

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada revolusi industri 4.0, teknologi berkembang pesat dan sangat memudahkan masyarakat dalam setiap aspek kehidupan, terutama penyelesaian rutinitas sehari-hari. Salah satu jenis teknologi yang paling memberikan dampak pada kehidupan masyarakat adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan media yang paling banyak digunakan oleh masyarakat karena beragamnya fitur dan fungsi yang ditawarkan, mulai dari memilah pekerjaan, membangun relasi antar teman sebaya maupun non sebaya, mencari ide-ide kreatif, sampai menjadi sarana hiburan (Hanika, 2015; Bisen dan Deshpande, 2016). Akan tetapi, *smartphone* juga memiliki dampak negatif apabila manusia tidak berhati-hati dalam menggunakannya. Kwon dkk. (2013) mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* secara eksekif atau berlebihan dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik, terlebih pada pergelangan tangan dan bagian leher, hingga masalah konsentrasi. Penggunaan *smartphone* secara eksekif juga dapat mengakibatkan kecemasan, depresi, dan memengaruhi kualitas tidur seseorang (Demirci dkk., 2015). Selain itu, penggunaan *smartphone* secara eksekif mampu menjadi salah satu gejala seseorang terkena adiksi *smartphone* (Kibona dan Mgya, 2015).

Griffiths dkk. (2016) mendefinisikan adiksi *smartphone* sebagai perilaku terlalu lama menggunakan *smartphone*, yang dapat mengganggu dan menghambat penggunaannya dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, seperti saat bekerja, belajar, dan sebagainya. Saat ini, adiksi atau kecanduan tidak hanya mengarah pada penyalahgunaan narkoba atau zat, tetapi juga ketika seseorang memiliki obsesi terhadap kegiatan tertentu yang mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, serta menampilkan pola yang serupa dengan ketergantungan zat (Kwon dkk., 2013). Ada berbagai macam jenis adiksi perilaku atau adiksi yang tidak melibatkan zat, yaitu perjudian, *internet*, *video game*, dan juga *smartphone*. Faktor yang melatarbelakangi jenis adiksi tersebut adalah pesatnya perkembangan media,

seperti internet dan *smartphone* pada pasar IT yang sudah maju (Kwon dkk., 2013). Aktivitas berbasis internet, seperti bertukar pesan, bermain *game*, dan menonton konten pornografi yang dapat diakses melalui *smartphone* telah menunjukkan tingkat adiksi serupa dengan penyalahgunaan narkoba dan zat (Kwondkk.,2013).

Adiksi *smartphone* bisa berawal dari menggunakan *smartphone* untuk bertukar pesan. Apabila hal tersebut terus berlanjut, maka akan menyebabkan perilaku berisiko, seperti berkirim pesan saat mengemudi, hingga akhirnya seseorang tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* (Roberts dkk., 2014). Seseorang yang mengalami adiksi *smartphone* akan memperlihatkan sejumlah perilaku, yaitu senantiasa membawa *charger* kemanapun mereka pergi, merasa sulit berhenti menggunakan *smartphone*, mudah tersinggung ketika terganggu saat menggunakan *smartphone*, serta merasa sulit untuk fokus pada pekerjaan atau tugas sekolah karena keinginan kuat untuk menggunakan *smartphone* terus-menerus (Kwon dkk., 2013).

Adiksi *smartphone* merupakan salah satu isu yang berkembang, terutama pada kalangan remaja. Studi yang dilaksanakan oleh Kwon dkk. (2013) mengungkapkan bahwa adiksi *smartphone* lebih banyak ditemukan pada kalangan remaja dibandingkan orang dewasa. Dilansir dari Jawapost.com, VD selaku Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya mengungkapkan bahwa jumlah pasien adiksi *smartphone* akhir-akhir ini semakin meningkat (Tripamungkas, 2023). IS selaku konsultan psikiater di Rumah Sakit Jiwa Anak dan Remaja Menur, mengatakan bahwa remaja yang sering mendapatkan perawatan adiksi *smartphone* berada dalam rentang usia 14 sampai 19 tahun. Bahkan, IS juga pernah menangani remaja berumur 11 tahun yang terdampak adiksi *smartphone*. Sementara itu dikutip dari detikNews, seorang siswa kelas 1 SMP di Subang berinisial RTS (12) meninggal dunia pada akhir Februari 2021 lalu, diduga karena adiksi *game online* yang berasal dari *smartphone* (Pradana, 2021). Kemudian berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), dikatakan bahwa Generasi Z (remaja dengan rentang usia 12-27 tahun) merupakan kalangan usia yang paling banyak menggunakan internet di Indonesia, dengan persentase sebesar 34,40%. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja merupakan generasi yang

tumbuh dikelilingi oleh dampak visual dari teknologi informasi (El Qudsi dan Syamtar, 2020).

Remaja menghabiskan sebagian besar waktunya menggunakan *smartphone* untuk bersosialisasi (Hanika, 2015). Remaja pada era teknologi ini memiliki sikap ingin tahu yang tinggi terhadap teknologi, sehingga secara alami akan berusaha untuk menguasai apa yang diperlukan untuk memahami dan menerapkan teknologi (Bisono, 2015).

Durasi penggunaan penggunaan *smartphone* pada remaja, yaitu selama 300-420 menit atau setara dengan 5-7 jam perharinya (Fitriana dkk., 2020). King (2012) mengatakan bahwa masa remaja adalah tahap perkembangan manusia, yang ditandai dengan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Maka dari itu, remaja kurang bisa mengendalikan ketertarikan mereka terhadap sesuatu, terlebih lagi suatu hal yang menarik minat dan menumbuhkan rasa ingin tahu mereka, seperti *smartphone* (Damaiyanti dkk., 2023). Oleh karena itu, remaja harus diberikan edukasi untuk kebaikan masa depan mereka, baik oleh orang tua, maupun guru (Bisono, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Kurniawati (2019) menyatakan bahwa adiksi *smartphone* secara negatif memengaruhi aspek akademik remaja, seperti menurunnya prestasi akademik mereka. Namun, fenomena bermain *game online* atau *smartphone* secara eksesif dapat dihindari melalui pengarahan perilaku remaja, mengatur penggunaan *smartphone*, dan meningkatkan kemampuan regulasi diri (Prasetiani dan Setianingrum, 2020). Dari beberapa faktor tersebut, regulasi diri dinilai sangat penting. Jika remaja memiliki regulasi diri yang baik, maka remaja akan lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, sehingga remaja menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk bermain media sosial, namun juga sebagai alat untuk melakukan proses pembelajaran (Yulanda, 2017). Dengan regulasi diri yang baik, remaja akan membuat perencanaan, memiliki motivasi, dan bertindak dengan positif (Munawarah dkk., 2019). Dalam penelitian Munawarah dkk. (2019), ditemukan bahwa mayoritas remaja dengan regulasi diri yang baik, sudah mempunyai tujuan hidup dan visi masa depan yang baik pula. Sebab, perencanaan tujuan yang baik dapat membantu remaja membuat keputusan yang lebih baik dan

menghindari situasi yang tidak menguntungkan karena mereka fokus untuk mencapai suatu tujuan.

Self-regulation atau regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola, merencanakan, dan mengarahkan perilaku menuju tercapainya suatu tujuan, yang melibatkan sejumlah unsur, seperti fisik, kognitif, emosional sosial, dan motivasional (Yulanda, 2017). Regulasi diri diperlukan agar hasil perencanaan dan evaluasi yang sudah dirancang memiliki manfaat, karena regulasi diri memainkan peran penting dalam terbentuknya perilaku dan kegiatan yang akan dilaksanakan (Awalia dkk., 2022). Kemampuan seseorang dalam menggunakan *smartphone* secara bertanggung jawab dan terkendali dapat didukung apabila ia memiliki regulasi diri yang baik.

Regulasi diri berkorelasi negatif dengan adiksi *smartphone* (Ching dan Tak, 2017). Artinya, jika seseorang mempunyai regulasi diri yang rendah atau buruk, maka risiko seseorang untuk mengalami adiksi menjadi lebih tinggi atau meningkat, begitupun sebaliknya. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Zhang dan Wu (2020), yang menemukan bahwa meningkatkan regulasi diri dapat mengurangi tingkat penundaan waktu tidur pada kalangan muda, juga akan mengurangi efek negatif dari adiksi *smartphone*.

Agama Islam menganjurkan regulasi diri dilakukan untuk seluruh umat muslim (Atiyah dkk., 2020). Allah SWT berfirman dalam surah Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).” (QS. Al-Hasyr: 18).

Ayat diatas menurut Utari (2021), menyatakan bahwa seseorang perlu membuat perencanaan sepanjang hidup untuk menjamin keselamatan mereka di akhirat kelak. Manusia harus senantiasa mampu memperbaiki diri, melakukan refleksi diri, memandang pengalaman sebagai kawan terbaik dalam menaklukkan

tantangan, serta mendedikasikan seluruh hidup mereka kepada Allah SWT. Individu hendaknya melakukan hal-hal yang baik dan bermanfaat selama hidup di dunia.

Indonesia merupakan negara dengan mayoritas penduduk muslim terbanyak kedua di dunia dan 68% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone* untuk melakukan berbagai hal (Dwi, 2024; Howarth, 2024). Rata-rata masyarakat Indonesia menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam perhari dan remaja merupakan pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia (Backlinko, 2024; APJII, 2024). Ketika penggunaan *smartphone* secara ekserif terus-menerus terjadi, lambat laun dapat menyebabkan adiksi *smartphone* pada individu (Gokçearsan dkk., 2016). Oleh karena itu, individu harus menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang berguna, seperti mencari informasi atau berita terkini, dan sebagainya. Dengan regulasi diri yang baik, individu akan lebih mudah mengatur apa saja yang ingin dikerjakan. Selain tingkat regulasi diri yang rendah, seseorang sering mengakses layanan *smartphone* dikala waktu luang. Rasulullah SAW bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: “Ada dua kenikmatan yang banyak dilupakan oleh manusia, yaitu nikmat sehat dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhori).

Sabda Rasulullah SAW dalam hadist tersebut menunjukkan bahwa umat muslim dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya untuk melakukan hal yang berguna, karena waktu merupakan nikmat dari Allah SWT, serta waktu pun tidak dapat diputar kembali. Selain itu pada kata “*nikmat sehat*”, adiksi merupakan salah satu penyakit mental yang membuat seseorang sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Maka dari itu selagi individu masih sehat dalam hal fisik dan mental, individu hendaknya bersyukur dengan menghargai setiap bagian tubuh yang dimiliki (Husin, 2014). Berdasarkan pemaparan di atas, regulasi diri diperlukan setiap umat manusia untuk mengatur kegiatan sehari-hari, agar waktu yang ada tidak terbuang sia-sia. Remaja dapat memanfaatkan waktu yang ada untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat, seperti belajar, mencari materi, dan sebagainya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja dan melihat tinjauannya dalam Islam. Berdasarkan pemaparan diatas, adiksi *smartphone* merupakan fenomena yang berbahaya bagi remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai fenomena adiksi *smartphone*. Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian terdahulu, yaitu belum ada penelitian yang secara spesifik membahas tentang peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja di Indonesia, sementara kasus adiksi *smartphone* di Indonesia cukup banyak terjadi. Penelitian ini juga dilengkapi pembahasan mengenai tinjauan dalam agama Islam. Selain itu, regulasi diri sangat dibutuhkan bagi remaja untuk mengatur hal yang akan mereka kerjakan, terlebih saat ini banyak remaja Indonesia yang terkena dampak adiksi *smartphone*. Masa remaja merupakan periode dalam mencari identitas diri. Remaja yang mengalami adiksi *smartphone*, dikhawatirkan mengalami kebingungan peran dan tidak mampu menemukan identitas diri yang positif.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* pada remaja?
2. Bagaimana peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja dalam tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja.
2. Untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja dalam tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk penelitian mengenai fenomena regulasi diri dan adiksi *smartphone* pada remaja.
2. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu pembaca lebih memahami bagaimana remaja dapat mengontrol penggunaan *smartphone*.
2. Diharapkan hasil dari penelitian ini remaja mendapatkan *insight* dalam menghadapi fenomena adiksi *smartphone*.
3. Diharapkan hasil dari penelitian ini remaja mengerti bagaimana menghindari adiksi *smartphone* dan bagaimana cara mengatasi masalah adiksi pada *smartphone*.
4. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu orang tua, guru, atau praktisi kesehatan yang menjalankan program intervensi regulasi diri terhadap remaja, agar remaja menggunakan *smartphone* dengan bijak.