

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Han *et al.*, (2017), kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur perilaku untuk memenuhi nilai-nilai pribadi dan harapan sosial. Goldfried dan Merbaum (dalam Yuliandri, 2022) mendefinisikan kontrol diri adalah suatu bentuk dari kemampuan seseorang dalam membuat, mengatur, dan membentuk perilaku agar lebih positif.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk berusaha mengatur perilaku yang berbeda pada setiap individu. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat meminimalisir perilaku yang dapat menyebabkan kejadian buruk. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu untuk mengatur diri sendiri dalam mengambil keputusan dan menghindari kejadian yang tidak seharusnya dialami individu (Marsela & Supriatna, 2019).

Ghufron dan Risnawita (2017) berpendapat bahwa kontrol diri dapat diartikan suatu pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan

terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Averill (dalam Yuliandri, 2022) mengatakan bahwa kontrol diri adalah aspek psikologis yang dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama seperti kemampuan individu dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan atau tindakan yang diyakini individu. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang tepat akan mudah membuat keputusan yang lebih efektif daripada seseorang yang memiliki kontrol diri yang cukup rendah.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa kontrol diri adalah tindakan yang dapat mengubah perilaku seseorang untuk dapat menyesuaikan diri sesuai dengan nilai dan norma yang ada di lingkungan sosial.

b. Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan pendapat dari Averill (dalam Dwiputra, 2018). Kontrol diri memiliki 3 aspek antara lain :

1) *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Kontrol perilaku adalah kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu: kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifibility*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu mengatur situasi pada diri individu maupun individu

lain. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak diharapkan itu terjadi.

2) *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Kontrol kognitif adalah tindakan yang dapat digunakan oleh individu dalam menerjemahkan, mengoreksi, dan menyatukan suatu kejadian-kejadian tertentu. Kontrol kognitif dapat dibedakan menjadi dua yaitu: memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). *Information gain* adalah kemampuan memperoleh informasi dari luar. *Appraisal* adalah kemampuan melakukan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat positif dan subjektif.

3) *Decision Control* (Kontrol Keputusan)

Kontrol keputusan adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan yang diyakini atau disetujui. Setiap individu harus memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan yang baik, dimana keputusan tersebut baik untuk diri individu dan orang sekitar individu.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nur Ghufron dan Rini (dalam Yuliandri, 2022) secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

1) Faktor Internal

Suatu dorongan atau motivasi seseorang dari dalam diri seseorang itu sendiri yang dapat mengatur semua hal yang ingin dilakukan. Faktor internal yang sangat berpengaruh bagi seseorang adalah usia, dimana dengan semakin bertambah usia seseorang maka proses berpikir pada individu pun akan semakin matang.

2) Faktor Eksternal

Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anak secara intens sejak dini dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila melakukan tindakan yang menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri bagi anak.

d. Skala Kontrol Diri

Terdapat berbagai skala kontrol diri diantaranya, skala kontrol diri dari Averill (1973, dalam Yuliandri 2022), skala kontrol diri versi Indonesia yang terdiri atas 10 item skala ini mengacu pada *The Brief Self Control Scale* (BSCS) (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004, dalam Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat, 2021), dan sebagainya.

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini berisi 28 butir. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Setiap butir pada skala kontrol diri akan terdapat empat alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju dengan skor 1 (Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty, 2019). Kategori kontrol diri menurut kuesioner kontrol diri adalah sebagai berikut :

- 1) Rendah : Skor 68-80
- 2) Sedang : Skor 81-92
- 3) Tinggi : Skor 93-105

2. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa sering dijadikan sebagai sarana hiburan dan pengalihan stres (Yuliyani & Sumiyarini, 2022). Stres yang dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik berawal dari adanya sebuah *academic stressor*, yaitu pemicu stres yang berasal dari proses pembelajaran seperti, tuntutan untuk memperoleh nilai yang bagus, durasi belajar yang terlalu lama, pemberian tugas yang terlalu banyak, nilai yang

kecil atau prestasi seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tidak memuaskan, kecemasan dalam menghadapi ujian-ujian (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020). Hasil penelitian Amanya *et al.*, (2018) menunjukkan hasil tingkat stres dengan kategori tinggi paling banyak dialami oleh mahasiswa di bidang kesehatan, yaitu 57,4%, yang terdiri dari 63,3% mahasiswa keperawatan, 57% mahasiswa kedokteran, dan 50% mahasiswa kedokteran gigi.

Stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut (Hamzah *et al.*, 2020). Sedangkan Prianugraha *et al.*, (2022) berpendapat bahwa stres akademik adalah pandangan subjektif dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan mental akibat persepsi subjektif terhadap tuntutan akademik dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari (2013, dalam Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017)

ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu :

1) Faktor Internal

a) Pola pikir

Mahasiswa yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung akan mengalami stres berat. Semakin besar kendali dalam berpikir, kemungkinan kecil stres yang akan dialami mahasiswa.

b) Kepribadian

Kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Pada mahasiswa yang optimis akan memiliki tingkat stres lebih kecil dibanding mahasiswa yang pesimis.

c) Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri

Keyakinan terhadap diri sendiri akan memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu. Pemikiran yang diyakini mahasiswa dapat mengubah pola pikir terhadap situasi tertentu, bahkan dalam jangka panjang akan membawa stres psikologis.

2) Faktor Eksternal

a) Pelajaran

Dari tahun ke tahun, sistem pendidikan akan ditambah dari segi kualitas dengan standar yang lebih tinggi, ini akan berdampak pada waktu belajar yang bertambah dan beban yang semakin berat

karena tuntutan untuk bersaing. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres pada mahasiswa akan meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa akan ditekan untuk dapat berprestasi dengan baik di lingkungan pendidikan mahasiswa. Orang tua, tetangga, dan teman adalah sebagian contoh tekanan ini datang.

c) Status sosial

Sebagian individu akan mengatakan pendidikan adalah simbol status sosial, semakin tinggi pendidikan dan prestasi baik yang didapat maka individu tersebut akan dihormati di lingkungan masyarakat. Individu yang tidak berprestasi akan dianggap sebagai pembuat masalah dan diabaikan oleh lingkungan.

d) Orang Tua

Sering kali orang tua akan mengarahkan anak dalam pendidikan, dimana mahasiswa terkadang kurang cocok dengan pilihan orang tua. Hal tersebut dapat menyebabkan tingkat stres pada mahasiswa akan meningkat.

c. Sumber Stres Akademik

Menurut Bedewy & Gabriel (dalam Novita *et al.*, 2022) menjabarkan tuntutan atau sumber dari stres tersebut menjadi tiga aspek, yaitu:

1) *Academic expecatiton* (Ekspektasi Akademik)

Aspek ini mengacu pada tekanan yang berlebihan seperti tekanan teman sebaya yang kompetitif, harapan orang tua, dan lingkungan sekitar mahasiswa.

2) *Faculty work and examination* (Tuntutan perkuliahan dan ujian)

Aspek persepsi terhadap beban tugas dan ujian. Mengacu pada persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang berkaitan dengan beban tugas yang berlebihan, waktu yang terbatas dalam menyelesaikan tugas, dan kekhawatiran tentang ujian.

3) *Student's academic self perception* (Persepsi diri akademik mahasiswa)

Aspek ini mengacu pada persepsi kemampuan diri mahasiswa seperti, kepercayaan diri dalam akademis, kepercayaan diri untuk sukses sebagai mahasiswa dan dalam karir masa depan, kepercayaan diri dalam membuat keputusan akademik yang tepat.

d. Jenis Stres Akademik

Menurut Matheny (dalam Novita *et al.*, 2022) ada dua jenis stres akademik, yaitu:

1) *Academic stressor*

Berhubungan dengan beban akademik seperti penguasaan materi dan pengevaluasian belajar.

2) *Social stressor*

Berhubungan dengan interaksi interpersonal di lingkungan kampus seperti interaksi dengan pengajar, teman sebaya, dan segala macam bentuk partisipasi mahasiswa pada saat kelas.

e. Respon Terhadap Stres Akademik

Menurut Jamilah (2019) respon terhadap stres akademik yaitu:

- 1) Pemikiran, respon yang muncul di pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.
- 2) Perilaku, respon yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau lebih sedikit, dan menangis tanpa alasan.
- 3) Reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

f. Skala Stres Akademik

Terdapat berbagai skala stres akademik diantaranya, *Academic Stress Scale* (ASS) yang dikembangkan oleh Rao (2013) yang terdiri 40 pertanyaan dengan skala likert (Hargiana & Sintiawati, 2020), *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) yang telah dikembangkan oleh Purwati (2012) berisi 60 pernyataan (Saraswati, Antari, & Saputra, 2020), dan sebagainya.

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang telah dimodifikasi oleh Jamilah (2019) dengan menambahkan pernyataan yang mencakup 3 subvariabel yaitu: fisiologis, emosional, dan perilaku. Terdiri dari 20 item pernyataan. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert* dimana seluruh pernyataan positif (*favourable*). Setiap butir pada pernyataan skala stres akademik akan terdapat empat alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah dengan skor 0, Kadang-Kadang dengan skor 1, Sering dengan skor 2, Sangat Sering dengan skor 3. Kategori stres akademik berdasarkan rentang skor adalah sebagai berikut (Jamilah, 2019):

- 1) Normal : Skor 0-16
- 2) Stres ringan : Skor 17-32
- 3) Stres sedang : Skor 33-48
- 4) Stres berat : Skor 49-64
- 5) Stres sangat berat : Skor 65-80

3. Adiksi *Smartphone*

a. Pengertian Adiksi *Smartphone*

Dewasa ini, penggunaan *smartphone* sangat berkaitan erat dengan individu. Berdasarkan penelitian Mawarpury *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa mayoritas pengguna *smartphone* di Indonesia berusia 18-25 tahun. Semakin sering individu menggunakan *smartphone*, semakin mereka menjadi adiksi pada *smartphone* (Hong *et al.*, 2014, dalam Puswati *et al.*, 2021). Kecanduan (*addiction*) dapat diartikan sebagai sebuah kebiasaan dalam melakukan aktivitas yang tidak mempedulikan dampak yang diakibatkan pada kesehatan spiritual, sosial, fisik, finansial maupun mental seseorang (Pandey, Ratag, & Langi, 2019).

Beberapa sebutan seperti "*smartphone addiction*", "*mobile phone addiction*", "*problematic mobile phone use*", "*mobile phone dependence*", "*compulsive mobile phone use*" serta "*mobile phone overuse*", kata ini dipakai untuk menjelaskan bahwa seseorang yang terlalu fokus menggunakan *smartphone* sehingga mengabaikan yang lain. Kata yang dapat digunakan untuk menjabarkan jenis adiksi "*mobile phone addiction*" menjadi "*smartphone addiction*" (Lestari, Fatimatuzzahra, & Dominica dalam Jumrianti *et al.*, 2022).

Perilaku adiksi *smartphone* dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginan dan menyebabkan dampak negatif pada diri seseorang yang bersangkutan.

Adiksi *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon *et al.*, 2013 dalam Saraswati, 2021).

Dari beberapa definisi di atas, disimpulkan bahwa adiksi *smartphone* adalah perilaku yang menyebabkan keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang menyebabkan dampak negatif bagi individu seperti masalah sosial.

b. Ciri-Ciri Adiksi *Smartphone*

Bianchi & Phillips (Leung, 2007 dalam Saraswati, 2021) mengidentifikasi ciri-ciri adiksi *smartphone*, yaitu:

1. Menyibukkan diri dengan *smartphone*
2. Menggunakan *smartphone* untuk mencapai kepuasan
3. Gagal dalam upaya mengendalikan diri atau menghentikan penggunaan *smartphone*
4. Merasa tersesat
5. Gelisah
6. Murung
7. Tertekan atau mudah tersinggung ketika berusaha mengurangi penggunaan *smartphone*
8. Menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang diharapkan

9. Menjauhkan diri dari keluarga, teman, atau orang lain untuk menyembunyikan sejauh mana keterlibatan dengan *smartphone*
10. Menggunakan *smartphone* sebagai cara untuk melepaskan diri dari masalah atau untuk meredakan suasana hati yang tidak menentu (mis., perasaan terisolasi, gelisah, kesepian, dan depresi).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi *Smartphone*

Menurut Yuwanto (2010, dalam Saraswati, 2021) dalam penelitiannya, faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi *smartphone*, antara lain:

- 1) Faktor internal adalah faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti:

- a) *Sensation seeking*

Sensation seeking atau pencarian sensasi merupakan sifat yang diartikan sebagai kebutuhan akan sesuatu yang selalu baru, sensasi, pengalaman kompleks, serta keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial. Individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* tinggi akan cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam melakukan aktivitas yang bersifat rutin.

- b) *Self esteem*

Self esteem merupakan evaluasi diri individu terhadap kualitas atau keberhargaan diri sebagai manusia. Individu yang memiliki tingkat *self esteem* rendah menyebabkan individu memiliki penilaian negatif pada diri individu dan akan memiliki kecenderungan merasa

tidak aman saat berinteraksi secara langsung (tatap muka) dengan orang lain, individu akan merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain apabila menggunakan *smartphone*.

c) Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah dan tindakan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Individu dengan kontrol diri rendah seperti, kebiasaan menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi serta pemenuhan kebutuhan terhadap kesenangan pribadi yang tinggi akan lebih rentan mengalami adiksi *smartphone*.

2) Faktor situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang mengarah ke penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan stres ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman seperti, saat mengalami kesedihan, merasa *loneliness*, tidak ada kegiatan saat waktu luang (*leisure boredom*), kecemasan dan mengalami kejenuhan belajar. Dalam hal ini, individu akan cepat bertindak ketika berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu dengan mengalihkan perhatian pada *smartphone*.

3) Faktor sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab adiksi *smartphone* sebagai sarana interaksi dengan orang lain. Faktor ini termasuk *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* adalah

situasi yang mengarah pada perilaku yang dilakukan dengan tujuan untuk memuaskan kebutuhan dalam berinteraksi yang distimulus atau didorong dari orang lain. *Connected presence* adalah situasi yang mendorong perilaku untuk berinteraksi dengan orang lain yang didorong dari dalam diri individu.

4) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Meliputi tingginya paparan media tentang *smartphone* dan fasilitas yang dimiliki *smartphone* tersebut. Pecandu *smartphone* akan menghabiskan berjam-jam untuk bermain *game* di *smartphone*. Selain itu, studi yang dilakukan peneliti di *University of Oxford* oleh Andrew Przybylski pada tahun 2018 menyatakan juga bahwa durasi terlalu lama remaja menggunakan *smartphone* hanya 257 menit yakni sekitar 4 jam lebih 17 menit. Apabila durasi sudah melewati batas maksimum, *smartphone* itu akan menjadi perkara pengganggu terhadap kinerja otak pada individu (Dikdok, 2018).

d. Aspek-Aspek Adiksi *Smartphone*

Penelitian Kwon *et al.* (2013, dalam Ferianti & Sunawan, 2021) diperoleh enam aspek adiksi *smartphone*, aspek tersebut yaitu:

1) *Daily life disturbance*

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher dan gangguan tidur.

Selain itu, pengguna *smartphone* juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan karena terus memikirkan *smartphone* yang dimiliki. Pengguna *smartphone* tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

2) *Positive anticipation*

Positive anticipation merupakan perasaan bersemangat dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stres dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya perangkat berkomunikasi, konsol *game*, akan tetapi juga merupakan teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman.

3) *Withdrawal*

Withdrawal adalah kondisi dimana pengguna *smartphone* merasa tidak sabar, resah dan *intolerable* tanpa *smartphone*. Selain itu, *withdrawal* merupakan kondisi dimana pengguna *smartphone* secara terus-menerus memikirkan *smartphone* yang dimiliki meskipun sedang tidak menggunakan *smartphone*. *Withdrawal* juga ditunjukkan melalui

penggunaan *smartphone* secara terus-menerus dan marah ketika merasa terganggu saat menggunakan *smartphone* yang dimiliki.

4) *Cyberspace-oriented relationship*

Cyberspace-oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dalam jaringan media sosial pada *smartphone* dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimiliki.

5) *Overuse*

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, penggunaan berlebihan menyebabkan pengguna lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui *smartphone*. *Overuse* juga mengacu pada perilaku dimana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya *smartphone* dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan *smartphone* tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakan *smartphone*.

6) *Tolerance*

Tolerance merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Hal ini berarti, individu dengan kecanduan *smartphone* akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan diri terhadap penggunaan *smartphone*.

e. Dampak Adiksi *Smartphone*

Adapun dampak adiksi *smartphone* menurut Salehan dan Negahban (2013, dalam Saraswati 2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Konsumtif, penggunaan *smartphone* dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan (operator) membuat seseorang harus mengeluarkan biaya untuk dapat memanfaatkan fasilitas yang digunakan.
- 2) Psikologis, individu merasa tidak nyaman dan gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa *smartphone*.
- 3) Fisik, terjadi perubahan pola tidur
- 4) Relasi sosial, kontak fisik dan interaksi langsung yang berkurang dengan orang lain.
- 5) Akademis/pekerjaan, produktivitas yang berkurang sehingga mengganggu kegiatan akademis atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan.
- 6) Hukum, keinginan untuk terus menggunakan *smartphone* menyebabkan individu menggunakan *smartphone* pada saat yang tidak tepat seperti, pada saat mengemudi karena dapat membahayakan individu dan pengendara lain, membuat komentar/status/unggahan yang sensitif dan melanggar hukum.

f. Skala Adiksi *Smartphone*

Terdapat berbagai skala adiksi *smartphone* diantaranya, *Test for Gadget Dependency* yang dikembangkan oleh Kumar, Aravind & Sherkhane, Mayur (2018, dalam Hargiana & Sintiawati 2020) terdiri dari 10 pertanyaan dan menggunakan skala *Likert*, *Smartphone Addiction Scale* (SAS) (Kwon dkk,2013, dalam Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat, 2021), dan sebagainya.

Skala adiksi *smartphone* yang digunakan dalam penelitian ini berisi 32 butir. Model skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Setiap butir pada skala *smartphone addiction* akan terdapat enam alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 6, Setuju (S) dengan skor 5, Agak Setuju (AS) dengan skor 4, Agak Tidak Setuju (ATS) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1 (Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty, 2019). Kategori adiksi *smartphone* menurut kuesioner adiksi *smartphone* adalah sebagai berikut :

- 1) Rendah : Skor 32-85
- 2) Sedang : Skor 86-139
- 3) Tinggi : Skor 140-192

4. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Menurut Siswoyo (2007, dalam Hulukati & Djibran, 2018) mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang berusia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012 dalam Hulukati, Djibran, 2018)

Pada fase ini mahasiswa sedang berusaha untuk hidup mandiri dengan mengurangi bantuan dari orang tua dan mencoba untuk mengembangkan identitas diri, sehingga mahasiswa mempunyai kemajuan dalam bersosialisasi yang tidak biasa (Hartinah, Sriati, & Kosasih, 2019).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

b. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Faruq (2012, dalam Mustofa, 2021) menyebutkan terdapat 5 peranan mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

1) *Iron Stock*

Mahasiswa dapat menjadi *iron stock*, yaitu mahasiswa diharapkan menjadi manusia yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang dapat menggantikan generasi-generasi terdahulu. Peranan mahasiswa sebagai *iron stock* itu merupakan aset, cadangan, harapan bangsa untuk masa depan yang lebih baik.

2) *Guardian of Value*

Mahasiswa sebagai *guardian of value* berarti mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Dalam hal ini mahasiswa sebagai insan akademis yang selalu berpikir ilmiah dalam mencari kebenaran dari setiap masalah yang ada.

3) *Agent of Change*

Mahasiswa sebagai *agent of change* adalah mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan terhadap sesuatu yang lebih baik. Peranan mahasiswa sebagai *agent of change* yaitu mahasiswa diharapkan dapat memberikan perubahan yang positif terhadap bangsa dan negara.

4) *Moral Force*

Mahasiswa sebagai *moral force*, mahasiswa berperan sebagai kekuatan moral untuk negeri. Mahasiswa harus memiliki acuan dasar

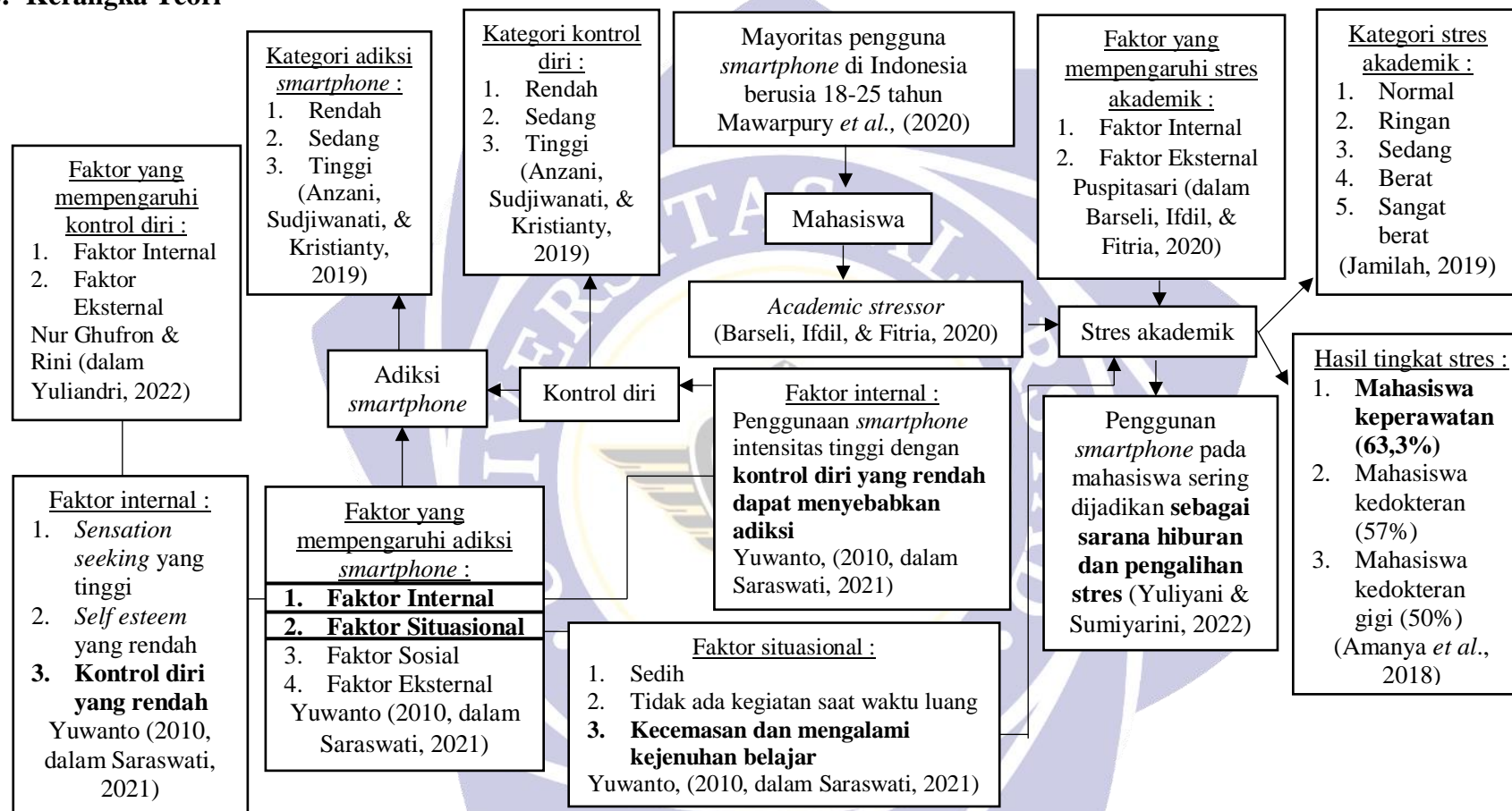
dalam berperilaku terhadap tata cara berpakaian, sikap, tingkah laku dan perkataan yang baik.

5) *Social Control*

Mahasiswa sebagai *social control* adalah mahasiswa harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini mahasiswa dapat mengontrol kehidupan masyarakat, dengan menjadikan diri mahasiswa sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.



B. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Mawarpury *et al.*, (2020), Barseli, Ifdil, & Fitria (2020), Puspitasari (dalam Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020), Jamilah (2019), Amanya *et al.*, (2018), Yuliyani & Sumiyarini (2022), Yuwanto (2010, dalam Saraswati, 2021), Nur Ghuftron & Rini (dalam Yuliandri, 2022), Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty (2019)

