

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital selama satu dekade terakhir telah mendorong peningkatan signifikan dalam penggunaan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Secara global, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 5,5 miliar orang atau sekitar 68% populasi dunia telah terhubung dengan internet. Tingginya penggunaan internet ini sejalan dengan tingginya kepemilikan perangkat seluler, dimana sekitar 77% perempuan dan 82% laki-laki di dunia telah memiliki telepon seluler (International Telecommunication Union, 2024). Fenomena ini juga tercermin di Indonesia, dimana sebesar 72,78% penduduk telah mengakses internet dan 68,65% memiliki telepon seluler (Badan Pusat Statistik, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat dan berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan dalam pola penggunaannya.

Fenomena *problematic smartphone use* (PSU) telah menjadi perhatian global seiring meningkatnya ketergantungan pada perangkat digital. Secara global, tinjauan literatur sistematis oleh Busch & McCarthy, 2021 menunjukkan prevalensi PSU di kalangan dewasa muda berkisar antara 10% hingga 30%. Di Indonesia, sebuah studi nasional pada 2020 menemukan bahwa 42,45% responden mengalami kecanduan gadget tingkat ringan, 10,82% tingkat sedang, dan 0,38% tingkat sangat kuat (Nursikuwagus et al., 2020). Penelitian lain pada remaja usia 10 hingga 13 tahun juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dan keberfungsian keluarga berperan signifikan terhadap masalah emosi dan perilaku (Shopiyati & Saptandari, 2024). Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa PSU bukan lagi fenomena individual, melainkan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak.

Meskipun *smartphone* memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi berkembang menjadi PSU. PSU dapat didefinisikan sebagai pola penggunaan *smartphone* yang maladaptif, yang ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, kesulitan dalam

mengontrolnya, serta dampak negatif yang muncul pada kehidupan sehari-hari (Busch & McCarthy, 2021b; Marini et al., 2025). Berbeda dengan konsep kecanduan (*addiction*) yang bersifat klinis, PSU dipahami sebagai perilaku maladaptif dalam spektrum non-klinis. Dengan demikian, pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi PSU menjadi penting untuk mengidentifikasi potensi risiko dalam penggunaan *smartphone*.

PSU tidak hanya berkaitan dengan penggunaannya yang bermasalah, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif yang memengaruhi fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari. Dampak negatif terhadap individu seperti peningkatan risiko kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan penurunan fungsi kognitif dan prestasi akademik (Giansanti, 2025; Peterka-Bonetta, 2019). Hal ini kemudian berdampak pada aspek sosial seperti isolasi sosial, hubungan interpersonal yang kurang baik, dan konflik keluarga (Nazir, 2025; Sinsomsack & Kulachai, 2018). Selain itu, masih dalam konteks sosial, fenomena seperti *phubbing* dan *technoference*, yaitu kondisi dimana penggunaan perangkat mengalihkan perhatian individu dalam interaksi interpersonal sehingga menghambat komunikasi dan interaksi sosial (Frackowiak et al., 2024). Oleh karena itu, penggunaan *smartphone* bermasalah tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, termasuk dalam lingkungan keluarga.

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood*. Menurut Arnett, 2000 *emerging adulthood* adalah periode transisi dari remaja menuju dewasa yang berlangsung pada rentang usia sekitar 18 hingga 25 tahun, yang ditandai oleh lima ciri khas, yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*self-focus*), perasaan di antara dua masa (*feeling in-between*), serta terbukanya berbagai kemungkinan (*possibilities/optimism*). Pada tahun 2014, Arnett memperluas rentang umur fase *emerging adulthood* menjadi 18-29 tahun. Perluasan ini disebabkan perubahan demografis di negara-negara industri dimana masa pendidikan menjadi lebih panjang dan penundaan usia pernikahan.

Masa ini merupakan fase kritis karena individu mulai mengambil keputusan penting terkait pendidikan, karier, dan hubungan, namun belum sepenuhnya

memiliki tanggung jawab sosial dan ekonomi layaknya masa dewasa penuh. Karakteristik transisional ini menjadikan *emerging adulthood* sebagai periode yang rentan terhadap berbagai perilaku bermasalah, termasuk penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Kavčič et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu pada tahap ini memiliki risiko lebih tinggi terhadap PSU dibandingkan kelompok usia lainnya, karena perubahan signifikan dalam lingkungan sosial seperti perpindahan dari lingkungan keluarga ke lingkungan perkuliahan atau tempat kerja berdampak memicu peningkatan kebutuhan akan koneksi sosial dan dukungan emosional, yang sering kali dipenuhi melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Marín et al., 2022; Wu et al., 2026). Apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang memadai dan dukungan keluarga yang sehat, individu pada tahap ini berisiko mengembangkan pola penggunaan *smartphone* yang maladaptif dan berpotensi menjadi PSU. Oleh karena itu, pemahaman mengenai karakteristik *emerging adulthood* menjadi penting dalam mengkaji dinamika PSU, karena faktor-faktor khas pada periode ini turut memengaruhi kerentanan individu terhadap penggunaan *smartphone* yang bermasalah.

Selain faktor psikologis dan lingkungan keluarga, beberapa karakteristik demografis juga dilaporkan berkaitan dengan PSU. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat PSU lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sedangkan individu yang belum menikah juga memiliki risiko penggunaan *smartphone* yang bermasalah yang relatif lebih tinggi dibandingkan individu yang telah menikah (Narwal & Aggarwal, 2025). Di sisi lain, dinamika keluarga diketahui berperan dalam perkembangan PSU. Kualitas *co-parenting* yang positif berkaitan dengan tingkat PSU yang lebih rendah, sedangkan konflik antarpengasuh dan praktik pengasuhan yang negatif dapat meningkatkan risiko PSU (Shen et al., 2026). Selain itu, individu yang tidak tinggal bersama kedua orang tua cenderung melaporkan kohesivitas keluarga yang lebih rendah dan konflik keluarga yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tinggal bersama kedua orang tua (T. Gao et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa status tinggal dengan keluarga dapat memengaruhi dinamika hubungan keluarga yang relevan untuk dipertimbangkan dalam penelitian mengenai PSU. Oleh karena itu, penelitian ini turut

mempertimbangkan gender, status pernikahan, dan status tinggal dengan keluarga sebagai variabel kontrol dalam analisis.

Kualitas hubungan dalam keluarga dapat dipahami melalui beragam dimensi relasi, diantaranya kohesivitas keluarga yang mencerminkan kedekatan emosional dan keterikatan antar anggota keluarga. Berdasarkan Model Circumplex Olson, kohesivitas keluarga adalah derajat keterhubungan emosional antar anggota keluarga serta keseimbangan antara kedekatan emosional dan otonomi individu (D. H. Olson et al., 1979). Kohesivitas yang berada pada tingkat seimbang (*balanced cohesion*) memungkinkan individu untuk tetap memiliki kemandirian sekaligus terhubung secara emosional dengan keluarga mereka, yang pada akhirnya dapat mendukung keberfungsian keluarga (D. H. Olson, 1989). Hal ini menunjukkan bahwa kohesivitas keluarga merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam memahami berbagai perilaku individu, termasuk penggunaan *smartphone*.

Kohesivitas keluarga dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam pola penggunaan *smartphone*, termasuk dalam munculnya penggunaan yang bermasalah. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas keluarga merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan PSU. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak selalu linear, karena tipe keberfungsian tertentu, seperti tipe keluarga *enmeshed* justru berkaitan dengan peningkatan PSU (Chen & Jiang, 2025; Jimeno et al., 2022; Lian et al., 2023a; Mangialavori et al., 2021). Secara psikologis, kurangnya kohesivitas keluarga dapat mengakibatkan kurangnya dukungan emosional dan hubungan keluarga, sehingga individu cenderung mencari cara untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka melalui penggunaan *smartphone* (Frackowiak et al., 2024). Kendati demikian, PSU dipengaruhi tidak hanya oleh faktor eksternal seperti kohesivitas keluarga, tetapi juga oleh faktor yang berasal dari faktor internal atau dari dalam diri individu.

Salah satu faktor internal yang memiliki peran penting dalam penggunaan *smartphone* adalah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, mengarahkan, dan menahan impuls dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan kontrol diri yang baik memiliki kemampuan untuk mengontrol dorongan mereka dan mengatur perilakunya secara adaptif, sehingga mereka dapat menghindari perilaku yang berlebihan dan impulsif. Sebaliknya,

individu yang memiliki kontrol diri rendah dapat menghadapi kesulitan dalam membatasi penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol (Tangney et al., 2004). Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kontrol diri menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku penggunaan *smartphone*, termasuk kecenderungan penggunaan yang bermasalah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang bermasalah dipengaruhi oleh kontrol diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu prediktor PSU. Individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat penggunaan *smartphone* yang lebih adaptif, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol (Kim et al., 2018a). Secara psikologis, kontrol diri berperan dalam kemampuan individu untuk menahan dorongan penggunaan *smartphone* yang bersifat instan dan gratifikatif. Ketika kontrol diri rendah, individu cenderung kesulitan menghambat keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* sehingga meningkatkan risiko penggunaan yang berlebihan dan berkembang menjadi PSU (Tangney et al., 2004). Oleh karena itu, dalam memahami dinamika penggunaan *smartphone* yang bermasalah, yang perlu diperhatikan bukan hanya faktor lingkungan, akan tetapi faktor internal individu.

Pemahaman yang komprehensif mengenai PSU memerlukan pertimbangan terhadap interaksi antara faktor lingkungan dan faktor individu. Faktor lingkungan yang diwakili oleh kohesivitas keluarga memiliki peran sebagai pembentuk kualitas hubungan interpersonal serta pemenuhan kebutuhan emosional individu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola penggunaan *smartphone*. Di sisi lain, Kontrol diri merupakan faktor individu yang berperan dalam mengatur perilaku dan mengendalikan impuls, sehingga memengaruhi kemampuan individu dalam membatasi penggunaan *smartphone*. Hal ini menegaskan bahwa kajian terhadap PSU tidak dapat dilakukan secara parsial, melainkan perlu mempertimbangkan secara simultan faktor lingkungan dan individu.

Dalam menjelaskan fenomena PSU, dua pendekatan teoritis saling melengkapi. Di satu sisi, *Compensatory Internet Use Theory* menjelaskan bahwa individu menggunakan internet secara berlebihan sebagai bentuk kompensasi atas kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi di dunia nyata (Kardefelt-Winther,

2014). Teori ini banyak digunakan untuk menjelaskan motivasi awal di balik penggunaan internet yang bermasalah (Casale et al., 2024). Di sisi lain, *Social Cognitive Theory* (SCT) menekankan bahwa perilaku tersebut dipelihara oleh interaksi timbal balik antara faktor personal, seperti kontrol diri dan keyakinan akan hasil (*outcome expectancy*) dan lingkungan sosial (Bandura, 1989). Penelitian menunjukkan bahwa faktor personal seperti *refusal self-efficacy* merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap adiksi internet (M. P. Lin et al., 2008). Dengan mengintegrasikan kedua perspektif ini, PSU pada *emerging adult* dapat dipahami sebagai perilaku yang awalnya muncul sebagai mekanisme koping, namun kemudian diperkuat dan dipertahankan oleh rendahnya kapasitas regulasi diri individu dan pengaruh lingkungan sosial.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji peran faktor keluarga dalam PSU serta berbagai mekanisme yang menyertainya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas keluarga berperan sebagai prediktor terhadap PSU maupun *smartphone addiction* (Chen & Jiang, 2025; Lian et al., 2023a). Selanjutnya, kualitas hubungan keluarga, hubungan orang tua dan anak, serta gaya pengasuhan juga diketahui berperan dalam menjelaskan PSU melalui beberapa mekanisme psikologis seperti kontrol diri, kelekatan, depresi, dan *experiential avoidance* (W. Lin, 2026; Marini et al., 2025; C. Wang et al., 2025). Selain itu, penelitian oleh Zhang et al. (2023) menunjukkan bahwa PSU tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan seperti hubungan orang tua-anak serta konteks sosial yang lebih luas (C. Zhang et al., 2023). Meskipun demikian, penelitian tentang kohesivitas keluarga menunjukkan hasil yang belum sepenuhnya konsisten. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas keluarga berperan sebagai faktor protektif terhadap PSU (Chen & Jiang, 2025; Lian et al., 2023a). Akan tetapi, penelitian lain menunjukkan bahwa bentuk keberfungsian keluarga tertentu, seperti *enmeshed family functioning*, justru berkaitan dengan peningkatan penggunaan *smartphone* yang bermasalah (PSU) (Jimeno et al., 2022; Mangialavori et al., 2021). Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kohesivitas keluarga dan PSU masih belum sepenuhnya konsisten.

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai peran kohesivitas keluarga terhadap PSU, khususnya pada populasi *emerging adults*. Di samping itu, penelitian yang menguji persepsi kohesivitas keluarga serta mengintegrasikannya dengan faktor internal, seperti kontrol diri, sebagai prediktor dalam satu model regresi masih terbatas, terutama pada populasi *emerging adults*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri terhadap PSU pada *emerging adults*. Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa persepsi kohesivitas keluarga berpengaruh terhadap PSU, kontrol diri berpengaruh terhadap PSU, serta persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri secara simultan berpengaruh terhadap PSU pada *emerging adults*.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Penggunaan internet dan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan tren peningkatan yang signifikan.
2. Perangkat *smartphone* dimanfaatkan secara luas untuk berbagai kebutuhan, sehingga berkontribusi pada tingginya intensitas penggunaannya.
3. Penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti *phubbing* dan *technoference*.
4. Fenomena *phubbing* dan *technoference* dapat mengganggu kualitas hubungan interpersonal, termasuk dalam konteks keluarga.
5. Penggunaan yang tidak terkontrol berisiko berkembang menjadi PSU.
6. Penggunaan *smartphone* yang bermasalah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari lingkungan maupun karakteristik individu, seperti kohesivitas keluarga dan kontrol diri.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Penelitian ini berfokus pada PSU sebagai bentuk penggunaan *smartphone* yang bersifat maladaptif dalam kehidupan sehari-hari.
2. Variabel yang diteliti dibatasi pada persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri sebagai faktor individu.
3. Subjek penelitian dibatasi pada individu dalam fase *emerging adulthood*.

4. Penelitian ini hanya mengkaji penggunaan *smartphone* dan tidak mencakup penggunaan teknologi digital lainnya.
5. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti kepribadian, pola asuh secara spesifik, maupun faktor sosial lainnya.

1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah persepsi kohesivitas keluarga berpengaruh terhadap PSU pada populasi *emerging adult*?
2. Apakah kontrol diri berpengaruh terhadap PSU pada populasi *emerging adults*?
3. Apakah kohesivitas keluarga dan kontrol diri secara simultan berpengaruh terhadap PSU pada populasi *emerging adults*?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri terhadap PSU secara terpisah dan pengaruh simultan persepsi kohesivitas keluarga dan kontrol diri terhadap PSU pada populasi *emerging adults*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian PSU melalui pengintegrasian faktor lingkungan dan faktor individu dalam suatu kerangka yang komprehensif. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memperluas khazanah literatur terkait peran kohesivitas keluarga dan kontrol diri dalam menjelaskan perilaku penggunaan *smartphone* pada kelompok *emerging adulthood*.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Untuk Individu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kontrol diri dalam mengelola penggunaan *smartphone*.

2. Untuk Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran bagi anggota keluarga, mengenai pentingnya kualitas hubungan emosional keluarga terhadap risiko penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan panduan untuk memperkuat ikatan emosional keluarga, sebagai faktor protektif bagi anggota keluarga agar komunikasi interpersonal tetap terjaga meskipun mendapat paparan teknologi yang tinggi.

3. Untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya peran keluarga sebagai faktor protektif dalam menghadapi tantangan di era digital.

4. Untuk Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris dalam perumusan kebijakan atau pengembangan program terkait literasi digital serta pencegahan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, terutama pada populasi *emerging adulthood*.

1.7 The State of Art

Penelitian tentang penggunaan *smartphone* yang bermasalah (PSU) telah berkembang dengan menganalisis berbagai faktor yang memengaruhinya, baik faktor individu maupun faktor lingkungan. Dalam konteks individu, berbagai penelitian menyoroti pentingnya kontrol diri dalam mengelola perilaku penggunaan *smartphone*, dimana rendahnya kontrol diri berhubungan dengan peningkatan kecenderungan penggunaan yang berlebihan. Di sisi lain, dalam konteks lingkungan, faktor keluarga terutama kualitas hubungan antara orang tua dan anak serta pola asuh sering diteliti sebagai prediktor signifikan dalam mengurangi tingkat PSU melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti regulasi emosi, proses kognitif, dan kemampuan pengendalian diri (Lin et al., 2023; Wang et al., 2024).

Selain itu, penelitian yang ada telah melihat bagaimana faktor lingkungan dan faktor individu berinteraksi, seperti melalui model mediasi yang melibatkan kontrol diri dalam hubungan antara keluarga dan PSU (Wang et al., 2024; C. Zhang

et al., 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konteks sosial dan aspek psikologis individu memengaruhi perilaku penggunaan *smartphone*.

Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berkonsentrasi pada elemen relasi keluarga yang bersifat spesifik, seperti hubungan orang tua-anak atau pola asuh. Sementara itu, penelitian mengenai kohesivitas keluarga sebagai komponen sistem relasi keluarga yang mencerminkan kedekatan emosional antara anggota keluarga masih relative terbatas (Lian et al., 2023b). Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan kohesivitas keluarga dengan faktor individu seperti kontrol diri secara langsung dalam satu model, khususnya pada kelompok *emerging adulthood* juga belum banyak dilakukan.

