

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era digital telah menghasilkan berbagai produk yang dapat menunjang dan memudahkan aktivitas manusia dalam segala aspek kehidupan. Kecanggihan tersebut dikemas dalam suatu layanan yang disebut internet. Hal ini menjadikan internet sebagai kebutuhan utama yang harus terpenuhi di era yang semakin canggih seperti saat ini. *Smartphone* merupakan salah satu hasil perkembangan teknologi yang berfungsi sebagai alat komunikasi yang dirancang untuk memudahkan komunikasi dan pekerjaan manusia di era yang serba digital (Daeng dkk, 2017).

Di Indonesia sendiri, sebagian besar pengguna *smartphone* tidak hanya menggunakannya untuk berkomunikasi tetapi juga menggunakan media sosial seperti bermain game, instagram, tiktok, dan lain-lain (Yudhistira, 2021). Sarana hiburan berbasis online yang terdapat dalam *smartphone* menjadi sasaran pengguna internet yang ramai dikunjungi untuk mencari hiburan dan mencari informasi ketika seseorang mengalami stres, bosan, kesepian, ataupun tuntutan tugas yang menumpuk, sehingga pengguna akan merasa puas ketika dapat menonton hiburan yang disukai (Amin & Kristi Poerwandari, 2019).

Young (2017) mendefinisikan adiksi ataupun kecanduan sebagai suatu kebiasaan yang harus dilakukan dalam aktivitas tertentu ataupun penggunaan

sesuatu zat, terlepas dari berbagai konsekuensi yang dapat mengganggu kesejahteraan raga, mental, sosial, spiritual, serta finansial. Kecanduan atau addictions mempunyai sebagian karakteristik yakni adanya toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, terus menerus memakai meskipun mengetahui bahwa berakibat negatif, kehilangan kontrol, adanya upaya buat kurangi pemakaian tetapi sering kali tidak berhasil, serta mengurangi keterlibatannya dalam aktivitas sosial (DSM 5, 2013).

Adiksi *smartphone* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku dalam penggunaan *smartphone* berlebihan yang berada di luar kendali, dimana penggunaannya tidak dapat mengendalikan pemakaian yang berlebihan dan akan menimbulkan permasalahan pada aspek emosional atau sosial (Paramita dan Hidayati, 2016). *Smartphone* dapat memberikan dampak positif jika dimanfaatkan hanya untuk sebatas melepas penat dan menambah informasi daripada digunakan secara berlebihan. Beberapa dampak positif pengguna *smartphone* antara lain menambah wawasan, mempermudah akses informasi di berbagai negara, menambah teman di media sosial, mempermudah komunikasi, dan masih banyak lainnya (Yuhandra dkk, 2021). Akan tetapi, yang terjadi saat ini adalah pengguna *smartphone* yang seringkali menjadi kebutuhan dan rutinitas dalam aktivitas sehari-hari, dan tidak dipungkiri bahwa saat ini remaja lebih banyak bermain dengan *smartphone* daripada belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga menimbulkan perilaku adiktif (Chaidirman dkk, 2019).

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak serta dewasa,

dimana ada berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial serta ekonomi. Pada periode ini individu sudah mencapai kedewasaan secara seksual serta fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik serta kemampuan menciptakan keputusan terkait pembelajaran ataupun okupasi (Diorarta & Mustikasari, 2020). Pada masa tersebut, terdapat dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri. Dua hal tersebut merupakan, awal, hal yang bersifat eksternal, ialah adanya perubahan lingkungan, serta kedua merupakan hal yang bersifat internal, ialah karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibanding dengan masa perkembangan lainnya (Agustriyana, 2017).

Menurut Hurlock (2003) masa remaja berlangsung antara umur 12- 21 tahun untuk perempuan serta 13- 22 tahun untuk laki- laki, rentang remaja tersebut bisa dipisah jadi dua bagian, ialah usia 12 atau 13 tahun hingga dengan 17 atau 18 tahun merupakan remaja dini, serta usia 17 atau 18 tahun hingga dengan 21 atau 22 tahun merupakan remaja akhir. Mulyati (2018) mengemukakan bahwa 48% remaja lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau kompulsif. Hal tersebut tentu dapat menghambat perkembangan remaja terutama terhadap perannya sebagai pelajar.

Hasil penelitian Adinda (2021) menyebutkan bahwa di Desa Wantilan terdapat beberapa siswa tidak mau bersekolah karena sudah terdampak adiksi *smartphone*. Berdasarkan informasi tersebut menunjukkan bahwa siswa sering tidak masuk sekolah. Hal tersebut dikarena siswa bermain *smartphone* hingga

larut malam, sehingga mengantuk di pagi hari. Kemungkinan hal tersebut terjadi karena kurangnya pengawasan dari orang tua ataupun pengalihan dari kejenuhan aktivitas berlebih banyak yang dilakukan di rumah.

Berita yang termuat dalam *Cnnindonesia* (2019) melaporkan dua remaja di Kabupaten Bekasi diduga kecanduan game online hingga mengalami gangguan jiwa. Menurut informasi yang diberikan orang tua anak, kedua remaja tersebut sangat sering menggunakan *smartphone*, anak-anak mengoperasikan gawai dari bangun tidur hingga malam kemudian kembali tidur, bahkan sering membolos sekolah. Parahnya, jika dilarang kedua remaja tersebut mulai emosi. Tidak hanya marah, tetapi dia bahkan berani melawan orang tuanya.

Ula (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami penurunan akademik akibat banyak menghabiskan waktunya dengan *smartphonenya*. Waktu yang seharusnya dihabiskan untuk belajar dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar menjadi berkurang, sehingga berdampak negatif kepada prestasi akademik remaja. Oleh karena itu, remaja pengguna *smartphone* harus dapat menggunakan *smartphone* secara bijaksana dan efektif untuk mendukung kepentingan akademik. Remaja tidak boleh menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan mengabaikan tugas sekolah dan kewajiban sebagai anak (Takeuchi dkk, 2018). Akan tetapi, peneliti menunjukkan bahwa tidak semua remaja menggunakan *smartphone* dengan cara yang tepat dan bijaksana. Sebaliknya, banyak remaja yang menggunakan *smartphone* sebatas untuk sarana mencari hiburan saat merasa jenuh dan sekedar berkomunikasi. Temuan ini

didasarkan pada wawancara peneliti dengan remaja yang menggunakan *smartphone*.

Peneliti melakukan wawancara terhadap 3 partisipan yang berjumlah 3 orang. Hasil wawancara pada partisipan pertama berinisial (GLR) dengan jenis kelamin laki-laki. Partisipan berusia 13 tahun. Partisipan mengatakan bahwa bermain *smartphone* hampir setiap waktu, seringkali ke kamar mandi pun membawa *smartphone*. Partisipan berhenti menggunakan *smartphone* ketika baterai *smartphone* lemah dan saat tidur. Kegiatan tersebut sudah partisipan lakukan sejak awal pandemi hingga sekarang. Partisipan menggunakan gawainya untuk bermain game online, instagram, tiktok, dan lain-lain, namun partisipan lebih banyak bermain game online. Terkadang partisipan lupa mengerjakan pekerjaan rumah dan sekolah. Partisipan lebih senang ketika berkumpul dengan teman-temannya di tongkrongan karena partisipan merasa bosan dirumah, karena partisipan tidak memiliki saudara dan jarang sekali bertemu dengan orang tua yang sibuk bekerja. Jika orang tua partisipan berada dirumah, partisipan lebih sering mengurung diri dikamar karena orang tuanya menuntut untuk lebih giat belajar, sehingga membuat partisipan merasa depresi terhadap perkataan orang tuanya yang diulang terus menerus. Menurut partisipan daripada memikirkan perkataan orang tuanya partisipan memutuskan mencari hiburan dengan bermain game atau pergi bersama teman-teman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan kedua berinisial (RE). Partisipan berusia 16 tahun. Partisipan mengatakan bahwa bermain *smartphone*

selama 7 jam dalam sehari. Terkadang lebih dari 7 jam bermain *smartphone* yaitu saat istirahat sekolah dan saat jam kosong sekolah, karena menurutnya jika tidak memegang *smartphone* rasanya ada yang hilang. Pola tersebut berlangsung hampir 2 tahun. Partisipan menggunakan gawainya untuk bermain game online, tiktok, dan lain-lain, akan tetapi partisipan lebih banyak bermain game online. Awal partisipan ketergantungan *smartphone* sejak pandemi, semenjak sekolah online selama pandemi membuat partisipan merasa bosan, sehingga membuatnya kecanduan dan tidak bisa jauh dari gawainya. Partisipan merupakan anak tunggal sehingga dia merasa kesepian karena orang tuanya merantau, sedangkan partisipan di rumah hanya bersama nenek, dan partisipan juga jarang keluar rumah untuk berinteraksi dengan lingkungan rumah. Partisipan mengaku saat bermain game online jika bermain sering tidak bisa mengontrol emosi dan perkataannya. Ketika partisipan tidak bisa mengontrol emosi saat kalah bermain game online, partisipan lebih berpikiran positif seperti sinyal buruk atau terganggu dengan lingkungan sekitar. Partisipan bermain game online hanya sebagai pelarian agar tidak merasa kesepian dan bisa melepas kekesalannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan ketiga berinisial (FIO), berusia 14 tahun. Partisipan mengatakan, partisipan bermain *smartphone* dari pulang sekolah kira-kira jam 13.00 sampai jam 23.00, terkadang partisipan mencuri-curi waktu saat disekolahkan. Menurut partisipan jika tidak bermain *smartphone* seharian rasanya seperti ada yang kurang. Partisipan menggunakan *smartphonenya* untuk bermain game online, instagram, tiktok, dan lain-lain, namun partisipan lebih banyak bermain instagram dan tiktok. Partisipan mengaku

tertarik hal yang berbau estetik, dalam hal tata letak foto, model baju, dan tata rias wajah sehingga partisipan terus mencari tau hal-hal yang berhubungan dengan estetika. Partisipan mempunyai saudara, tetapi rentan usianya sangat jauh, orang tua partisipan lebih memperhatikan adiknya yang masih kecil, sehingga partisipan merasa kesepian dan tidak punya teman untuk bercerita. Partisipan sering merasa kesal jika berada dirumah, walaupun kedua orang tuanya berada dirumah karena partisipan merasa tidak diperhatikan oleh kedua orang tuanya. Sehingga, partisipan sering keluar dengan teman-temannya ke *cafe shop* atau foto-foto tempat yang estetik, *live* instagram, dan lain-lain, sehingga partisipan menjadi ketergantungan karena membuat perasaan partisipan senang dan tenang.

Data preliminary yang diperoleh dari berbagai responden menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* dipengaruhi oleh regulasi emosi, sebagaimana pendapat Khodami dan Sheibani (2019) kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk regulasi emosi. Menurut Koole (2009) regulasi emosi adalah upaya dari setiap individu dalam mengatur keadaan emosi yang mana mencakup lebih luas dalam mengatur keadaan emosinya, termasuk mengelola kondisi secara lebih luas, seperti stres, pengaruh positif dan negatif, serta emosi yang diatur dengan baik pada setiap individu.

Thompson (2013) berpendapat bahwa regulasi emosi dianggap sebagai serangkaian proses dari emosi yang berbeda dimana emosi dikenali bagaimana merasakan emosi dan bagaimana individu memutuskan tindakan yang tepat untuk menghadapi emosi.

Proses pengaturan regulasi emosi terkadang dilakukan secara tidak sadar oleh seorang individu, hal ini membuat individu sendiri merasa tidak melakukannya. Seseorang yang menggunakan keterampilan regulasi emosi yang baik dapat menyesuaikan dengan benar ketika berhadapan dengan berbagai tekanan individu, begitu emosi negatif muncul, mereka dapat dengan segera mengubah penilaiannya terhadap peristiwa terkini, sehingga membentuk respon yang baik. Sebaliknya jika seorang individu tidak bisa menggunakan trik regulasi emosi yang benar, bisa membuat individu sendiri merasa lepas kendali (Hopp dkk, 2011).

Winanda dan Nurwahidin (2022) mengemukakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi remaja maka semakin rendah intensitas remaja bermain *smartphone*, sebaliknya jika rendah regulasi emosi remaja maka semakin tinggi juga intensitas remaja bermain *smartphone*. Maharani Yusuf dan Kristiana (2017) jika dengan mengaplikasikan regulasi emosi positif dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain serta meningkatkan resiliensi. Kemampuan meregulasi emosi menimbulkan orang mempunyai kepercayaan pada diri sendiri serta keahlian diri ataupun dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri serta menyadari kekuatan dan keterbatasan diri. Remaja diharuskan mempunyai keahlian regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredam emosi remaja yang meledak- ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi. Dan jika meregulasi emosi negatif akan memberikan dampak dalam kehidupan sehari-hari seperti dapat menyebabkan

rusaknya suatu hubungan, atau kegagalan dalam mengatur kecemasan menyebabkan kinerja yang buruk dan tidak fokus dalam menjalankan suatu kegiatan (Robertson, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Wibisana dan Verasari (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecanduan Game” menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecanduan game, yaitu semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka kecenderungan adiksi game online akan semakin rendah, dan semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka kecenderungan adiksi game online akan semakin tinggi. Penelitian lain yang dilakukan Rahmadina (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Andalas” penelitiannya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan masalah penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Andalas yang menggunakan media sosial.

Data preliminary juga menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* dipengaruhi oleh *attachment* orang tua, sebagai pendapat Kim dan Kim (2015) mengungkapkan bahwa *attachment* orang tua merupakan salah satu faktor adiksi. Menurutnya bahwa *attachment* orang tua yang buruk dan cara mengasuh dapat berdampak pada perilaku remaja, sama dengan kenakalan remaja, penyalahgunaan zat adiktif, dan kecanduan *smartphone*. *Attachment* yang nyaman merupakan gambaran interaksi yang positif antara anak dan orang tuanya. ini menciptakan

sikap positif karena dihasilkan oleh adanya jaminan emosional dan mencegah remaja pada perilaku negatif.

Hubungan yang dekat dan terbuka antara anak dan orang tua akan memudahkan remaja untuk mengeksplorasi kemampuannya dan mencari identitas diri tanpa menghalangi mereka untuk berpartisipasi dan berkembang secara bebas. Orang tua dapat memantau perkembangan sikap yang dilakukan anak setiap saat, apakah selalu mengarah pada perilaku positif atau negatif. Orang tua yang tidak tanggap dalam memenuhi kebutuhan anaknya beranggapan bahwa orang tua tidak berperan sebagai figur ketertarikan atau tempat penghibur ketika anak mengalami masalah. Ketika anak-anak memiliki masalah, mereka mencari kegiatan lain yang akan membuat mereka tetap aman (Izzaty dan Ayriza, 2021).

Apabila anak mendapatkan *attachment* orang tua yang nyaman dan aman mereka akan percaya diri, dapat berinteraksi dengan orang lain dengan baik, tidak mudah stress, dan tidak berperilaku yang menyimpang. Sebaliknya jika *attachment* orang tua yang tidak aman dan nyaman akan membuat mereka merasa stress, depresi, dan melampiaskan dengan hal negatif seperti merokok, judi, dan tawuran (Sari, 2018). Menurut Fernandes (2021) berpendapat bahwa dimana semakin tinggi *attachment* orang tua maka semakin rendah tingkat adiksi *smartphone* pada remaja, dan sebaliknya jika semakin rendah *attachment* orang tua maka semakin tinggi adiksi *smartphone* pada remaja.

Penelitian yang dilakukan Diananda dan Intan (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Gawai Pada Remaja Awal dengan

Kelekatan Pada Orang Tua” menunjukkan bahwa lama penggunaan gawai memberikan pengaruh terhadap kelekatan remaja awal dengan orang tua. Penelitian lain yang dilakukan Sakina dan Latifah (2019) dalam penelitian yang berjudul “*The Influence of Mother-Child Attachment and Parental Control on Gadget Use of Children toward Gadget’s Addictive Level on Children* (Pengaruh Kelekatan Ibu-Anak dan Kontrol Orang Tua tentang Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Adiksi Gadget Pada Anak)” hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kelekatan ibu-anak dan kontrol orang tua dengan kecanduan *smartphone*, yang berarti semakin tinggi kelekatan ibu-anak dan kontrol orang tua, maka semakin rendah kecanduan *smartphone*, dan sebaliknya, semakin rendah kelekatan ibu-anak dan kontrol orang tua maka kecenderungan *smartphone* akan semakin tinggi.

Berdasarkan uraian diatas yang didukung oleh penelitian terdahulu, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Regulasi Emosi dan *Attachment* Orang Tua Terhadap Adiksi *Smartphone*”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti secara empiris hubungan antara regulasi emosi dan *attachment* orang tua terhadap adiksi *smartphone* pada remaja

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak, termasuk orang tua yang anaknya

mengalami ketergantungan dalam menggunakan *smartphone*. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literasi teoritis bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan psikologi terutama terkait adiksi *smartphone*, regulasi emosi, dan *attachment* orang tua.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siswa agar terhindar dari perilaku adiksi *smartphone* dengan cara meningkatkan regulasi emosi dan *attachment* orang tua.

b. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai adiksi *smartphone* dan membantu menyelesaikan permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan variabel yang berbeda atau mengembangkan penelitian yang sudah ada.