

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan kian meningkat seiring dengan perkembangan teknologi dan telekomunikasi. Pada tahun 2019, berdasarkan informasi yang didapat dari situs (Riyanto, 2019) didapat bahwa “pengguna *smartphone* di Indonesia mencapai 355,5 juta. Sedangkan penduduk di Indonesia pada tahun 2019 berjumlah 268,2 juta jiwa.” Artinya, jumlah keseluruhan penduduk Indonesia tidak lebih banyak dari pengguna *smartphone*. Perbedaan jumlah tersebut bisa terjadi jika satu orang dari penduduk Indonesia memiliki dua atau lebih *smartphone*. “Pertumbuhan penduduk dari tahun 2018 ke tahun 2019 sebesar 1%, sedangkan pertumbuhan pengguna *smartphone* sebesar 8,3%”. Ini berarti pertumbuhan pengguna *smartphone* lebih pesat dibandingkan dengan pertumbuhan penduduk di Indonesia.

Pesatnya pertumbuhan penggunaan *smartphone* inilah yang menjadikan generasi muda mendapat *trend* atau budaya baru dengan munculnya “budaya *mobile*” (Ezemenaka, 2013). Dengan tujuan awal *Smartphone* ialah untuk mempermudah hidup manusia dengan membuat dan menerima pesan ke tempat-tempat terjauh di dunia terlepas dari posisi keberadaan individu itu sendiri. Namun, penggunaan *smartphone* belakangan ini telah bertambah fungsinya.

Fungsi dari *smartphone* tidak lagi hanya untuk sekedar telepon atau saling berkiriman pesan singkat, namun beberapa tahun terakhir, *smartphone* telah memberikan kemudahan bagi penggunanya karena adanya berbagai fitur/aplikasi seperti yang dikatakan oleh (Akanferri,dkk., 2014) bahwa

Fitur/aplikasi yang dapat dinikmati sebagai media informasi, hiburan, kesehatan, ekonomi, dan sosial. Fitur/aplikasi lain yang dapat dinikmati dengan adanya perkembangan *smartphone* yaitu seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, *e-mail*, kalkulator, kalender, pemutar video, kamera dan pemutar musik.

Dengan semua fitur/aplikasi inilah yang membuat *smartphone* menjadi bagian utama dari gaya hidup remaja. Salah satu gaya hidup remaja masa kini yaitu aktivitas penggunaan *smartphone* yang merupakan kebiasaan yang dipandang lumrah bagi banyak orang. Namun, tanpa disadari identitas yang berlebihan dalam berinteraksi dengan *smartphone* tentunya dapat menyebabkan berbagai dampak

bagi penggunaannya, seperti adiksi *smartphone*. “Adiksi *smartphone* atau penyakit tidak bisa berada jauh dari *smartphone* merupakan ketergantungan yang dialami individu terhadap *smartphone*, sehingga bisa mendatangkan kekhawatiran yang berlebihan jika *smartphone* nya tidak berada di dekatnya” (Kendler, 1963).

“Orang yang didiagnosis menderita adiksi *smartphone* akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* nya dibandingkan berinteraksi dengan orang-orang disekitarnya” (Kendler, 1963). Karena di dalam *smartphone* terdapat fitur/aplikasi yang dapat membuat mereka nyaman serta orang yang didiagnosis menderita adiksi *smartphone* mereka lebih nyaman berinteraksi dengan teman yang ada di *social media* dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata. Selain lebih nyaman berinteraksi dengan teman “fiktif” nya terdapat ciri/karakteristik lain dari penderita adiksi *smartphone*.

Menurut Kendler (1963) mengatakan bahwa

Mereka yang menderita adiksi *smartphone* ditandai dengan perilaku kecemasan yang berlebihan seperti tidak mampu menonaktifkan ponselnya untuk beberapa waktu, rasa khawatir yang berlebihan jika kehabisan daya baterai, terus-menerus memeriksa pesan, panggilan, *e-mail* baru dan jejaring sosial. Bahkan penderita adiksi *smartphone* dapat membawa ponselnya hingga ke kamar mandi karena terlalu cemas.

Benua Asia memiliki jumlah pecandu *smartphone* terbanyak dan diprediksi akan terus meningkat. Survei terkini yang dilakukan Science Direct mengungkap 25% dari pengguna *smartphone* yang mayoritas remaja di Asia mengidap adiksi *smartphone*.

Contoh nyata kasus adiksi *smartphone* di Indonesia terjadi di Kota Semarang yaitu “delapan anak dirawat inap di Rumah Sakit Jiwa karena kecanduan *smartphone*. Delapan anak tersebut terdiri dari anak usia sekolah kelas IV sampai dengan usia SMP”. Dilansir dari detik.com (Purbaya, 2019) delapan anak tersebut harus dirawat inap dan menjalani terapi karena kondisi kejiwaannya yang marah ketika *smartphone* nya diambil dan sudah tidak bisa diajak berkomunikasi karena sibuk bermain *smartphone*.

Dari contoh nyata dan hasil survei yang telah dilakukan mengenai adiksi *smartphone* dapat disimpulkan bahwa pengguna *smartphone* yang mengidap adiksi *smartphone* mayoritas adalah remaja. Ini dapat terjadi karena remaja ada pada fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai”. Pada fase ini menurut (Santrock,

2007, hlm.20) merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa transisi ini seringkali menghadapi remaja pada situasi yang membingungkan, disatu pihak ia masih anak-anak, tetapi dilain pihak ia harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Pada masa transisi ini remaja diharapkan memiliki batasan-batasan atau kontrol diri untuk mengantisipasi akibat-akibat yang menimbulkan perilaku yang menyimpang salah satu contohnya adalah adiksi *smartphone* karena tidak memiliki batasan atau kontrol diri dalam pemakaiannya.

Kontrol diri pada setiap diri individu berbeda. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi adapula individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Menurut (Gottfredson dan Hirschi, 1990) saat kontrol diri pada individu rendah, maka individu tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi (tempramen) yang dapat mengakibatkan permasalahan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih cenderung melakukan perilaku kriminal tanpa mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi, lebih menyukai tugas yang sederhana dibandingkan yang kompleks, lebih menyukai aktifitas fisik, dan berpusat pada diri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, individu dengan kontrol diri rendah akan memiliki agresivitas tinggi, sedangkan individu dengan kontrol diri tinggi akan memiliki agresivitas yang rendah. Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan perilakunya.

Averril (1973) menyebutkan

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Sejalan dengan pendapat Averril, (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) mengungkapkan “Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif.”

Hasil penelitian terdahulu berkaitan dengan kontrol diri banyak dikaitkan dengan prokrastinasi akademik (Maryati, T., 2018; Hutapea, R.C.N., 2018; Rahmaniah, 2019); kenakalan remaja (Munawaroh, F., 2015; Sriwahyuni, 2017). Penelitian yang berkaitan dengan adiksi *smartphone* (Frieda & Tri Mulyati, 2018

dengan partisipan peserta didik Sekolah Menengah Atas; Syaroh, A.U., 2019 dengan partisipan peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Semarang; Nurherawati, 2020 dengan partisipan mahasiswa).

Berdasarkan data penelitian yang telah dilakukan sebelumnya berkaitan dengan kontrol diri dan adiksi *smartphone*, ditemukan belum ada penelitian mengenai kontrol diri yang dikaitkan dengan adiksi *smartphone* di Jawa Barat khususnya di Kota Bandung dengan partisipan peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Penelitian mengenai kontrol diri dengan adiksi *smartphone* yang telah dilakukan oleh Nurherawati (2020) menyatakan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan adiksi *smartphone*. Hasil penelitian membuktikan semakin rendah kontrol diri maka adiksi *smartphone* semakin tinggi. Individu yang memiliki kontrol diri rendah lebih memungkinkan untuk menggunakan *smartphone* secara patologis. Individu akan lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong individu untuk menggunakannya secara berlebihan. Selain itu, individu dengan kontrol diri rendah akan menunjukkan kinerja akademis dan hubungan interpersonal yang buruk serta gaya hidup yang tidak sehat dibandingkan individu dengan kontrol diri yang tinggi (Jiang & Zhao, 2016).

Merujuk pendapat Jiang & Zhao (2016), fenomena yang ditemukan berdasarkan hasil observasi pada saat melaksanakan kegiatan PPL (Program Pengalaman Lapangan) dari bulan September sampai dengan bulan November tahun 2019 di SMP Negeri 12 Bandung ditemukan peserta didik dengan kontrol diri yang rendah belum mampu membatasi pengungkapan diri yang bersifat negatif di fitur *smartphone*, menunjukkan kinerja akademis yang rendah, lebih mengutamakan kesenangan dan kepuasan sehingga mendorong peserta didik untuk menggunakannya secara berlebihan, dengan semakin banyak dan kemudahan akses untuk membuka fitur *smartphone* peserta didik menjadi ketergantungan dan mengembangkan kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berlebihan dengan kontrol diri secara sadar, peserta didik menggunakan fitur *smartphone* tanpa melihat keadaan dan batas waktu. Peserta didik dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu membatasi pengungkapan diri yang bersifat negatif di fitur *smartphone*, mampu melakukan penilaian dan mempertimbangkan dampak negatif sebelum mengambil keputusan, mampu mengarahkan perilakunya sehingga dapat terhindar

dari ketergantungan *smartphone*.

Terbatasnya penelitian mengenai kontrol diri dengan adiksi *smartphone*, menjadikan observasi yang dilaksanakan pada saat pelaksanaan kegiatan PPL (Program Pengalaman Lapangan) merupakan bagian dari *need assessment* dari pihak sekolah. SMP Negeri 12 Bandung belum melaksanakan *need assessment* mengenai topik penelitian ini. Posisi layanan BK pada penelitian ini yaitu layanan dasar dan layanan responsif dengan bidang layanan yaitu bidang layanan pribadi. Berdasarkan buku Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling tahun 2016 dikatakan bahwa “bidang layanan pribadi merupakan suatu proses pemberian bantuan dari guru bimbingan dan konseling atau konselor kepada peserta didik/konseli untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusannya secara bertanggung jawab tentang perkembangan aspek pribadinya, sehingga dapat mencapai perkembangan pribadinya secara optimal dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan, dan keselamatan dalam kehidupannya.” Bimbingan pribadi diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta keterampilan-keterampilan pribadi yang tepat (Nurihsan,2006).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang sudah di jelaskan sebelumnya di Indonesia sendiri masih jarang peneliti yang melakukan penelitian mengenai ketergantungan *smartphone* pada usia Sekolah Menengah Pertama. Terlebih di SMP Negeri 12 Bandung ini merupakan kali pertama adanya penelitian mengenai ketergantungan *smartphone* dengan kontrol diri. Hal ini menjadi dasar dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan, yaitu mengungkap “Korelasi antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 ”.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

“Adiksi *smartphone* adalah ketakutan berlebih jika individu kehilangan ponselnya. Penderita adiksi *smartphone* bahkan dapat memeriksa *smartphonenya* hingga 34 kali sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan tersebut termasuk dalam hal kehabisan baterai, melewatkan telepon atau sms, dan melewatkan informasi penting dari jejaring sosial” (Mayasari, 2012). Orang yang menderita adiksi *smartphone* selalu hidup dalam kekhawatiran dan selalu cemas dalam meletakkan atau menyimpan *smartphone* miliknya, sehingga selalu membawanya kemanapun dia pergi.

Di SMP Negeri 12 Bandung sendiri, penggunaan *smartphone* di kalangan peserta didik sudah menjadi sebuah budaya teknologi yang merakyat, karena hampir setiap peserta didik memiliki *smartphone* dan aktif menggunakan fitur *smartphone* yang terdapat di dalamnya, terutama media sosial. Kecenderungan ini berakibat pada adiksi *smartphone* yang dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan kepribadian, menurunnya minat belajar, penurunan prestasi akademik serta sikap menjauh dari kehidupan sosial seperti keluarga dan masyarakat.

Menurut Golfried dan Merbaum (1973) “kontrol diri adalah kemampuan dari dalam diri individu untuk dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah dengan konsekuensi positif”. Gleitman (1999) “kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu”. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan (Gunarsa, 2009, hlm.251).

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka ditentukanlah rumusan masalah penelitian yaitu :

- 1) Bagaimana kecenderungan umum kontrol diri pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 ?
- 2) Bagaimana gambaran setiap aspek kontrol diri pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung ?
- 3) Bagaimana kecenderungan umum adiksi *smartphone* pada peserta didik

kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021?

- 4) Bagaimana gambaran setiap aspek adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung ?
- 5) Bagaimana korelasi antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mengacu pada rumusan masalah sebagaimana yang dikemukakan pada bagian sebelumnya. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan korelasi antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada remaja. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai korelasi antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX (remaja awal).

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mendeskripsikan perilaku kontrol diri pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.
- 1.3.2.2 Mendeskripsikan aspek kontrol diri pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.
- 1.3.2.3 Mendeskripsikan perilaku adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.
- 1.3.2.4 Mendeskripsikan aspek adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.
- 1.3.2.5 Mendeskripsikan hubungan antara kontrol diri dengan adiksi *smartphone* pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Sudut pandang teoritis, hasil penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan dan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling mengenai adiksi *smartphone* pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama serta implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. Selain itu, manfaat praktis dari penelitian ini diantaranya :

1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada guru bimbingan dan konseling mengenai adiksi *smartphone* pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama serta implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. Sehingga guru bimbingan dan konseling bisa memberikan layanan bimbingan yang dapat mengurangi dampak negatif dari ketergantungan *smartphone* pada peserta didik dan dapat memberikan layanan untuk meningkatkan prestasi akademik peserta didik, membantu menyalurkan hobi agar peserta didik dapat mengurangi penggunaan *smartphone* sehingga adiksi *smartphone* yang dialaminya dapat berkurang.

2) Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Data empiris dari hasil penelitian yang dilakukan dapat menambah referensi mengenai profil adiksi *smartphone* pada peserta didik dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di SMP Negeri 12 Bandung kelas IX.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang lebih komprehensif dan spesifik mengenai adiksi *smartphone* pada remaja atau peserta didik dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Skripsi dengan judul *“Korelasi Antara Kontrol Diri Dengan Adiksi Smartphone Pada Remaja (Studi Korelasional Pada Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021)”* terdiri dari lima bab, yaitu;

Bab I: Pendahuluan, pada bab I memaparkan latar belakang penelitian yang berisi alasan peneliti memilih masalah dan pentingnya masalah untuk diteliti. Kemudian, bab 1 juga memaparkan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat serta struktur penulisan skripsi.

Bab II: Kajian Teori, pada bab II memaparkan konsep dan teori yang berhubungan dengan bidang yang akan dikaji dalam penelitian, yang berfungsi sebagai dasar dalam menyusun pertanyaan, tujuan, dan hipotesis penelitian. Selanjutnya, bab II juga dipaparkan asumsi penelitian terkait hubungan teoritis antar variabel penelitian, dan pemaparan mengenai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian.

Bab III: Metode Penelitian, pada bab III berisi penjabaran rinci mengenai desain penelitian, lokasi, populasi dan sampel penelitian, serta teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi penjelasan mengenai temuan penelitian dan pembahasan dari temuan penelitian serta dikaitkan dengan landasan teoritik yang telah dibahas pada bab II kajian teori dan hasil penelitian terdahulu.

Bab V merupakan bagian akhir dari skripsi, yang terdiri dari simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang memaparkan penafsiran peneliti terhadap hasil temuan penelitiannya.