

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi komunikasi dalam kurun waktu satu dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar pada berbagai dimensi kehidupan manusia, termasuk dalam pola interaksi sosial, aktivitas kerja, dan proses pembelajaran. Salah satu indikator nyata dari perubahan tersebut adalah meningkatnya pemanfaatan ponsel pintar di berbagai lapisan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa. Keberadaan internet yang terintegrasi dengan perangkat seluler menjadikan akses informasi semakin cepat, luas, dan terikat oleh batasan waktu maupun tempat. Berdasarkan laporan *Digital 2025 Global Overview*, tercatat bahwa sebanyak 98,7% penduduk Indonesia berusia 16 tahun ke atas menggunakan ponsel pintar sebagai sarana utama untuk mengakses internet. Selain itu, preferensi penggunaan ponsel pintar juga terlihat dominan dibandingkan perangkat komputer, dengan proporsi penggunaan ponsel mencapai 63%, sedangkan pengguna komputer sebesar 37%. Angka ini menunjukkan tingkat penggunaan ponsel pintar di Indonesia yang melampaui rata-rata (Redaksi, 2025).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa sebesar 92,14% penduduk Indonesia berusia 15-24 tahun telah memiliki atau mampu mengoperasikan telepon genggam (Statistik, 2024). Tingkat aktivitas *daring* harian masyarakat Indonesia juga tergolong tinggi, dengan rata-rata durasi penggunaan internet mencapai 7 jam 22 menit per hari, melampaui rata-rata global yang berada pada angka 6 jam 38 menit. Selain itu, penggunaan ponsel untuk aktivitas *daring* di Indonesia tercatat mencapai 4 jam 38 menit per hari, lebih lama dibandingkan rata-rata dunia yang sebesar 3 jam 46 menit. Ditinjau dari karakteristik demografis, kelompok perempuan berusia 16–24 tahun tercatat sebagai pengguna ponsel paling intensif dengan rata-rata durasi pemakaian mencapai 4 jam 44 menit per hari (Redaksi, 2025). Survei yang dilakukan oleh Asosiasi

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) juga mengungkapkan bahwa Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 dengan rentang usia 13-28 tahun, merupakan kelompok pengguna internet terbesar, dengan proporsi sebesar 25,54% dari total pengguna (Sari, 2025). Lebih lanjut, Generasi Z diketahui menghabiskan waktu penggunaan ponsel pintar dua kali lebih lama dibandingkan Generasi *Baby Boomer* yang rata-rata hanya menggunakan ponsel selama 3,3 jam per hari. Rata-rata durasi penggunaan ponsel harian Generasi Z mencapai 6 jam 37 menit, sehingga kelompok ini dikategorikan sebagai pengguna dengan tingkat adiksi ponsel pintar paling tinggi (Kumar, 2025). Mahasiswa berada dalam rentang usia tersebut sehingga dapat dikategorikan sebagai kelompok ponsel pintar yang dominan dalam aktivitas sehari-hari. Laporan *Common Sense Media* menunjukkan bahwa mahasiswa menghabiskan waktu penggunaan layar rata-rata lebih dari 7 jam per hari di luar kepentingan akademik, yang mencakup aktivitas seperti penggunaan media sosial, permainan digital, serta berbagai bentuk hiburan digital lainnya (Meok, 2025). Lebih lanjut, Haerani dkk., (2023) menyatakan bahwa durasi penggunaan ponsel pintar selama sekitar 7 jam atau lebih dalam sehari dapat diindikasikan sebagai bentuk adiksi terhadap ponsel pintar, terutama apabila penggunaan tersebut disertai dengan kesulitan dalam mengendalikan intensitas pemakaiannya.

Fenomena yang berkembang di Indonesia menunjukkan bahwa kelompok remaja cenderung menggunakan ponsel pintar dengan intensitas lebih dari 3 jam per hari, terutama untuk aktivitas media sosial dan permainan digital, bahkan kerap dilakukan pada waktu istirahat. Penggunaan ponsel pintar yang melebihi 4 jam per hari diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya adiksi serta menurunkan kualitas waktu istirahat, yang pada akhirnya berimplikasi pada berkurangnya interaksi antara remaja dan orang tua (Okfrima dkk., 2024). Ponsel pintar yang pada awalnya berfungsi sebagai sarana komunikasi kini telah bertransformasi menjadi perangkat multifungsi yang dimanfaatkan untuk kepentingan

pembelajaran, interaksi sosial, transaksi *daring*, hiburan, serta penunjang produktivitas akademik. Meskipun demikian, kemudahan tersebut turut memunculkan fenomena adiksi ponsel pintar, yakni pola penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan sehingga berdampak negatif terhadap aktivitas akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis individu.

Adiksi merujuk pada suatu kondisi ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis, yang dialami individu terhadap aktivitas tertentu (Hanoum dkk., 2021). Menurut Kwon, dkk. adiksi ponsel pintar merupakan perilaku keterikatan terhadap ponsel pintar yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Okfrima dkk., 2024). Griffiths mendefinisikan adiksi ponsel pintar sebagai penggunaan yang berlebihan atau berlangsung dalam jangka waktu lama hingga mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari penggunaannya (Ismayanti & Annisa, 2022). Penggunaan ponsel pintar yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai permasalahan pada aspek kesehatan mental dan perilaku, antara lain munculnya pola perilaku maladaptif, penurunan tingkat produktivitas dalam konteks pendidikan maupun pekerjaan, berkurangnya intensitas interaksi sosial secara langsung, serta kecenderungan mengabaikan kehidupan personal. Selain itu, kondisi tersebut juga dapat memicu gangguan psikologis, perubahan suasana hati dan emosi, serta menurunnya kualitas hubungan interpersonal. Fenomena ini semakin menjadi perhatian dalam kajian akademik seiring dengan meningkatnya angka prevalensi secara signifikan, khususnya pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa.

Adiksi ponsel pintar pada mahasiswa tidak dapat dipahami sebagai perilaku yang bersifat sederhana, melainkan sebagai fenomena psikologis yang kompleks dan memiliki berbagai dimensi. Kandell mengemukakan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki kerentanan lebih

tinggi terhadap perilaku ketergantungan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya, mengingat mereka berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari akhir masa remaja menuju dewasa muda yang ditandai oleh berbagai dinamika psikologis (Soliha (Hardianty, 2019). Dalam konteks tersebut, ponsel pintar kerap dimanfaatkan sebagai sarana utama untuk memenuhi kebutuhan sosial, baik melalui komunikasi *daring*, penggunaan media sosial, maupun aktivitas digital. Apabila pola penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai, perilaku penggunaan yang semula bersifat adaptif berpotensi berkembang menjadi perilaku yang maladaptif dan mengarah pada adiksi.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti untuk memahami situasi di lapangan melalui wawancara pada Senin, 17 November 2025 dan Selasa 25 November 2025, dengan lima mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi yang berlokasi di gedung B Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, dan melalui media Whatsapp. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menghabiskan waktu berkisar antara 7 jam atau bahkan lebih setiap harinya dalam menggunakan ponsel pintar, baik untuk media sosial, bermain *game*, aplikasi editing, maupun sebagai media mencari sumber belajar dan mengerjakan tugas, termasuk mencari jurnal.

Berdasarkan hasil wawancara pada variabel adiksi ponsel pintar, khususnya pada aspek gangguan kehidupan sehari-hari, seluruh partisipan (100%) mengungkapkan bahwa penggunaan ponsel pintar kerap mengganggu konsentrasi belajar dan memicu penundaan dalam penyelesaian tugas akademik. Sebanyak 3 dari 5 partisipan (60%) juga melaporkan adanya perubahan pola tidur akibat distraksi notifikasi maupun dorongan untuk mengakses media sosial sebelum tidur. Meskipun tingkat gangguan yang dialami berbeda-beda, pola umum yang ditemukan menunjukkan adanya kesulitan mempertahankan fokus pada aktivitas akademik akibat penggunaan ponsel pintar yang berulang dan kurang

terkontrol. Oleh karena itu, aspek gangguan kehidupan sehari-hari dikategorikan tinggi (80%).

Pada aspek antisipasi positif terhadap ponsel pintar, seluruh partisipan (100%) menyatakan bahwa ponsel pintar menimbulkan perasaan senang, antusias, serta menjadi sarana pelarian ketika mengalami stres atau kebosanan. Meskipun demikian, mayoritas partisipan mengakui bahwa efek positif tersebut bersifat sementara dan lebih berfungsi sebagai distraksi sesaat. Temuan ini menunjukkan kecenderungan penggunaan ponsel pintar sebagai mekanisme koping yang kurang adaptif, sehingga aspek antisipasi positif dikategorikan tinggi (100%).

Pada aspek gejala putus pakai, sebanyak 3 dari 5 partisipan (60%) mengalami reaksi emosional berupa kecemasan, kegelisahan, atau perasaan tidak nyaman ketika tidak memegang ponsel pintar. Sementara itu, 2 partisipan lainnya (40%) merasakan dorongan yang kuat untuk segera menggunakan ponsel pintar, seperti mengecek pesan atau notifikasi, meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Walaupun tidak ditemukan gejala fisik yang signifikan, ketidaknyamanan emosional yang dialami cukup memengaruhi rutinitas harian partisipan. Dengan demikian, aspek gejala putus pakai dikategorikan tinggi (80%).

Pada aspek hubungan berorientasi dunia maya, respons partisipan menunjukkan variasi. Sebanyak 2 dari 5 partisipan (40%) menyatakan lebih nyaman menjalin relasi secara daring karena dapat mengatur penyampaian pesan dan mengurangi rasa canggung, sedangkan 3 partisipan lainnya (60%) merasa lebih nyaman berinteraksi secara langsung. Namun demikian, sebanyak 3 partisipan (60%) mengungkapkan bahwa hubungan daring dirasakan lebih aman dan minim kekhawatiran terhadap penilaian negatif orang lain. Berdasarkan temuan tersebut, aspek hubungan berorientasi dunia maya dikategorikan sedang (60%).

Pada aspek penggunaan berlebihan, seluruh partisipan (100%) mengakui bahwa durasi ponsel pintar sering kali melebihi rencana awal. Beberapa partisipan juga menyatakan kebiasaan membawa pengisi daya

atau *powerbank* sebagai antisipasi penggunaan ponsel dalam waktu lama. Oleh karena itu, aspek penggunaan berlebihan dapat dikategorikan tinggi (100%).

Terakhir pada aspek toleransi, seluruh partisipan (100%) menyatakan sering mengalami kegagalan dalam upaya membatasi waktu penggunaan ponsel pintar. Faktor utama yang melatarbelakangi kondisi tersebut meliputi rasa bosan, kebiasaan penggunaan ponsel pintar yang telah terbentuk, serta kemudahan akses karena ponsel pintar selalu berada dalam jangkauan. Pola ini menunjukkan adanya peningkatan toleransi, yakni kebutuhan menggunakan ponsel pintar dalam durasi yang semakin lama guna memperoleh tingkat kepuasan yang sama. Dengan demikian, aspek toleransi dikategorikan tinggi (100%). Secara keseluruhan, berdasarkan hasil wawancara terhadap seluruh partisipan, mayoritas aspek dalam variabel adiksi ponsel pintar berada pada kategori tinggi, dengan proporsi kumulatif sebesar 95% (kategori tinggi).

Berdasarkan hasil wawancara pada variabel kecemasan sosial yang ditinjau melalui beberapa aspek, pada aspek ketakutan akan evaluasi negatif ditemukan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi dalam situasi sosial. Sebanyak 4 dari 5 partisipan (80%) mengungkapkan rasa cemas ketika berada dalam kelompok sosial karena takut menerima kritik atau penilaian negatif, baik terhadap sikap maupun cara berbicara yang dianggap tidak sesuai oleh orang lain di sekitarnya. Selain itu, 3 dari 5 partisipan (60%) melaporkan kecenderungan melakukan *self monitoring* secara berlebihan, seperti mengamati ekspresi wajah diri sendiri, memikirkan ulang cara berbicara setelah interaksi selesai, serta menafsirkan respons orang lain terhadap dirinya. Kondisi tersebut mendorong partisipan untuk menggunakan ponsel pintar sebagai sarana perlindungan atau pengalihan perhatian ketika berada dalam situasi sosial yang dirasakan menimbulkan tekanan atau pengawasan. Berdasarkan temuan tersebut, aspek ketakutan akan evaluasi negatif dikategorikan tinggi (80%).

Pada aspek penghindaran sosial serta rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing, seluruh partisipan (100%) melaporkan munculnya perasaan gugup, malu, ataupun cemas ketika harus berkenalan atau berkomunikasi dengan individu yang belum dikenal. Respons yang ditunjukkan umumnya berupa perilaku penghindaran tidak langsung, seperti menghindari kontak mata dan mengalihkan perhatian ke ponsel pintar sebagai bentuk mekanisme pelarian dari kecemasan sosial. Lebih lanjut, sebanyak 3 dari 5 partisipan (60%) menyatakan cenderung menghindari situasi sosial yang menuntut interaksi langsung dengan orang asing, sedangkan 2 partisipan lainnya (40%) tetap berada dalam situasi tersebut namun mengalami ketidaknyamanan yang ditandai dengan sikap pasif dan minimnya interaksi. Oleh karena itu, aspek ini dikategorikan tinggi (90%).

Selanjutnya, pada aspek penghindaran sosial serta rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal, sebagian besar partisipan juga menunjukkan kecenderungan kecemasan yang signifikan. Sebanyak 4 dari 5 partisipan (80%) mengungkapkan adanya ketidaknyamanan emosional ketika harus membangun hubungan yang lebih mendalam, disertai perasaan lelah secara mental, kekhawatiran untuk membuka diri, serta kecenderungan menghindari kegiatan sosial atau membatasi intensitas interaksi, meskipun dengan orang yang sudah dikenal. Sementara itu, 1 partisipan (20%) menyatakan relatif nyaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial yang familiar dan tidak menghindari kegiatan berkumpul, meskipun dalam kondisi tertentu tetap memilih menggunakan ponsel. Berdasarkan hasil tersebut, aspek ini dikategorikan tinggi (80%). Secara keseluruhan, hasil wawancara terhadap seluruh partisipan menunjukkan bahwa keseluruhan aspek dalam variabel kecemasan sosial berada pada kategori tinggi, dengan tingkat kecenderungan kumulatif sebesar 95% (kategori tinggi).

Berdasarkan hasil wawancara pada variabel kontrol diri, yang ditinjau melalui beberapa aspek, pada aspek inhibisi (kemampuan diri

untuk menahan godaan impuls), seluruh partisipan (100%) menunjukkan yang signifikan dalam mengendalikan keinginan untuk mengakses ponsel pintar, khususnya saat mengerjakan tugas akademik yang bersifat penting. Ponsel pintar berfungsi sebagai sumber distraksi utama yang mengalihkan perhatian dan memicu perilaku prokrastinasi, bahkan ketika partisipan telah menyadari adanya batas waktu penyelesaian tugas. Pola perilaku tersebut mencerminkan kuatnya dorongan impulsif yang tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai, sehingga aspek inhibisi dikategorikan rendah (100%).

Selanjutnya pada aspek inisiasi (kemampuan untuk memulai tindakan yang disengaja untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan atau bertindak dengan orientasi jangka panjang), sebanyak 3 dari 5 partisipan (60%) menunjukkan kecenderungan menunda memulai tugas-tugas penting yang berkaitan dengan pencapaian tujuan akademik, sementara 2 partisipan lainnya (40%) melaporkan bahwa perilaku penundaan tersebut baru muncul dalam beberapa waktu terakhir. Meskipun demikian, seluruh partisipan (100%) menyatakan bahwa faktor utama yang melatarbelakangi keterlambatan dalam memulai tugas adalah adanya distraksi yang berasal dari penggunaan ponsel pintar. Temuan ini menunjukkan lemahnya orientasi tindakan jangka panjang akibat gangguan eksternal yang berulang, sehingga aspek inisiasi dikategorikan rendah (80%). Secara keseluruhan, hasil wawancara terhadap seluruh partisipan mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri berada pada tingkat yang rendah, dengan kecenderungan kumulatif sebesar 90 % (kategori rendah).

Secara umum, temuan studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung memanfaatkan ponsel pintar sebagai sarana pelarian untuk mereduksi perasaan khawatir, cemas, gugup, maupun ketakutan akan penilaian negatif dalam berbagai situasi interaksi sosial, baik dengan individu yang baru dikenal maupun dengan lingkungan sosial yang telah familiar. Pola

penggunaan ponsel pintar sebagai mekanisme koping tersebut selanjutnya berkontribusi terhadap munculnya perilaku penggunaan yang berlebihan, ketergantungan secara emosional, serta kesulitan dalam menghentikan aktivitas penggunaan. Di sisi lain, rendahnya kemampuan kontrol diri tercermin dari ketidakmampuan menahan dorongan untuk mengakses ponsel pintar serta kecenderungan melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas-tugas penting. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kecemasan sosial dan lemahnya kontrol diri memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan risiko adiksi ponsel pintar pada mahasiswa, khususnya melalui mekanisme penghindaran terhadap ketidaknyamanan sosial dan kegagalan dalam mengatur perilaku penggunaan secara adaptif.

Temuan awal tersebut menegaskan urgensi dilakukannya penelitian mengenai adiksi ponsel pintar di lingkungan perguruan tinggi. Universitas Islam 45 Bekasi dipilih sebagai lokasi penelitian karena kampus ini berada di wilayah perkotaan Bekasi yang berkembang pesat dengan karakteristik mahasiswa yang dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, dinamika interaksi sosial yang beragam, serta paparan media digital yang intensif. Mahasiswa di lingkungan ini juga menunjukkan tingkat teknologi pemanfaatan teknologi yang tinggi, baik untuk kepentingan hiburan, penunjang proses pembelajaran, maupun aktivitas lainnya. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan sosial sekaligus kemampuan regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, Universitas Islam 45 Bekasi dinilai sebagai konteks yang relevan untuk mengkaji keterkaitan antara kecemasan sosial dan kontrol diri terhadap adiksi ponsel pintar. Pemilihan lokasi penelitian ini tidak semata-mata didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses, melainkan terutama pada kesesuaian karakteristik lingkungan dan potensi kontribusinya dalam memperdalam pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

Agusta mengemukakan bahwa adiksi ponsel pintar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya kemampuan

mengendalikan diri (kontrol diri), rendahnya tingkat harga diri, tingginya kebutuhan akan pencarian sensasi, perasaan nyaman yang diperoleh saat menggunakan ponsel pintar, kuatnya pengaruh media dalam mempromosikan penggunaan ponsel pintar, serta besarnya kebutuhan individu terhadap ponsel pintar sebagai sarana utama dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain (Ismayanti & Annisa, 2022). Menurut Yuwanto bahwa adiksi ponsel pintar dipengaruhi oleh empat kelompok faktor utama. Pertama, faktor internal mencakup kecenderungan *sensation seeking* yang tinggi, tingkat harga diri yang rendah, karakteristik kepribadian *ekstrovert* dengan ketertarikan besar pada kehidupan sosial, lemahnya kemampuan kontrol diri, kebiasaan penggunaan ponsel pintar secara berlebihan, efek harapan (*expectancy effect*) yang tinggi, serta kesenangan pribadi yang berlebih. Kedua, faktor situasional meliputi kondisi psikologis seperti tingginya tingkat stres, perasaan sedih, kesepian, kecemasan, kejenuhan dalam aktivitas belajar, serta kebosanan saat waktu luang (*leisure boredom*). Ketiga, faktor sosial terdiri atas *mandatory behavior* (dorongan atau tuntutan dari lingkungan sosial) dan *connected presence* (keinginan individu untuk selalu terhubung dengan orang lain). Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan di luar individu, seperti intensitas paparan iklan yang menonjolkan keunggulan dan berbagai kemudahan yang ditawarkan melalui penggunaan ponsel pintar (Yuliansari (Riyadi & Widiastuti, 2023).

Salah satu faktor psikologis yang erat kaitannya dengan adiksi ponsel pintar adalah kecemasan sosial (*social anxiety*). La Greca & Lopez mendefinisikan kecemasan sosial sebagai rasa takut terhadap berbagai situasi sosial yang menuntut individu untuk tampil atau berinteraksi dengan orang lain serta menerima penilaian dari mereka. Kecemasan tersebut juga dipicu oleh kekhawatiran akan kemungkinan mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan, seperti diperhatikan secara berlebihan, dipermalukan, atau direndahkan (Pratiwi dkk., 2023). Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini berpotensi mendorong penggunaan ponsel

pintar secara berlebihan sebagai bentuk penghindaran terhadap interaksi tatap muka atau situasi sosial yang dirasa menekan. Penelitian yang dilakukan oleh Elandi & Ariana (2019) terhadap 171 remaja berusia 12-17 tahun di Indonesia didapatkan hasil bahwa kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap adiksi ponsel pintar yang diartikan sebagai apabila tingkat kecemasan sosial individu tinggi maka tingkat adiksi ponsel pintar akan tinggi pula, begitu pun sebaliknya. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Saniatuzzulfa & Wijiyanti (2019) terhadap 361 mahasiswa mendapatkan hasil bahwa terhadap hubungan antara *subjective well being*, kecemasan sosial, serta materialisme dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa universitas “Y” dengan ketiga variabel tersebut memberikan kontribusi efektif sebesar 36,5 % terhadap tingkat adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas “Y”.

Terdapat faktor lain yang mempengaruhi adiksi ponsel pintar pada individu yakni kontrol diri. Menurut De Ridder dkk. kontrol diri merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengatur emosi dan dorongan internal, sehingga ia dapat membuat keputusan serta melakukan tindakan secara tepat dan selaras dengan standar atau tujuan yang dianggap ideal (Afifah & Pratama, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Okfrima dkk., (2024) terhadap 317 orang mahasiswa Jurusan Akuntansi angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang didapatkan hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat adiksi ponsel pintar yang lebih rendah, sementara individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan adiksi ponsel pintar yang lebih tinggi.

Kajian mengenai kecemasan sosial, kontrol diri, dan adiksi ponsel pintar menjadi semakin relevan untuk diteliti karena berkaitan erat dengan perubahan pola perilaku sosial dan psikologis generasi muda di era digital.

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh aktivitas sosial dan emosional yang intens, namun pada saat yang sama juga rentan terhadap tekanan akademik dan tuntutan sosial. Dalam menghadapi kondisi tersebut, ponsel pintar kerap dimanfaatkan sebagai sarana untuk mereduksi kebosanan, stres, maupun kecemasan dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Namun, pola penggunaan semacam ini berpotensi berkembang menjadi perilaku yang kompulsif yang sulit dikendalikan dan menimbulkan gejala adiksi ponsel pintar. Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi keseimbangan psikologis, tetapi juga berimplikasi pada penurunan prestasi akademik, kualitas tidur, serta kualitas relasi sosial mahasiswa.

Lee, Chang, Cheng, dan Lin (Saniatuzzulfa & Wijiyanti, 2019) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga cenderung menghindari kontak langsung dengan lingkungan sosialnya. Secara teoritis, kecemasan sosial berkaitan erat dengan kecenderungan seseorang untuk mencari rasa aman melalui bentuk interaksi yang tidak melibatkan tatap muka secara langsung. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung memilih komunikasi berbasis digital karena dianggap lebih aman dan minim risiko terhadap penilaian negatif dari orang lain. Kondisi ini membuat ponsel pintar berfungsi tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pelarian psikologis, yang pada akhirnya memperkuat keterikatan individu terhadap ponsel pintar. Fenomena tersebut menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut guna memahami peran kecemasan sosial sebagai salah satu faktor pemicu adiksi ponsel pintar pada mahasiswa.

Selain kecemasan sosial, kontrol diri (*self-control*) merupakan kemampuan fundamental dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku seseorang agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung akan mampu mengelola waktu

belajar dan penggunaan teknologi digital secara lebih seimbang. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh notifikasi maupun aplikasi hiburan di ponsel pintar. Dalam konteks perilaku adiktif, rendahnya kontrol diri telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor psikologis utama yang memperkuat kecenderungan adiksi, termasuk adiksi ponsel pintar dan media sosial. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran kontrol diri sebagai faktor protektif terhadap adiksi ponsel pintar menjadi hal penting untuk memahami dinamika perilaku mahasiswa di tengah perkembangan era teknologi digital yang pesat.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi hubungan atau pengaruh antara kecemasan sosial, kontrol diri, dan penggunaan ponsel pintar, masih terdapat sejumlah keterbatasan yang membuka peluang bagi penelitian ini untuk memberikan kontribusi baru. Penelitian di luar negeri maupun Indonesia rata-rata hanya meneliti dua variabel secara terpisah, seperti hubungan ataupun pengaruh antara kontrol diri dan adiksi ponsel pintar atau hubungan ataupun pengaruh antara kecemasan sosial dengan adiksi ponsel pintar, tanpa menggabungkan kedua faktor psikologis utama tersebut dalam satu model analisis. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Okfrima dkk., 2024) yang hanya menguji variabel kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa jurusan Akuntansi angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang di Kota Padang, lalu penelitian yang dilakukan oleh Darcin dkk., (2016) yang menguji hubungan kecemasan sosial dengan kesepian terhadap adiksi ponsel pintar pada mahasiswa di Universitas Uskudar Istanbul, Turkey, tanpa menguji variabel kontrol diri.

Rata-rata penelitian di Indonesia menggunakan subjek usia remaja terkait hubungan kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar dan belum banyak yang meneliti pada tingkat mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyati & Nrh (2018) terhadap variabel kontrol diri dan jenis kelamin dengan adiksi ponsel pintar pada siswa SMA Mardiswa

Semarang, tanpa mengikutsertakan variabel kecemasan sosial dalam penelitian tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rajmy dkk., (2023) terhadap variabel kontrol diri dengan kecenderungan adiksi ponsel pintar pada siswa kelas XI di SMAN 13 Bekasi, tanpa mengikutsertakan variabel kecemasan sosial dalam penelitian tersebut.

Dengan mempertimbangkan berbagai keterbatasan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*), yakni penelitian ini mengintegrasikan dua variabel psikologis utama kecemasan sosial dan kontrol diri dalam menjelaskan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa, yang belum banyak dikaji secara bersamaan di Indonesia dan penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi teoretis dan praktis: memperkaya teori psikologi mengenai perilaku adiktif terhadap teknologi. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan karena berupaya memahami bagaimana faktor psikologis seperti kecemasan sosial dan kontrol diri berperan terhadap perilaku adiktif mahasiswa terhadap ponsel pintar. Hasil penelitian diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis yang terkait dengan perilaku adiktif terhadap teknologi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran yang bermanfaat bagi masyarakat umum untuk lebih menyadari pentingnya menggunakan ponsel pintar secara lebih seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi adiksi ponsel pintar, kecemasan sosial, dan kontrol diri
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kecemasan sosial dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi?

4. Apakah terdapat pengaruh antara kecemasan sosial dan kontrol diri terhadap adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah di atas. Secara rinci, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memahami deskripsi adiksi ponsel pintar, kecemasan sosial, dan kontrol diri
2. Mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Menganalisis pengaruh antara kecemasan sosial dan kontrol diri terhadap adiksi ponsel pintar pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak yang berkaitan dengan dunia pendidikan, mahasiswa, dan bidang psikologi terapan, yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai penggunaan ponsel pintar secara berlebihan serta faktor psikologis yang dapat memengaruhinya

b. Bagi Masyarakat Umum

Memberikan wawasan mengenai pentingnya menggunakan ponsel pintar secara bijak dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti dan Praktisi Psikologi

Menjadi referensi awal dalam pengembangan kajian maupun pengembangan intervensi berbasis psikologi, seperti pelatihan kontrol diri atau regulasi diri, konseling kelompok untuk kecemasan sosial, atau program literasi digital sehat.