut penelitian *Society Radiological of North America* pada bulan Desember 2017, mengungkapkan bahwa kecanduan pada *smartphone* menyebabkan ketidakseimbangan unsur kimia di otak, hal itu mengakibatkan efek fisik dan emosional yang tidak stabil dari pengguna yang ketergantungan *smartphone*. Mereka mengalami peningkatan jumlah dua jenis neurotransmitter (senyawa kimia dalam otak yang berfungsi menghantarkan rangsangan antar sel saraf) yaitu peningkatan GABA (*gamma aminobutyric acid*) dan *glutamate-glutamine*. Peningkatan GABA kemudian menghambat sinyal otak dan kehilangan kuasa untuk mengontrol emosi, sehingga mengalami kecemasan akut (www.washingtontimes.com). Lina Budianti, kepala Instalasi Kesehatan Jiwa dan Remaja RSJ Provinsi Jawa Barat mengatakan, tiap pekan ia menerima 2-3 pasien dari rentang umur 7-18 tahun dengan masalah kecanduan game. Pernyataan Lina yang merujuk pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorser (DSM) fifth edition* yang dirilis *American Psychiatric Association*, menyatakan bahwa bermain *game online* yang dilakukan secara terus menerus yang menimbulkan berbagai gangguan seperti gangguan fungsi personal, pekerjaan dan sosial merupakan beberapa gejala yang dialami oleh orang yang dikategorikan sebagai orang yang kecanduan *game* (Nadia, 2020).

Sejumlah pasien kecanduan yang ditangani, beberapa orang terpaksa harus menjalani rawat inap karena muncul gejala gangguan jiwa seperti depresi. Pernyataan Ade Kurnia Surawijaya, psikiater dari RSJ Provinsi Jawa Barat mengemukakan bahwa salah satu cara untuk memisahkan gawai dari pasien dengan cara rawat inap. *Smartphone* dijadikan sebagai pelarian dari berbagai masalah yang tidak terselaikan oleh pasien. Dari sejumlah literatur medis, pemakaian *smartphone* lebih dari 40 jam per pekan sudah termasuk kategori kecanduan *smartphone* Ade dalam (Septyawan, 2019).

Hasil data awal yang dilakukan kepada 40 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, menunjukkan bahwa terdapat beberapa permasalahan muncul yang diakibatkan oleh adiksi *smartphone*. Pertama, mengenai permasalahan motivasi, sebanyak 68% menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan yang sudah direncanakan tertunda diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* serta fokus dalam melaksanakan proses akademik terganggu. Kedua, adanya masalah terkait emosi yang dirasakan oleh 80,3% mahasiswa yang ditandai dengan adanya kekhawatiran ketika tidak membawa *smartphone*. Ketiga, mengenai masalah dalam kebiasaan sehari-hari yang ditandai dengan sulitnya untuk mengatur waktu penggunaan *smartphone*. Individu yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan - dorongan yang ada dalam dirinya. Individu yang memiliki *self regulated learning* yang buruk pada umumnya memiliki manajemen waktu yang buruk (Mulyani, 2013). Subjek menyebutkan bahwa mereka seringkali menggunakan *smartphone* melebihi waktu yang sudah mereka tentukan. Berdasarkan hasil data awal yang telah dianalisa, maka terdapat indikasi bahwa adanya keterkaitan antara adiksi *smartphone* dengan *self regulation learning*.

Self regulated learning, menurut Zimmerman dalam Greene et al (2011: 107) merupakan suatu bentuk sikap seseorang untuk memonitor dan mengendalikan aspek-aspek kognisi, motivasi, kebiasaan, dan emosi sesuai dengan lingkungan atau situasi yang berubah dalam proses pembelajaran. Maka *self regulated learning* dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengarahkan dirinya sendiri untuk mengatur kegiatan akademisnya, sehingga dapat merencanakan kegiatan dengan teratur dan efektif.

Aspek yang mempengaruhi *self regulated learning* antara lain yaitu: (1) aspek kognitif sebagai bentuk yang mengharuskan individu terlibat dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar, (2) motivasi sebagai bentuk untuk mendorong individu agar tetap melibatkan kegiatan dengan penuh tujuan untuk memulai, sehingga individu memiliki kemampuan sendiri untuk mempersiapkan kegiatan selanjutnya. (3) perilaku sebagai usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak dan tidak nampak, sehingga individu dapat menyadari perilaku yang dimilikinya.

Self Regulated Learning (SRL) atau pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu cara yang dapat digunakan dan dikembangkan untuk mencapai tujuan dari pendidikan dan membantu peserta didik mengendalikan pemakaian *smartphone* secara berlebihan. Pintrich (1990: 4) mengatakan bahwa “peserta didik dapat memahami bagaimana mereka harus belajar, mengetahui tentang bagaimana mereka memilih strategi dalam meregulasi dirinya dalam belajar (*Self Regulated Learning*)” yang akan merefleksikan tujuan jangka panjang bagi pendidikan mereka, dan hal ini berkaitan dengan bagaimana siswa mempunyai keterampilan dalam belajar.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh adiksi *smartphone* terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa**”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah tingkat adiksi *smartphone* pada mahasiswa?
2. Bagaimanakah tingkat *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa?
3. Adakah Pengaruh adiksi *smartphone* terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat adiksi *smartphone* pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui tingkat *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa
3. Untuk mengetahui pengaruh adiksi *smartphone* terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis. Penelitian ini dapat digunakan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan kajian atau penelitian mengenai *self regulated learning* dengan permasalahan adiksi *smartphone*.

Manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada masyarakat khususnya mengenai pengaruh adiksi *smartphone* terhadap *self regulated learning* serta dapat dijadikan sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya.