

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gadget adalah salah satu teknologi yang mempunyai beberapa kegunaan dan manfaat seperti sebagai media komunikasi yang bisa digunakan dimana dan kapan saja sejauh yang bisa diakses, namun penggunaan *gadget* akan memberikan dampak negatif jika penggunaannya sudah mencapai tingkat kecanduan (Putri et al., 2022).

Kecanduan *gadget* yaitu ketergantungan terhadap perangkat elektronik, atau gadget yang memiliki fitur-fitur khusus pada setiap perangkat (Latuheru et al. 2020). *Gadget* memberikan kemudahan dan kenyamanan, tetapi jika digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan masalah. Salah satu masalah tersebut adalah nomophobia, yang baru-baru ini menarik perhatian dari seluruh dunia (Asih et al. 2017) . Nomophobia, juga dikenal sebagai "*No Mobile Phone Phobia*", adalah istilah untuk kekhawatiran atau ketidaknyamanan yang muncul saat berada di luar jangkauan *gadget* (Fadhilah et al., 2021).

Fenomena saat ini menunjukkan betapa sulit atau bahkan mustahil untuk hidup tanpa *gedget*. *Gadget* sepertinya tidak pernah lepas kendali, mulai dari tidur dimalam hari sampai bangun dipagi hari. *Gadget* adalah hal pertama yang dilihat dan yang diperiksa saat bangun di pagi hari. Biasanya untuk melihat pesan apa saja yang masuk dari berbagai media sosial saat tidur. Selain itu, seseorang tidak dapat menghindari penggunaan perangkat elektronik di

siang hari saat beraktivitas. Jika tidak dipakai, *gadget* mesti berada di jangkauan, sehingga dapat mudah digunakan sewaktu-waktu. Banyak orang yang memeriksa *gadget* mereka sebelum tidur. Sebelum tidur malam, melakukan pemeriksaan terakhir untuk melihat apakah ada pesan, informasi, atau hal lainnya yang terlewat (Subagijo, 2020). Waktu yang baik dalam bermain *gadget* atau melakukan kegiatan *online* yaitu selama 275 menit atau sama dalam seharinya 4 jam 17 menit (Prasetyo, 2021).

Banyak peneliti telah mengembangkan studi tentang *gadget*. Menurut sebuah penelitian, masyarakat saat ini sangat bergantung pada *gadget* untuk mengakses berbagai informasi, hiburan, dan keahlian. Saat ini, hampir setiap orang memiliki *gadget* karena *gadget* digunakan oleh individu tidak hanya untuk tujuan komunikasi tetapi juga untuk tujuan gaya hidup, tren, dan status (Marpaung, 2018). Meskipun mereka tidak benar-benar membutuhkannya, beberapa orang juga memiliki beberapa *gadget*, ini adalah tanda gengsi (Manumpil et al., 2015).

Indonesia memiliki 215,63 juta pengguna internet pada tahun 2022-2023, menurut hasil dari survey APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). Jika dibandingkan sama dengan 210,03 juta pengguna pada periode sebelumnya, terdapat peningkatan sebesar 2,67%. Angka ini setara dengan 78,19% dari jumlah penduduk Indonesia 275,77 juta jiwa. Seiring berjalannya waktu, presentase orang Indonesia yang menggunakan internet terus meningkat. Presentase Indonesia adalah 64,8% pada tahun 2018 dan meningkat menjadi 73,7% pada tahun 2019-2020. Kemudian, tingkat presentase internet

Indonesia kembali meningkat pada tahun 2021-2022. Kali ini, tingkat penetrasi sebesar 77,02%, dan pada tahun 2022-2023 sebesar 80%. Adapun presentase pengguna internet terbanyak ketiga yaitu di Jawa Barat dengan presentase 82,73% (Finaka et al., 2023).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, kelompok umur yang menduduki posisi kedua pengguna internet terbanyak di Indonesia yaitu di usia 19-24 tahun dengan presentasi 14,69% telah mengakses internet dan diposisi ketiga yaitu diusia 13-15 tahun dengan presentasi 6,77% telah mengakses internet (Finaka et al., 2023).

Dari data Indonesia.id 2020 konten internet yang diakses paling sering seperti medsos atau media sosial yaitu 89,15% *Chatting* sebanyak 73,86%, belanja *online* 21,26%, *game online* 14,23%, berita sebanyak 11,8% (Putri, 2023).

Di zaman *modern* seperti sekarang ini, segala sesuatu yang bersifat digital sangat mempengaruhi hampir seluruh aspek masyarakat, khususnya remaja. Perkembangan teknologi sangat terasa terutama dikalangan remaja, dimana teknologi digital mencakup seperti aplikasi *chatting* dan informasi atau biasa disebut jejaring sosial an *game* yang banyak digunakan oleh kalangan remaja (Amaliawati et al., n.d.).

Dikalangan remaja, tampaknya media sosial telah jadi candu dalam masyarakat indonesia. Saat ini remaja tidak dapat hidup tanpa *gadget* mereka selama hampir dua puluh empat jam setiap harinya. Para remaja menganggap media sosial atau medsos seperti *Line, Facebook, YouTube, Twitter, WhatsApp*

dan juga *Instagram* sangat menarik dan sering digunakan. Remaja betah berlama-lama di depan *gadget* mereka karena medsos atau yang disebut media sosial, menawarkan banyak kemudahan (Zeva et al., 2023).

Saat ini, remaja tertarik untuk menggunakan *gadget* karena fitur-fitur yang menarik. Mayoritas dari mereka yang menggunakan *gadget* yang menyebabkan kecanduan adalah remaja. Kecanduan adalah hasil dari sikap yang terus menerus diulang yang mengarah pada ketergantungan sehingga merugikan individu. Beberapa anak muda menggunakan teknologi secara berlebihan, sampai-sampai menghabiskan seluruh waktu mereka menurut Ranjan et al, 2010 dalam (Putri et al., 2022).

Masa remaja merupakan masa dimana meninggalkan masa kanak-kanak ke masa dewasa atau biasa disebut masa transisi dimana masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa tersebut remaja mengalami banyak tantangan untuk menuju proses perkembangannya, baik dari diri sendiri maupun dari luar terutama dari lingkungan sosial. Batas usia remaja dimulai dari 13-21 tahun. Remaja terdapat tiga periode adalah remaja awal 13-15 tahun, remaja tengah 15-18 tahun dan juga remaja akhir 19-21 tahun (Prasetya, 2022).

Menurut hasil penelitian, kecanduan *gadget* menunjukkan dampak penggunaan pada remaja melebihi batas waktu yang dianjurkan, membuat remaja merasa labil terhadap aspek emosional jika menjauhi *gadget*, membuat remaja merasa tidak stabil, yaitu tidak stabil secara emosional jika menjauhi *gadget*, seperti mudah marah, mudah tersinggung, mengamuk bahkan mengurung diri di dalam kamar karena tidak diperbolehkan menggunakan

fasilitas tersebut. Remaja memiliki mekanisme yang buruk dalam menghadapi stress, mereka lebih memilih hal-hal yang menghibur mereka seperti *gadget*. Fenomena yang terjadi ini membuat remaja tidak bisa hidup tanpa *gadget* (Fitriana et al., 2020).

Dari hasil penelitian dari responden 30 remaja ditemukan mayoritas remaja mempunyai *self control* yang sedang 23 orang, sebanyak 7 orang dengan *self control* rendah dan tidak ada yang memiliki *self control* yang tinggi (Mumbaasithoh et al., 2021).

Self Control atau kontrol diri adalah kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku diri yang bisa membawa ke arah konsekuensi positif. *Self control* adalah salah satu potensi yang bisa dikembangkan serta digunakan diri sendiri selama proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Osaka, 2022).

Teknik *self control* adalah hal penting dalam kehidupan dimana jika memiliki teknik *self control*, individu mengetahui dirinya punya pilihan dan bisa mengontrol tindakannya. Dengan teknik *self control* membuat individu dengan karakter yang kuat dan bisa menahan godaan untuk memanjakan diri dengan bersenang-senang dan memilih berpusat pada tanggung jawab (Amaliawati et al., n.d.).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja di Kelurahan Bubulak RW 07”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dalam latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah bagaimana “Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja di Kelurahan Bubulak RW 07”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja di Kelurahan Bubulak RW 07.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik remaja dengan masalah kecanduan *gadget* pada remaja.
- b. Diketuinya hasil pengkajian *self control*.
- c. Diketahui proses pelaksanaan teknik *self control*.
- d. Diketahui hasil penerapan terapi *self control*.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Institusi Pendidikan

Penerapan ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan, saran, referensi, dan acuan dalam kemajuan ilmu keperawatan. Selain itu juga diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh institusi.

2. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan bermanfaat bagi remaja tentang bahaya kecanduan *gadget* dan salah satu penanganannya yaitu *self control*.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan informasi atau rujukan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memilih model keperawatan yang tepat dalam menangani kecanduan *gadget* pada remaja.