

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Smartphone* merupakan sebuah alat komunikasi elektronik dua arah yang dapat dibawa kemana-mana dan memiliki kemampuan untuk mengirimkan pesan berupa suara. Seiring dengan perkembangan zaman, kini *smartphone* memiliki banyak sekali fungsi, yaitu media bisnis, media hiburan, dan lain sebagainya. *Smartphone* telah dilengkapi dengan jaringan telepon nirkabel seperti GSM (*Global System for Mobile Telecommunication*) dan jaringan CDMA (*Code Division Multiple Access*). Selain itu, *smartphone* di zaman modern ini sudah mempunyai ukuran yang fleksibel dan portabel, sehingga *smartphone* dapat digunakan kapanpun dan dimanapun. Akan tetapi, *smartphone* memiliki dampak negatif apabila digunakan secara berlebihan. Salah satu kasus kecanduan *smartphone* terjadi pada tahun 2021, siswa kelas 1 SMP di Subang meninggal dunia akibat kecanduan bermain game di ponsel. Diagnosa yang dialami oleh siswa tersebut adalah gangguan syaraf akibat kecanduan game online. Hal ini sungguh disayangkan, karena berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 menunjukkan hal yang cukup mengkhawatirkan. Ternyata, kelompok usia muda yaitu mereka yang berusia 15-24 tahun memiliki tingkat kepemilikan *smartphone*

yang sangat tinggi, mencapai angka 92,14%<sup>1</sup>.

Kini mulai dari remaja hingga dewasa dapat dipastikan bahwa mereka sudah pasti memiliki *smartphone*. Berdasarkan hasil riset Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, lebih dari separuh penduduk Indonesia mulai usia 5 tahun keatas sudah memiliki *smartphone*, angkanya sekitar 67,88%. Persentase tersebut meningkat dibandingkan dengan persentase pada tahun 2021 yang masih di angka 65,87%, hal ini sekaligus menjadi rekor tinggi dalam satu dekade terakhir. Dan secara Nasional, di tahun 2022 persentase penduduk laki-laki usia 5 tahun keatas yang memiliki *smartphone* mencapai angka 72,76% sedangkan perempuan sekitar 62,91%. Berdasarkan data diatas, dapat dibuktikan bahwa minat penggunaan *smartphone* semakin meningkat. Kini *smartphone* memang telah menjadi bagian penting dalam keseharian masyarakat. Mayoritas Generasi Z menilai bahwa dalam berpergian *smartphone* lebih penting daripada dompet. Berdasarkan survey *Alvara Research Center*, sebanyak 63,8% gen Z lebih memilih *smartphone* sebagai barang yang tidak boleh tertinggal. Sedangkan yang memilih dompet sebagai barang yang lebih penting untuk dibawa saat berpergian hanya 36,2%.

Berdasarkan penelitian *Common Sense Media* mendukung pengalaman John Duffy, Psikolog di Chicago, Amerika Serikat, yang biasa menangani

---

<sup>1</sup> Badan Pusat Statistik Indonesia, “*Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (persen), 2021-2023*”, <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html> diakses pada 3 Januari 2025, pukul 11.57

terapi kecanduan *smartphone* mulai dari pasien remaja hingga dewasa. *Smartphone* merupakan teman setia remaja yang selalu mendorong mereka untuk terus melihat *smartphone*-nya. Generasi Z rata-rata mengecek *smartphone* mereka lebih dari 100 kali di setiap harinya dan mereka tidak kuasa melepas *smartphone*-nya. Sekitar 10% Generasi Z pengguna *smartphone* maupun media digital menunjukkan adanya gejala ADHD<sup>2</sup> (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), dimana ADHD ini merupakan gangguan kondisi mental yang menyebabkan penderitanya mengalami kesulitan untuk memfokuskan perhatiannya pada suatu hal<sup>3</sup>.

Gejala ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) perlu diwaspadai agar tidak terjadi di Indonesia, karena sejak pandemi covid-19 durasi penggunaan perangkat seluler seperti *smartphone* atau tablet android di Indonesia cenderung meningkat. Berdasarkan laporan *State of Mobile 2024* dari Data.ai dalam databoks katadata.id, dalam kurun waktu empat tahun terakhir durasi penggunaan *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan. Tercatat pada tahun 2020, rata-rata penduduk Indonesia menghabiskan sekitar 5,63 jam per hari dalam menggunakan perangkat seluler. Angka ini kemudian naik menjadi 5,99 jam per hari pada tahun 2021. Pada tahun 2022, rata-rata durasi pemakaian perangkat seluler warga Indonesia mencapai titik tertinggi dalam empat tahun

---

<sup>2</sup> Luki Aulia, “Gen Z Lelah, tetapi Tak Mampu Lepas dari Ponsel” <https://www.kompas.id/baca/internasional/2023/09/28/gen-z-lelah-namun-tak-mampu-lepas-dari-ponsel> diakses pada 30 Maret 2024, Pukul 12.24

<sup>3</sup> Tim Medis Siloam Hospitals, “ADHD – Definisi, Penyebab, Gejala dan Langkah Penanganannya” <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-adhd> diakses pada 30 Maret 2024, pukul 12.19

terakhir, yaitu 6,14 jam per hari. Meskipun sempat menyentuh angka tertinggi, pada tahun 2023 rata-rata durasi penggunaan perangkat seluler penduduk Indonesia mengalami sedikit penurunan menjadi 6,05 jam per hari. Meskipun begitu, kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian, sebab di tahun 2023 Indonesia menempati posisi teratas sebagai negara yang warganya paling “ketergantungan” menggunakan perangkat *mobile*<sup>4</sup>.

Sementara itu, menurut data dari *Global Web Index*, penduduk dunia rata-rata menghabiskan 2,38 jam sehari di media sosial dan berdasarkan *Flagship Report 2019*, pola penggunaan media sosial sangat dipengaruhi oleh kelompok usia 16-24 tahun. Generasi ini tercatat sebagai pengguna media social paling aktif dan menjadi segmen pasar dengan perkembangan paling pesat. Yang lebih memprihatinkan adalah sebagian besar dari mereka tidak sadar bahwa mereka sedang mengalami ketergantungan atau kecanduan dalam bermedia sosial maupun memainkan *smartphone*. Jika dipersentasekan hanya 44% dari mereka yang mengaku sadar bahwa mereka terlalu banyak menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone*, dan 66% lainnya merasa baik-baik saja bahkan merasa itu merupakan hal yang wajar.

Berdasarkan data diatas dan problematika yang ada di lingkungan masyarakat, terbukti kini durasi penggunaan *smartphone* kian meningkat. *Smartphone* pun kini telah menjadi barang yang harus selalu dalam genggam tangan masyarakat khususnya pada Generasi Z kalangan

---

<sup>4</sup> Databoks, “Durasi Penggunaan Ponsel di Indonesia Cenderung Meningkatkan Semenjak Pandemi” <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/22/durasi-penggunaan-ponsel-di-indonesia-cenderung-meningkat-semenjak-pandemi> diakses pada 30 Maret 2024, pukul 12.43

mahasiswa yang mana mereka merupakan Generasi pada masa peralihan ke zaman yang selalu mengandalkan teknologi dan segala penugasan juga pengaksesan akses tugas lebih banyak menggunakan teknologi. Hal ini juga tidak dapat dipungkiri untuk mahasiswa Prodi KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, dimana segala penugasan dan praktek yang mereka lakukan tidak lepas dari perangkat digital. Hal ini juga dibuktikan dengan rata-rata kepemilikan *smartphone* sejak dini, sehingga para mahasiswa sekarang sangat kiai dalam mengakses perangkat digital khususnya *smartphone*. Dikutip dari *beritasatu.com*, sebanyak 98% dari generasi ini telah memiliki *smartphone* sejak mereka berusia 10 tahun<sup>5</sup>. Sehingga tidak sedikit Generasi Z yang sudah merasa lelah bermain *smartphone* akan tetapi sulit untuk menanggalkannya walau hanya satu menit karena kegiatannya tidak bisa lepas dari internet.

Fenomena itulah yang kemudian menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian ini. Dimana Generasi Z saat ini banyak yang menduduki bangku perkuliahan, khususnya mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dimana menjadi generasi z yang merasakan peralihan teknologi. Dan dalam perkuliahan pengaksesan teknologi tidak dapat dipungkiri. Terkadang banyak mahasiswa yang terlalu berlebihan dalam menggunakan teknologi yang ada di sekeliling mereka terutama *smartphone* yang selalu dalam genggamannya para mahasiswa. Peneliti ingin mengetahui upaya apa yang dilakukan Generasi Z untuk mengurangi

---

<sup>5</sup> Merdhy Pasaribu, Beritasatu, "App Annie: 98% Generasi Z Sudah Memiliki Ponsel Sejak Usia 10 Tahun" <https://www.beritasatu.com/news/590960/app-annie-98-generasi-z-sudah-memiliki-ponsel-sejak-usia-10-tahun> diakses pada 30 Maret 2024, pukul 13.18

penggunaan *smartphone*, apakah *digital detox* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan penggunaan *smartphone* Generasi Z dalam kehidupan sehari-hari?. Dan untuk mengetahui tingkat kebutuhan, harapan hingga kepuasan apa yang mempengaruhi Gen Z dalam mengakses *smartphone*. Selain hal tersebut, peneliti memiliki harapan besar agar hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dari penelitian mendatang yang mengulas hal serupa.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

### **1. Identifikasi Masalah**

Merujuk pada latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dirumuskan beberapa poin permasalahan sebagai berikut:

- a. Meningkatnya kepemilikan dan penggunaan *smartphone*
- b. Tingginya tingkat ketergantungan *smartphone* dikalangan Generasi Z
- c. Meningkatnya durasi penggunaan *smartphone* di Indonesia
- d. Generasi Z terkadang kesulitan melepas *smartphone* meski sudah merasa lelah
- e. Banyak yang tidak sadar sedang dalam kondisi ketergantungan
- f. Faktor yang mempengaruhi ketergantungan *smartphone* beberapa diantaranya adalah faktor kebutuhan, harapan dan kepuasan.
- g. Kepuasan apa yang dicari.

## 2. Batasan Penelitian

Untuk mencegah penafsiran yang terlalu beragam terhadap fokus penelitian, maka batasan penelitian masalah ini ditetapkan sebagai berikut:

- a. Pengaruh dari upaya pengurangan penggunaan *smartphone* atau *digital detox* terhadap intensitas penggunaan *smartphone*.
- b. Faktor yang mempengaruhi penggunaan *smartphone* yang berlebihan.
- c. Seperti apa tingkatan durasi penggunaan *smartphone* Generasi Z khususnya Mahasiswa Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

### C. Rumusan Masalah

1. Apakah tingkat durasi penggunaan *smartphone* pada Mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung Angkatan 2021 dapat dikategorisasikan ke dalam tingkat tinggi, rendah dan sedang?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara upaya *digital detox* terhadap kepuasan penggunaan *smartphone* Generasi Z mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

### D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat praktik *digital detox* dan kepuasan penggunaan *smartphone* Generasi Z mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Untuk mengetahui kemungkinan dan tidaknya Generasi Z mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung melakukan detoksifikasi digital.
3. Untuk mengetahui tingkat kebutuhan, harapan hingga kepuasan apa yang mempengaruhi Generasi Z mahasiswa KPI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam mengakses *smartphone*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Praktis
  - a. Mengingatkan masyarakat, khususnya Generasi Z untuk membatasi penggunaan *smartphone* yang terlalu lama.
  - b. Mengingatkan masyarakat akan dampak dari terlalu lama penggunaan *smartphone*.
2. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan informasi akan pentingnya mengurangi penggunaan *smartphone* dengan cara melakukan *digital detox*.
  - b. Hasil penelitian ini bisa menjadi rekomendasi pada penelitian di masa mendatang.
  - c. Riset ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi pemikiran pada ilmu komunikasi terutama dalam studi *uses and gratifications*.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian merupakan metode untuk memfokuskan permasalahan dalam sebuah keilmuan yang akan diteliti dalam kajian

ilmiah. Secara sederhana, ruang lingkup ini dapat dipahami sebagai batasan subjek penelitian, termasuk di dalamnya batasan masalah, jumlah subjek yang akan diteliti, materi yang dibahas, serta variabel yang diteliti. Penentuan ruang lingkup memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian yang akan dilakukan. Beberapa faktor yang dapat menjadi batasan dalam ruang lingkup meliputi materi, waktu, jumlah dan lain sebagainya. Dalam setiap penelitian, penetapan ruang lingkup adalah hal yang krusial karena berfungsi sebagai pembatas ilmu yang dikaji, yang pada akhirnya menentukan validitas penelitian tersebut<sup>6</sup>.

Penelitian ini mengambil data dengan subjek Generasi Z dengan tahun kelahiran antara 1997 – 2012 mulai usia 18 – 24 tahun. Peneliti membatasi lingkup perluasan wilayah penelitian di Jawa Timur untuk mengisi kuesioner penelitian yang disebar oleh peneliti. Data yang telah terkumpul kemudian diproses dan disajikan dalam format yang mudah dipahami seperti tabel dan gambar.

## **G. Penegasan Variabel**

### **1. Aspek *Digital Detox***

*'Detox Digital'* merupakan istilah yang sering di gunakan di media. Ini mengacu pada periode waktu seseorang ketika secara sadar mengambil keputusan untuk tidak online atau menggunakan perangkat yang terhubung. Periode pantangan ini dapat berkisar kurang dari satu

---

<sup>6</sup> Sampoerna University, “Ruang Lingkup Penelitian: Pengertian, Cara Menentukan, dan Contoh”, 2 Februari 2024, <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/news/ruang-lingkup-penelitian-pengertian-cara-menentukan-dan-contoh>, diakses pada 1 Mei 2025, pukul 15.49

jam hingga tanpa batas waktu, namun pada akhirnya dianggap sebagai kesempatan fokus pada aktifitas offline seperti, olahraga, bersosialisasi dengan teman ataupun keluarga, mengerjakan tugas sekolah atau pekerjaan rumah, atau sekedar bersantai<sup>7</sup>.

Detoks digital bukanlah fenomena baru, melainkan evolusi dari resistensi terhadap teknologi komunikasi yang lebih dahulu ada. Perbedaannya adalah detoks digital bertujuan untuk menciptakan penggunaan media yang seimbang dan penuh kesadaran, bukan menghindari sepenuhnya. Mereka berpendapat bahwa *digital detox* tidak merayakan keunggulan teknologi modern, namun justru memunculkan nostalgia akan zaman dahulu yang dianggap memiliki lebih banyak waktu luang, batasan yang jelas, serta tingkat stress yang lebih rendah<sup>8</sup>.

Sayangnya, saat ini mayoritas orang belum mencoba melakukan detoksifikasi digital. Namun berdasarkan penelitian *Ofcom*, satu dari sepuluh mengatakan bahwa mereka ingin melakukan detoksifikasi digital, dibandingkan dengan 34% yang mengatakan mereka sudah pasti tidak ingin melakukan detoksifikasi digital, lalu sebanyak 26% lainnya mengatakan mereka mungkin ingin melakukannya<sup>9</sup>.

---

<sup>7</sup> Ofcom, "The Communication Market", 4<sup>th</sup> August 2016, hal 40

<sup>8</sup> T. Syvertsen dan Gunn Enli, "Detoksifikasi Digital: Resistensi Media dan Janji Keaslian", jurnal Internasional Penelitian Teknologi Media Baru, (2019), hal 6.

<sup>9</sup> Ofcom, "The Communication Market", 4<sup>th</sup> August 2016, hal 42

## 2. Penggunaan *Smartphone*

*Smartphone* adalah perangkat seluler dengan kemampuan yang mirip komputer dan didukung oleh sistem operasi yang canggih. Perangkat ini memungkinkan penggunanya untuk saling terhubung melalui panggilan telepon maupun koneksi data internet secara bersamaan<sup>10</sup>. *Smartphone* merupakan perangkat telekomunikasi elektronik dua arah yang portabel, selain itu perangkat ini juga mampu mengirimkan pesan yang berupa suara<sup>11</sup>.

David Hughes yang merupakan seorang peneliti telekomunikasi menggambarkan *smartphone* sebagai alat komunikasi yang memungkinkan penggunanya untuk tidak hanya melakukan panggilan suara dan mengirim pesan teks saja, tetapi juga mengakses internet, mendengarkan musik, mengambil video dan foto, serta menjalankan berbagai aplikasi melalui sistem operasi yang ada di dalamnya<sup>12</sup>.

Menurut definisi dalam kamus Oxford, *Smartphone* adalah telepon genggam yang memiliki kapabilitas menyerupai komputer. Secara umum, *smartphone* dilengkapi dengan layar yang berukuran besar dan sistem operasi yang mendukung pengoperasian berbagai aplikasi. *Smartphone* atau ponsel pintar merupakan perangkat telepon yang

---

<sup>10</sup> Dian A. P. dan Erin R. K., “Hubungan Antara Empati dengan Adiksi *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Ilmu Sains dan Matematika Universitas Diponegoro”, Vol. 7, Jurnal Empati, 2017, hal 183.

<sup>11</sup>Binus University, “Apa itu Handphone?”, <https://student-activity.binus.ac.id/himti/2019/08/26/apa-itu-handphone/> diakses pada 25 Mei 2024, pukul 21.57

<sup>12</sup>Andhika Wardhana M., “Inilah Pengertian Handphone Menurut Para Ahli”, <https://www.pulpen.net/2023/06/inilah-pengertian-handphone-menurut.html> diakses pada 25 Mei 2024, pada pukul 22.09

menggabungkan berbagai kemampuan *Wireless Mobile Device* (WMD) sehingga berfungsi layaknya sebuah komputer, menyediakan fitur-fitur seperti *Personal Digital Assistant* (PDA), akses internet, surat elektronik (*e-mail*), dan sistem pemosisi global (*Global Positioning System* atau GPS)<sup>13</sup>. *Smartphone* juga dilengkapi fungsi lain seperti kamera, perekam video, dan *MP3 Players*. Dengan demikian, *smartphone* dapat dikategorikan sebagai *mini-komputer* multifungsi yang memungkinkan penggunaanya untuk memanfaatkannya kapan saja dan dimana saja<sup>14</sup>.

Ian Pearson yang merupakan seorang futuris teknologi, mengemukakan pandangannya bahwa di masa depan *smartphone* akan berevolusi melampaui fungsi utamanya sebagai perangkat komunikasi. Pearson memprediksi bahwa *smartphone* akan menjadi alat yang terhubung dengan berbagai sistem, seperti kendaraan otonom, peralatan rumah tangga pintar, dan *wearable technology*, serta memainkan peran signifikan dalam pengembangan teknologi *Augmented Reality* (AR) dan *Virtual Reality* (VR). *Smartphone* dapat diartikan sebagai sebuah perangkat komunikasi elektronik portabel yang memfasilitasi interaksi jarak jauh antar pengguna tanpa memerlukan koneksi fisik berupa kabel. Seiring dengan berkembangnya teknologi, peran *smartphone* dalam kehidupan sehari-

---

<sup>13</sup> Elisa Backer, "Using Smarthphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience", E-Journal, Australia: University of Ballarat, 2010.

<sup>14</sup>Dijey Pratiwi Barakati, "Dampak Penggunaan Smartphone Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris (Persepsi Mahasiswa)", (Manado:Universitas Sam Ratulangi, 2013)

hari diproyeksikan akan semakin integral, terhubung dengan berbagai perangkat dan teknologi lainnya.

*Smartphone*, perangkat telepon yang beroperasi dengan menggunakan perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan kerangka kerja standar dan mendasar bagi para pengembang aplikasi. Dari perspektif lain yang lebih umum, *Smartphone* atau ponsel pintar dapat didefinisikan sebagai telepon yang menawarkan fitur-fitur canggih seperti surat elektronik (surel), akses internet, dapat digunakan untuk membaca buku elektronik (*e-book*) dan opsi papan ketik (baik terintegrasi maupun eksternal) dan konektivitas VGA. Dengan kata lain, *smartphone* adalah komputer mini yang memiliki fungsi utama sebagai alat komunikasi telepon. Beberapa sistem operasional yang umum digunakan dalam *smartphone* antara lain *Symbian OS*, *Apple OS*, *Blackberry OS*, *Windows Mobile*, *Android*, *Linux*<sup>15</sup>.

*Smartphone* dilengkapi dengan fitur *organizer digital*. Perangkat ini juga memiliki fungsionalitas sebagai pengelola data, *email client*, *web browser*, pemutar musik dan film, kamera digital, GPS, alat penyunting dokumen, serta berbagai fungsi lainnya. Keunggulan utama *Smartphone* terletak pada akses internetnya yang cepat dan canggih, serta kemampuannya dalam mendukung interaksi sosial melalui berbagai platform jejaring sosial atau media *networking*, seperti *Facebook*, *Twitter (X)*, *Instagram*, *WhatsApp*, *Line*, *Email*,

---

<sup>15</sup>Djoko Supriatno dan Imam Romadhon, “Pengaruh Media *Smarhphone* Terhadap Interaksi Sosial Pelajar”, Vol. 4 No. 2, Paradigma Madani, 2017, hal 66

*BBM, Writer, Pic Editor, Evernote, Movie Maker*<sup>16</sup>. Teknologi *smartphone* merupakan perangkat canggih yang dapat dimiliki oleh berbagai kalangan dan bersifat portabel, berbeda dengan komputer (PC) ataupun laptop yang memiliki ukuran sedikit lebih besar<sup>17</sup>.

Akan tetapi, penggunaan *smartphone* secara terus menerus mengakibatkan rasa kecanduan, terutama bagi Gen Z yang mana generasi ini merupakan generasi perpindahan kemajuan teknologi. Griffiths mengembangkan teorinya tentang kecanduan bermain *smartphone* yang mempengaruhi beberapa aspek<sup>18</sup> diantaranya:

a. Menonjol (*Salience*)

Salience merujuk pada kondisi suatu aktivitas spesifik yang menjadi paling signifikan dalam hidup individu, mendominasi pemikiran mereka, dan berpotensi menimbulkan fokus berlebihan serta distorsi afektif, kognitif dan perilaku (yang dalam konteks kerusakan disosialisasikan sebagai perilaku). Dalam konteks ini, penggunaan *smartphone* menjadi aktivitas yang lebih menonjol dibandingkan dengan kegiatan lainnya, sehingga *smartphone* cenderung mendominasi pemikiran individu dan dianggap sebagai prioritas utama.

b. Modifikasi Perasaan (*Mood Modification*)

---

<sup>16</sup>Budi Sutedjo Dharma Oetomo, Pengantar Teknologi Informasi Internet, Konsep dan Aplikasi. (Yogyakarta:2007, hal 25)

<sup>17</sup>Rahayu Suci Miranda, "Pemanfaatan Smartphone dalam Meningkatkan Kinerja Jurnalis Kampus (Studi Pada Unit Kegiatan Pers Mahasiswa Sumperpost)", (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018)

<sup>18</sup> M. Griffiths, "Technological Addictions", *Clinical Psychology Forum*, No. 76 (1995): 14-16, <https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14>.

*Mood Modification* dalam konteks ini merujuk pada pengalaman subjektif seseorang akibat berpartisipasi dalam suatu aktivitas dan dapat dilihat sebagai strategi coping, dimana hal ini dapat dipandang sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif individu saat merasakan peningkatan semangat untuk menghindari suatu emosi yang tidak diinginkan. Ketika seorang individu mengalami kecanduan *smartphone*, saat mereka menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, mereka cenderung menggunakan *smartphone* sebagai media atau sarana untuk mengatasi kondisi tersebut.

c. Toleransi (*Tolerance*)

*Tolerance* merujuk pada suatu proses di mana terjadi peningkatan intensitas atau durasi aktivitas tertentu yang dibutuhkan untuk menghasilkan sebuah efek tertentu. Penggunaan *smartphone* cenderung selalu ditoleransi dalam keadaan apapun, sehingga memicu timbulnya kecenderungan atau peningkatan intensitas penggunaan *smartphone*.

d. Penarikan Diri (*Withdrawal*)

*Withdrawal* mengacu pada perasaan yang tidak nyaman atau manifestasi fisik yang muncul ketika suatu aktivitas dihentikan atau dikurangi. Contohnya seperti gemetar, kemurungan, dan mudah marah (yang sering disebut dengan tantrum). Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung merasakan

dampak negatif ketika tidak menggunakan atau terpisah dari perangkat tersebut. Dampak negatif ini biasanya berupa kecemasan, perasaan gelisah serta gangguan tidur.

e. Konflik (*Conflict*)

Dalam konteks ini, *Conflict* merujuk pada ketegangan timbul antara individu yang kecanduan dengan lingkungan sosial disekitarnya. Selain itu, konflik juga dapat muncul dalam bentuk bentrokan dengan aktivitas lainnya seperti kehidupan sosial, hobi/minat, pekerjaan, bahkan konflik internal terkait dengan kegiatan tertentu. Pada saat seseorang mengalami kecanduan *smartphone*, interaksi sosial dengan orang lain cenderung berkurang, sehingga berpotensi menimbulkan masalah dengan lingkungan dan orang-orang sekitar.

f. Kambuh (*Relapse*)

*Relapse* merujuk pada suatu kondisi kembalinya sebuah kecenderungan pada pola perilaku yang serupa dengan kondisi sebelumnya. Layaknya perilaku adiktif yang telah ditangani, *relapse* dapat terjadi setelah beberapa waktu. Individu dengan adiksi atau kecanduan *smartphone* cenderung sulit untuk sembuh sepenuhnya dan mereka memiliki kemungkinan gagal dikarenakan adanya pola perkembangan informasi yang dianggap

sangat dibutuhkan oleh individu, dan apabila tidak dipenuhi maka akan membuat dirinya merasa kurang nyaman<sup>19</sup>.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini ditulis agar penulisan penelitian tidak keluar dari ruang lingkup juga pengaruh inti permasalahan, maka dari itu sistematika penulisan penelitian dibagi menjadi 6 BAB yang terdiri dari beberapa sub bab, antara lain:

- BAB I** : Pendahuluan. Bab ini menyajikan kerangka awal penelitian yang meliputi latar belakang masalah, Identifikasi masalah beserta batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan laporan penelitian.
- BAB II** : Landasan Teori. Bab ini menyajikan penjelasan teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian, tinjauan terhadap penelitian terdahulu, kerangka teoritis yang mendasari penelitian dan hipotesis penelitian.
- BAB III** : Metodologi Penelitian. Bab menguraikan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi pelaksanaan penelitian, variabel dan pengukuran, populasi dan sampel, instrument penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data, metode analisis data yang digunakan, dan tahapan-tahapan penelitian.

---

<sup>19</sup> Ambar M. S. dan Kamsih A., "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Siswa", Vol. 2 No. 6, 2020, Jurnal Syntax Idea.

- BAB IV** : Hasil Penelitian. Bab ini menyajikan deskripsi data dari setiap variabel penelitian untuk dilaporkan hasil penelitiannya setelah diolah dengan teknik statistik. Selain itu, bab ini juga berisikan pengujian hipotesis, yang pemaparannya disajikan sesuai dengan hasil temuan penelitian, serta mencakup penjelasan tentang hasil pengujian hipotesis.
- BAB V** : Pada bagian pembahasan, berisikan penjelasan juga penguatan atas temuan penelitian yang selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.
- BAB VI** : Bab ini berisikan tentang dua hal pokok, yakni simpulan dan saran.