

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Permasalahan

### 1. Latar Belakang Masalah

Teknologi berkembang dengan sangat pesat dan sangat dibutuhkan oleh manusia di era zaman sekarang. Pesatnya perkembangan teknologi tentunya dapat mengubah cara pandang dan pola pikir manusia yang serba praktis. Perkembangan teknologi bermanfaat bagi pekerjaan manusia khususnya pada orang dewasa. Gawai merupakan salah satu teknologi yang banyak beredar dan digunakan masyarakat. (Wijaya & Nugroho, 2021).

Di Amerika Serikat, 95% penduduk menggunakan gawai. Meskipun gawai dirancang untuk menghubungkan satu orang dengan orang lainnya, penggunaan gawai yang berlebihan dapat menciptakan sumber gangguan yang membuat seseorang terputus hubungan dengan lingkungan sosial terdekatnya. Ada bukti yang menunjukkan bahwa orang-orang kurang menikmati makan bersama teman-teman ketika mereka dapat menggunakan telepon selama makan dibandingkan dengan ketika telepon disimpan (Kushlev,2019).

Dilansir [PsychologyToday.com](https://www.psychologytoday.com) (2018), terkait orang tua yang terlalu sering menggunakan gawai di depan anaknya, psikolog asal New York, Amerika Serikat, Dennis-Tiway, membuat *tes still face paradigm* dengan cara mengganti orang tua yang diam saja dengan orang tua yang sibuk menjawab pertanyaan di gawai selama satu menit. Anak yang melihat orang tuanya sibuk dengan gawai memunculkan tekanan perasaan, memunculkan emosi negatif, tak mau *explore* hal lain, tak tertarik dengan mainan di sekitarnya. Anak akan kembali ceria setelah orang tua meletakkan gawai. Bagi anak yang sudah terlalu kerap kesal karena orang tuanya terlalu sibuk dengan gawai, kemampuan untuk memunculkan emosi positifnya pun berkurang. Dampak yang diakibatkan melihat orang tua terlalu sibuk dengan gawai adalah latihan bagi anak untuk tumbuh menjadi pembenci, tak percaya diri, hingga tak suka dengan hal baru.

Insensitas penggunaan telepon yang sering, membuat orang tua merasa lebih terganggu, yang pada gilirannya merusak perasaan koneksi sosial dan makna yang diperoleh orang tua ketika menghabiskan waktu bersama anak-anak mereka. (Kushlev,2019). Menurut [DailyTime.com](https://www.dailytime.com) (2017) dalam kasus di mana orang tua menggunakan teknologi dan media sosial selama waktu keluarga, anak-anak cenderung menunjukkan tanda-tanda masalah perilaku. Mereka merasa tidak

penting dan merasa perlu bersaing dengan teknologi untuk mendapatkan perhatian orang tua. Dampak negatif pada pertumbuhan mental dan perilaku anak. Itu membuat anak-anak merasa ditolak dan diabaikan pada saat yang sama.

Hasil wawancara orang tua di Seattle, Washington di taman bermain yaitu orang tua mengakui bahwa penggunaan gawai mereka dapat mengurangi perhatian mereka pada dunia di sekitar mereka tetapi juga melaporkan bahwa dapat dengan mudah orang tua terlibat kembali dengan anak-anaknya bila diperlukan. Pengamatan para peneliti, bagaimanapun, bertentangan dengan persepsi optimis orang tua. Orang tua yang sering menggunakan gawai mereka melewatkan tawaran perhatian anak-anak mereka. Pengamatan berikut memberikan dukungan awal untuk gagasan bahwa penggunaan gawai dapat meningkatkan gangguan dalam interaksi orang tua dan anak. (Kuslev, 2019)

Pada tayangan di stasiun televisi Australia pada bulan Juli 2021 oleh *TED Talk* atau dapat diakses melalui <https://www.youtube.com/watch?v=aISXCw0Pi94> yang menayangkan pandangannya tentang perkembangan anak dan interaksi orang dewasa dengan pembicara seorang anak bernama Molly Wriath usia 7 tahun menayangkan video simulasi orangtua asik dalam bermain gadget tanpa memperdulikan anaknya dan orang tua yang mengasuh anak dengan baik. Memaparkan pula bahwa penting bagi orang dewasa menggunakan gawainya, akan tetapi anak-anak terprogram untuk mencari hubungan yang berarti yang tidak menyebabkan rasa kebingungan dan tekanan. Hubungan positif dengan orang dewasa di hidup anak-anak dapat memberikan rasa percaya diri yang dibutuhkan, mencoba hal baru untuk menjelajah dan menjadi seorang anak.

Menurut survey Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat bahwa angka pertumbuhan pengguna gawai di Indonesia hingga akhir tahun 2021 mencapai 196,7 juta orang dari total 256,2 juta penduduk Indonesia. Penggunaan internet sebagian besar perangkat yang paling sering digunakan untuk mengakses internet ialah gawai sebanyak 47,6%, mengakses internet menggunakan komputer 1,7% dan 50,7% menggunakan perangkat gawai dan komputer.

Fenomena yang ada di Indonesia di lansir [Merdeka.com](https://www.merdeka.com) (2021) bahwa 315 Istri di Aceh Besar gugat cerai suami, game online salah satu sebabnya yaitu terlalu seringnya bermain gawai. Intensitas penggunaan gawai yang terlalu sering membuat keharmonisan keluarga terganggu karena terlalu asik dengan dunianya dan tidak memperdulikan kehidupan sosialnya.

Beberapa fenomena yang ada di Indonesia yang diakibatkan karena kecanduan gawai oleh orang tua yang telah memiliki anak. Dilansir dalam

[Merdeka.com](http://Merdeka.com) (2021), Gara – gara Ibu asik bermain gawai balita mungil telan kecoa hidup-hidup. Tersebut karena longgarnya pengawasan seorang ibu terhadap anaknya dan mementingkan bermain gawai. Dilansir pula dalam [Liputan6.com](http://Liputan6.com) (2021), Ibu asik bermain gawai, anak nyaris tewas tenggelam. Menjadi hal yang penting bagi orangtua untuk selalu mengawasi aktivitas anak. Balita umur satu tahun nyaris tewas karena tenggelam di kolam renang khusus balita, ibunya lupa memasang ban pelampung ke tubuh anaknya dan ibunya malah asik menerima telpon.

Dikutip [Solopos.com](http://Solopos.com) (2021), Asik bermain gawai, Ayah di Jakarta tak tahu anaknya hanyut di sungai. Peristiwa kelalaian orang tua ketika mengasuh anak yang berdampak pada nasib nahas yang dialami balita. Dilansir [KompasTV.com](http://KompasTV.com), (16/09/2021) seorang bapak di Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur tega menganiaya anaknya yang masih balita hingga memar. Ironisnya, penganiayaan itu dipicu rasa kesal akibat kalah main game online. Peristiwa itu sempat terekam kamera handphone dan viral di media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 15 Desember 2021 dengan pengurus Posyandu Ibu Lis (Kamituwo) menyatakan bahwa pertemuan posyandu rutin dilakukan setiap tanggal 3 setiap bulannya, yang di hadiri oleh para ibu dan anak - anak. Selama pertemuan posyandu aktifitas yang dilakukan orang tua khususnya ibu-ibu pada saat mengantarkan anak untuk pertemuan posyandu selain mengontrol perkembangan anaknya aktifitas lain yang dilakukan para ibu – ibu yaitu berkomunikasi, bercengkrama satu sama lain dan tak jarang ada beberapa ibu – ibu yang sibuk dengan gawainya dan abai dengan orang lain.

Pernyataan tambahan Ibu Lis bahwa ibu yang sibuk dengan gawainya cenderung membiarkan anaknya bermain tanpa pengawasan yang ketat. Akibat yang di dapat pembiayaan orang tua yang aktif menggunakan gawai anak menurut pengamatan peneliti bahwa ada kejadian anak bertengkar satu sama lain karena berebut mainan dan orang tua acuh, menangis, dan terjatuh. Apabila mengetahui anaknya menangis dan terganggu orang tua tersebut baru menghentikan aktifitasnya dalam menggunakan gawai.

Penggunaan gawai memiliki sisi positif maupun sisi negatif, penggunaan gawai secara berlebihan dan tidak terkontrol dapat mendatangkan sisi negatif kepada penggunanya. Dampak positif dari adanya smartphone diantaranya meningkat kemampuan motorik dan kemampuan kognitif, sarana hiburan, sarana pembelajaran dan dapat meningkatkan kompetensi seseorang (Alrasheed & Apriati, 2018).

Mengoperasikan gawai memiliki banyak keuntungan akan tetapi mengoperasikan gawai juga dapat menghambat kemampuan orang untuk

mengelola dan menyeimbangkan waktu, energi, dan perhatian. Dan keseringan menggunakan gawai bisa membuat kecanduan. Kecanduan gawai merupakan penggunaan secara berlebihan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, biasanya mengakibatkan keasikan dan cenderung apatis terhadap sekitar dan sering kali marah apabila ada seseorang yang mengganggunya. (Rini&Huriah, 2020).

Kecanduan gawai juga dapat menimbulkan permasalahan fisik seperti mata kering, nyeri punggung dikarenakan terlalu lama duduk di depan komputer, kebersihan yang terabaikan dan gangguan pola tidur. Masalah psikologis dan sosial seperti: penurunan daya ingat, *euforia* saat *online*, waktu berinternet berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi bila offline. (Rini&Huriah, 2020).

Kecanduan *gadget* memiliki beberapa istilah lain yaitu kecanduan *smartphone*, kecanduan gawai, penggunaan gawai bermasalah/*Problematic Mobile Phone Use* (PMPU), penggunaan gawai yang kompulsif, dan penggunaan gawai berlebihan. Perilaku penggunaan media yang maladaptif dalam waktu yang berlebihan menyebabkan ketidaknyamanan dan terganggunya aktivitas sehari-hari (Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat, 2021).

Kebanyakan proses perilaku kecanduan penyebabnya yaitu kurangnya kontrol atas perilaku adiktif dan penyesuaian (Shirinkam dkk, 2016). Kontrol diri yang rendah dapat dilihat sebagai faktor resiko yang signifikan untuk berbagai masalah pribadi dan interpersonal (Tangney dkk, 2004). Kontrol diri adalah mekanisme yang disengaja dan disengaja yang dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan pribadi. (Akin dkk, 2015). Sementara, menurut (Baumeister dkk, 2007) Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol reaksi atau beradaptasi untuk mencapai kesesuaian yang optimal terhadap perilaku yang sesuai untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Debora & Sukmawati, 2021), menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri terhadap penggunaan gawai. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki semakin rendah penggunaan gawai. Hasil penelitian (Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat, 2021) juga menemukan bahwa kontrol diri berkontribusi secara signifikan dan berkorelasi negatif dengan kecanduan gawai. Semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat kecanduan gawai, sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi tingkat kecanduan gawai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontrol diri dikaitkan dengan perilaku kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki

anak. Penelitian ini ingin melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan berbagai uraian data diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak?”

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gawai pada orang tua yang telah memiliki anak.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan sumbangsih wawasan bagi pengembang ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu Psikologi Sosial karena penelitian ini memberikan penjelasan tentang kontro diri dan kecanduan gawai.

#### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis, diharapkan peneliti dapat memberikan informasi dan manfaat sebagai berikut :

##### 1) Bagi subyek penelitian

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai kematangan emosi berpengaruh dalam pengambilan keputusan bertindak dan dapat ditindak lanjuti untuk sebuah penelitian terbaru.

##### 2) Bagi Universitas/Dunia Pendidikan

Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan referensi terkait penelitian yang sama, terkhususnya mengenai kontrol diri dengan kecanduan gawai.

##### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan subyek penelitian lain atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri dengan kecanduan gawai.

### C. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya dengan variabel kecanduan gawai cukup banyak dilakukan. Gawai mempunyai nama lain *Gadget*, *Smartphone*, *Phone*. Penelitian oleh Ambarwati (2018) tentang Pengaruh Kontrol Diri, Kesepian, dan *Sensation Seeking* Terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kontrol diri, kesepian, dan *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan sampel 327 siswa MAN Bekasi yang diambil dengan Teknik *non probability sampling*. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil uji hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kontrol diri, kesepian, *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone*.

Penelitian lain yaitu Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja oleh Mumbaasithoh, Ulya, dan Rahmat (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *gadget* pada siswa remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta yang belajar dari rumah selama pandemi. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa remaja. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan *pearson product moment* dalam analisis data. Hasil penelitiannya terdapat hubungan negatif antara *self control* dengan kecanduan gadget. Dengan kata lain semakin tinggi kontrol diri, maka kecenderungan yang mengarah pada perilaku kecanduan gadget semakin rendah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Chaidirman, Indriastuti dan Narmi (2019) yaitu Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (*Gadget*) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan populasi dalam penelitian ini adalah remaja Suku Bajo sebanyak 227 orang dan jumlah sampel sebanyak enam remaja Suku Bajo yang kecanduan dengan teknik *purposive sampling*. Alat bantu pengambilan data yang digunakan meliputi panduan wawancara, *video recorder*, lembar observasi dan *field note*. Metode pengambilan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini bahwa pemakaian gawai memerlukan biaya untuk operasional dan pemakaian gawai secara berlebihan akan berdampak bagi kesehatan dimana remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap gawai yang memiliki desain menarik, serta menimbulkan sikap individual dan acuh tak acuh.

Penelitian lain berjudul Kecanduan Gadget di Masa Pandemi covid-19 pada Siswa Kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar oleh Bintari (2020). Populasinya seluruh siswa kelas XII MIPA SMAN 1 Sutojayan Kabupaten Blitar

dengan total 176 orang. Jumlah sampel 122 responden, dengan *teknik sampling proportional random sampling*. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecanduan gadget di masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan sedang yaitu 93 responden (75%), sebagian kecil berada pada kategori kecanduan berat dan ringan yaitu 23 responden (20%) dan 6 responden (5%). Kesimpulan untuk menurunkan resiko kecanduan gadget perlu adanya pembinaan dan pengawasan orang tua kepada anak-anak saat menggunakan gadget, pemberian konseling kepada orang tua dan siswa tentang cara bijak penggunaan gadget.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Widianti, Nurlianawati (2021) yaitu Hubungan Kontrol Diri dengan Nomophobia Pada Mahasiswa Keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 65 mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang memiliki usia 18 - 24 tahun dan memiliki smartphone. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *incidental sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment*. Berdasarkan analisis data yang diperoleh menghasilkan koefisien korelasi sebesar - 0,089 dengan  $p > 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan *nomophobia* pada mahasiswa, dan hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Menyimak dari beberapa penelitian tentang kecanduan gawai yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, ditemukan perbedaan tentang variabel *dependent* yang digunakan tidak hanya kontrol diri saja namun dapat juga terjadi kesepian, *sensation seeking*. Hal ini berpengaruh terhadap teori yang di gunakan pula tentunya. Hal lain yang menunjukkan perbedaan yaitu dalam metode penelitian yang digunakan. Selain itu, rata – rata penelitian diatas menggunakan anak-anak, remaja, mahasiswa sebagai subyek penelitiannya. Sedangkan subyek yang peneliti teliti yaitu orang tua. Karena jarang ada peneliti yang meneliti kecanduan gawai oleh orang tua.