

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan gadget di kalangan mahasiswa saat ini telah menjadi fenomena yang tidak terelakkan. Gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop memang memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan menunjang proses pembelajaran. Namun fenomena yang sering ditemukan di lingkungan kampus, banyak mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menggunakan gadget, baik untuk mengakses media sosial, menonton video, dan bermain game. Mahasiswa juga menggunakan gadget saat perkuliahan berlangsung, ketika sedang berkumpul dengan teman, bahkan sebelum tidur hingga larut malam.

Penggunaan gadget memang memberikan berbagai manfaat positif bagi mahasiswa, Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Mahasiswa cenderung menghabiskan waktu terlalu lama untuk bermain media sosial, menonton video hiburan, atau aktivitas digital lainnya dibandingkan menyelesaikan tugas akademik maupun berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar (Rinanda et al., 2025). Kondisi tersebut dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, gangguan pola tidur, prokrastinasi akademik, hingga menurunnya kualitas hubungan sosial (Ravizza et al., 2014)

Selain berdampak pada aktivitas sehari-hari, penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Salah satu dampak yang sering muncul adalah terganggunya regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi yang muncul dalam dirinya (James J. Gross, 1998). Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan akademik, mengontrol emosi negatif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung lebih mudah marah, cemas, stres, dan kesulitan mengendalikan perasaannya (Demirci et al., 2015).

Fakta teori dari penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa kecanduan gadget memiliki hubungan dengan kondisi emosional individu. Penelitian oleh Alsawalqa dan Al-Zawareh menemukan bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone cenderung lebih sulit mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara adaptif (Alsawalqa & Al-Zawareh, 2025). Selain itu, penelitian Demirci et al. Menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan stres, kecemasan, serta mengganggu kesehatan mental mahasiswa (Demirci et al., 2015). Penelitian lain oleh Samaha dan Hawi juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan gadget, maka semakin rendah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan dan kehidupan sehari-hari (Samaha & Hawi, 2016). Hasil penelitian tersebut memperkuat teori

bahwa kecanduan gadget dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa.

Namun, fenomena yang ditemukan di lapangan tidak selalu sesuai dengan teori tersebut. Berdasarkan pengamatan awal, terdapat beberapa mahasiswa yang menggunakan gadget dalam waktu cukup lama setiap hari, tetapi tetap mampu mengontrol emosi, berkomunikasi dengan baik, dan menjalankan aktivitas kuliah secara normal. Di sisi lain, ada juga mahasiswa yang penggunaan gadgetnya tidak terlalu tinggi namun lebih mudah marah, cemas, dan sulit mengendalikan emosi. Perbedaan antara teori dan kondisi di lapangan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan gadget dan regulasi emosi masih perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa penggunaan gadget yang tinggi pada mahasiswa tidak selalu memberikan dampak yang sama terhadap regulasi emosi setiap individu. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri, pola penggunaan gadget, lingkungan sosial, serta cara individu menghadapi tekanan emosional. Mahasiswa yang mampu menggunakan gadget secara bijak kemungkinan tetap dapat mengelola emosinya dengan baik, sedangkan mahasiswa yang menggunakan gadget sebagai pelarian dari masalah cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Oleh karena itu, hubungan antara kecanduan gadget dengan regulasi emosi masih perlu dibuktikan secara empiris melalui penelitian pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan gadget dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecanduan gadget dan kemampuan regulasi emosi mahasiswa, serta mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah hubungan kecanduan gadget dengan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan kecanduan gadget dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Tujuan Khusus :

- a. Untuk mendeskripsikan tingkat kecanduan gadget pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

- b. Untuk mendeskripsikan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecanduan gadget dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami pengaruh perilaku adiktif terhadap regulasi emosi pada individu usia dewasa awal. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya referensi empiris mengenai hubungan antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- 1. Bagi Institusi : Sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan kebijakan dan program literasi digital atau pelatihan maupun program pengembangan bagi mahasiswa.
- 2. Bagi Responden : Memberikan kesadaran akan pentingnya mengontrol penggunaan gadget secara sehat agar tidak berlebihan dan tidak mengganggu aktivitas akademik maupun sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya : Memberikan dasar untuk penelitian lanjutan tentang intervensi atau pengembangan modul regulasi emosi berbasis manajemen penggunaan gadget.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari adanya perbedaan interpretasi terhadap konsep-konsep yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu diberikan definisi operasional terhadap variabel-variabel yang akan diteliti. Definisi operasional berfungsi untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel diukur secara konkret dalam penelitian ini, sehingga dapat diamati dan dianalisis secara empiris. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Dimensi	Indikator	Skala Pengukuran
1.	Kecanduan Gadget	Kecanduan gadget (smartphone addiction) adalah kondisi di mana individu menunjukkan pola penggunaan smartphone yang berlebihan dan	1. Daily-Life Disturbance (Gangguan kehidupan sehari-hari)	• Gangguan konsentrasi • Gangguan tidur • Penurunan performa akademik • Mengabaikan tugas/kewajiban	Skala Likert Online STS = 1 TS = 2 S = 3 SS = 4

sulit
dikendalikan,
sehingga
menyebabkan
gangguan pada
fungsi sehari-hari.

Variabel ini
dioperasionalisasi
kan menggunakan
Smartphone

Addiction Scale
(SAS) yang terdiri
dari 6 dimensi:

daily-life
disturbance,
positive
anticipation,
withdrawal,
cyberspace-
oriented
relationship,
overuse, dan
tolerance.

Pengukuran
dilakukan
menggunakan
skala Likert,
dengan skor yang
lebih tinggi
menunjukkan

2. Positive
Anticipation
(Antisipasi
Positif)

3. Withdrawal
(Gejala putus
gadget)

4. Cyberspace-
Oriented
Relationship
(Hubungan
berorientasi
dunia maya)

- Merasa
senang saat
akan
menggunakan
smartphone
- Menggunakan
smartphone
untuk
mengurangi
stress

- Mencari
kenyamanan
emosional

- Cemas tidak
membawa
smartphone
- Gelisah saat
internet putus
- Tidak nyaman
jauh dari
smartphone

- Lebih nyaman
berinteraksi
melalui media
sosial
- Merasa lebih
diterima
dalam

tingkat kecanduan
yang lebih tinggi.

komunitas
online

- Mengutamakan relasi sosial daring

5. Overuse
(Penggunaan
berlebihan)

- Sulit mengontrol waktu penggunaan
- Menggunakan smartphone lebih lama dari rencana
- Kebiasaan impulsif membuka aplikasi

6. Tolerance
(Toleransi)

- Membutuhkan waktu penggunaan semakin lama
- Cepat bosan jika tidak menggunakan smartphone
- Terus mencari konten atau aplikasi baru

2.	Regulasi Emosi	Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan memodifikasi emosi yang muncul, baik dengan cara mengubah situasi maupun cara berpikir tentang situasi tersebut. Dalam penelitian ini, regulasi emosi dioperasionalisasi kan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang terdiri dari dua strategi utama, yaitu <i>cognitive reappraisal</i> dan <i>expressive suppression</i>. Semakin tinggi skor pada masing-masing strategi	1. Penilaian ulang kognitif (Cognitive Reappraisal) 2. Penekanan ekspresi (Expressive Suppression)	• Melihat sisi positif dari situasi negatif. • Mengubah cara berpikir agar lebih tenang. • Mampu menilai ulang peristiwa emosional. • Berpikir rasional sebelum bereaksi. • Menyembunyi kan ekspresi didepan orang lain. • Menahan ekspresi saat marah atau sedih. • Tidak menampilkan perasaan sebenarnya.	Skala Likert Online STS = 1 TS = 2 S = 3 SS = 4
----	----------------	---	--	---	--

menunjukkan
semakin tinggi
penggunaan
strategi regulasi
emosi tersebut.

- Menghindari
menunjukkan
emosi.
-

Setiap variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen berbentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu: 1 = Sangat Tidak Sesuai, 2 = Tidak Sesuai, 4 = Sesuai, dan 5 = Sangat Sesuai. Skor total untuk masing-masing variabel diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari setiap item pernyataan pada instrumen penelitian. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan gadget atau kemampuan regulasi emosi yang dimiliki responden, sesuai dengan arah pernyataan yang diberikan (Pradana & Mawardi, 2021)

Untuk mempermudah interpretasi hasil pengukuran, skor rata-rata yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkatan (Hadi et al., 2021). Yaitu:

- 1.00 – 1.80 = Sangat Rendah
- 1.81 – 2.60 = Rendah
- 2.61 – 3.40 = Sedang
- 3.41 – 4.20 = Tinggi
- 4.21 – 5.00 = Sangat Tinggi