

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Di era serba digital ini banyak perubahan yang telah dirasakan terkait dengan teknologi informasi, banyak penemuan baru akibat dari kemajuan teknologi yang berkembang sangat cepat salah satunya yaitu *smartphone* (Prasanti, 2016). Teknologi dapat memberikan kemudahan manusia dalam melakukan berbagai macam pekerjaan yang tentu saja dapat memberikan kenyamanan dan menyenangkan bagi penggunanya. Tidak bisa dipungkiri bahwa *smartphone* memang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia khususnya remaja, hanya dengan melalui *smartphone* berbagai kejadian dan informasi dapat diakses dengan mudah dan cepat (Ainiyah, 2018).

Adanya teknologi *smartphone* mempunyai sumbangan besar dalam lembaga pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran daring (Korucu & Alkan, 2011). Sesuai Kebijakan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang sistem belajar tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan pembelajaran secara daring untuk menghambat penyebaran covid 19 (Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020). Walaupun penggunaan *smartphone* dapat mendukung pembelajaran daring, tetapi ada dampak negatif yang perlu mendapat perhatian dan diantisipasi yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan karena selain untuk pembelajaran, remaja juga menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial, menonton *youtube* dan lain sebagainya (Sadikin, dan Hamidah., 2020). Hal

ini juga sejalan dengan Handarini & Wulandari., (2020) hal lain yang harus diperhatikan dalam penggunaan *smartphone* dalam menunjang pembelajaran daring adalah adanya kecanduan penggunaan *smartphone* pada pengguna.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya indikasi *smartphone addiction* akibat penggunaan yang berlebihan. Hasil penelitian sebelumnya Muflih, Hamzah, dan Puniawan (2017) di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta dari 207 siswa sebanyak 121 (58,5%) dapat dikatakan kurang baik dalam penggunaan *smartphone*, remaja lebih sering menggunakannya untuk sosial media dan bermain game. Remaja menjadi konsumen paling tinggi dalam hal pembelian dan penggunaan *smartphone*, hal tersebut karena remaja belum matang sepenuhnya sehingga remaja masih cenderung labil dan mudah pengaruh lingkungannya (Paramita, 2016). Seiring dengan semakin mudahnya mengakses internet lewat *smartphone*, pola penggunaan *smartphone* semakin sering terlihat dan menjadi fenomena yang terus meningkat (Kwon dkk., 2013). Selain untuk komunikasi dan mencari informasi remaja juga menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan, seperti bermain *game*, *facebook*, *twitter*, *whatapps*, *instagram*, *tik-tok*, *olshop*, *youtube*, dan lain lain atau aktivitas lainnya (Purbohastuti, 2019).

Berdasarkan Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2018, sebanyak 171,14 juta orang atau 64,8% menggunakan internet dari populasi penduduk Indonesia sebanyak 264,14 juta orang, setiap harinya sebanyak 93,9% di akses menggunakan *smartphone* dan penetrasi pengguna internet terbesar di usia 15-19 tahun sebanyak 91%. Survei tersebut menemukan bahwa paling banyak menggunakan media *smartphone* untuk

mengakses internet adalah kalangan remaja. Hal ini terjadi karena kenyamanan dan kemudahan yang diperoleh dari *smartphone*, menyebabkan penggunaan secara berlebihan sehingga mengakibatkan *smartphone addiction* pada remaja (Paramita, 2016).

Berdasarkan pernyataan Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia sejak 2013 hingga juli 2018 sudah menangani 17 kasus *smartphone addiction* sedangkan Komisi Nasional Perlindungan Anak sejak 2016 sudah menangani 42 kasus anak yang mengalami *smartphone addiction* (kominfo.,2018). Tahun 2019 berdasarkan laporan RSJ Cisarua Provinsi Jawa Barat dalam sebulan menangani rata-rata 11 hingga 12 pasien anak dan remaja dengan rentang usia 7-15 tahun yang mengalami *smartphone addiction* (Ghina,2019). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa *smartphone addiction* menjadi masalah yang cukup serius karena meningkatnya kasus yang terjadi dari tahun ketahun. Kwondkk, (2013) *smartphone addictions* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Ada 6 Aspek *Smartphone addiction* yang dikembangkan oleh Kwon dkk. (2013) antara lain yaitu: 1) *Daily life disturbance* yaitu merupakan gangguan kehidupan sehari-hari. 2) *Positive anticipation* yaitu digambarkan sebagai perasaan bersemangat, dan merasa kosong tanpa *smartphone*. 3) *Withdrawal* yaitu terkait dengan rasa tidak sabar gelisah tanpa *smartphone*. 4) *Cyberspace-oriented relationship* yaitu pertanyaan seseorang yang merasa bahwa hubungan dengan

teman yang dikenalnya melalui *smartphone* jauh lebih akrab.5) *Overuse* yaitu mengacu pada penggunaan *Smartphone* yang tidak terkontrol.6) *Tolerance* yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone*.

Hasil penelitian dari Lee dkk. (2016) di Korea yang melibatkan 481 peserta 26,61% remaja memiliki resiko tinggi mengalami *Smartphone Addiction* karena intensitas penggunaan *smartphone addiction* yang tinggi. Study Ayar dkk. (2017) yang melibatkan 609 siswa di Turki bahwa 89,4% dari siswa memiliki *smartphone* sendiri dan terus terhubung ke internet, studi ini menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara *internet addiction* dengan *smartphone addiction*. Berdasarkan penelitian Palupi dkk. (2018) pada mahasiswa Diponegoro dari 214 responden, 153 responden mengalami ketergantungan *smartphone* sedang sebanyak (71,5%), sedangkan 36 responden mengalami ketergantungan *smartphone* ringan sebanyak (16,8%), sisanya sebesar 25 responden yang mengalami ketergantungan *smartphone* tinggi sebanyak (11,7%). Hasil penelitian Desiningrum dkk. (2017) di salah satu sekolah swasta di Semarang mengungkapkan bahwa remaja tidak bisa lepas dari *smartphone*, hampir 100% dari remaja tersebut memiliki *smartphone* sendiri, dan cenderung tidak mampu membatasi penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan penelitian Muflih, Hamzah, dan Puniawan (2017) di di SMA Negeri 1 Kalasan Sleman Yogyakarta menemukan bahwa frekuensi penggunaan *smartphone* pada remaja dari 207 responden sebagian besar berada pada kategori kurang baik yaitu sebanyak 121 remaja (58,5%), kategori cukup 57 remaja (27,5%), dan kategori baik sebanyak 29 remaja (14,%). Hasil temuan lainnya

diketahui bahwa tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja dikategori rendah sebanyak 112 remaja (54, 1%), dan kategori tinggi sebanyak 95 remaja (45,9). Penggunaan *smartphone* terus menerus pada kalangan remaja menunjukkan bahwa teknologi *smartphone* dapat menjadikan kecanduan di dalam kehidupan remaja. Studi yang dilakukan oleh Haug dkk (2015) mengenai penggunaan *smartphone* pada kalangan remaja di Swiss mengungkapkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam disetiap harinya.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal, 13 juni 2020 kepada 5 orang remaja dan 15 juni 2020 kepada 5 orang sehingga jumlah keseluruhan 10 orang remaja di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara kepada 10 remaja tersebut terindikasi *smartphone addiction* karena perilakunya mengarah pada aspek *smartphone addiction* milik Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013). Pada aspek *Daily life disturbance* kedelapan remaja mengaku mengalami gangguan kehidupan sehari-hari seperti lupa mengerjakan tugas sekolah dan lain-lain. Pada aspek *positive anticipation* ketujuh remaja mengaku untuk menghilangkan stres dengan bermain *game* atau aktivitas lainnya menggunakan *smartphone*. Pada aspek *withdrawal* keenam remaja mengaku gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone* pada saat bepergian keluar rumah. Pada aspek *cyberspace-oriented relationship* ketiga remaja mengaku bahwa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* jauh lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata. Pada aspek *tolerance* keempat remaja mengaku kadang mematikan koneksi internet mereka demi kenyamanan waktu istirahat atau kualitas tidur yang baik dan pada aspek *overuse* ketujuh remaja mengaku bisa

menghabiskan waktu 6-8 jam terlepas dari kegiatan belajar sekolah seperti mengakses media sosial, *game*, *youtube*, *olshop* dan lain-lain menggunakan *smartphone* dalam 1 hari.

Dari hasil wawancara peneliti, menjelaskan bahwa adanya indikasi *smartphone addiction* pada remaja yang ada di Yogyakarta. *Smartphone addiction* pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif pada remaja yakni sangat sulit untuk membagi waktu antara belajar dengan bermain-main menggunakan *smartphone* diluar keperluan akademik (Tri, 2014). Maka dari itu seharusnya remaja dapat mengontrol penggunaan *smartphone* agar ketrampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok berkembang dengan baik (Putro, 2017) serta dapat mencari keterampilan baru dan kemampuan bersosialisasi (Kroger, 2004)

Dampak buruk lainnya remaja yang mengalami *smartphone addiction* bisa lupa waktu hingga tidak menghiraukan lingkungan sekitar atau tidak menghargai perasaan orang lain, remaja tersebut lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan dengan teman ataupun orang disekitarnya (Purnomo, 2015). Menurut Park dkk. (2014) individu dengan *smartphone addiction* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti gangguan pada indra penglihatan dan pendengaran, obesitas, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak.

Vaghefi dan Lapointe (2014) juga mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menghambat hubungan sosial dengan orang

lain, penurunan produktivitas kerja, dan juga dapat menyebabkan masalah psikologis. Kibona dan M gaya (2015) memperlihatkan tingginya pemakaian *smartphone* dapat mengganggu proses pembelajaran jika penggunaannya mencapai 5 -7 jam setiap hari untuk sosial media.

Menurut Agusta (2016) faktor-faktor resiko *smartphone addiction* yaitu :

a). Faktor internal yaitu gambaran karakteristik individu seperti aspek control diri, *self esteem* rendah, dan *sensation seeking* tinggi, b). Faktor situasional yaitu faktor yang menggambarkan tentang situasi psikologis salah satunya kecemasan. Kecemasan adalah suatu kondisi khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi (Nevid dkk., 2005). Menurut Fauziah dan Widuri (2007) kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis salah satunya yaitu kecemasan sosial, c). Faktor eksternal yaitu berkaitan dengan hal-hal yang mempengaruhi individu dalam hal membeli *smartphone* seperti pengaruh media dalam memasarkan *smartphone*, e). Faktor sosial yaitu hal-hal yang menggambarkan tentang kebutuhan interaksi sosial yang dapat mempengaruhi individu menjadi *smartphone addiction*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* yaitu faktor situasional. Faktor ini mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan situasi yang tidak nyaman seperti kecemasan sosial. Hal ini didukung oleh Thomas dkk. (2019) remaja akan merasa nyaman secara psikologis apabila menggunakan *smartphone* ketika dalam situasi sosial. Selain itu pemilihan kecemasan sosial sebagai faktor dari *smartphone addiction* juga di dukung oleh penelitian Darcin dkk. (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya

korelasi positif pada kecemasan sosial dengan *smartphone addiction*. Penelitian lainnya yang dilakukan Saniatuzzulfa (2019) juga menyatakan bahwa kecemasan sosial memiliki kontribusi positif signifikan dengan variabel *smartphone addiction*

Menurut La Greca dan Lopez (1998) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap situasi sosial yang berhubungan dengan performa diri dan menghadapi evaluasi dari orang lain, diamati, takut dipermalukan, dan dihina. Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Menurut Nevid dkk. (2003) individu dengan kecemasan sosial memiliki ketakutan sangat intens terhadap situasi sosial bisa mereka hindari atau menahannya, meskipun hal tersebut memberikan tekanan besar pada dirinya. Menurut La Greca dan Lopez (1998) ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu ketakutan akan evaluasi negatif, penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru, serta penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum dengan orang yang dikenal.

Menurut Lee dkk., (2014) Remaja yang merasa kurang nyaman, seperti ketika mempunyai masalah yang berhubungan dengan interaksi sosial remaja akan mulai menggunakan *smartphone* untuk membuat dirinya menjadi lebih nyaman. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori *operant conditioning* dikemukakan

oleh Skinner (dalam Haslinda 2019) jika suatu tingkah laku mendapat kesenangan atau hadiah (*reward*), maka kemunculan kembali tingkah laku tersebut di masa mendatang akan tinggi.

Sebagai contoh remaja dengan kecemasan sosial akan menggunakan *smartphone* sebagai strategi coping, kemudian mendapatkan rasa nyaman dan senang dari fitur-fitur yang ada pada *smartphone* tersebut (*reward*), maka hal ini akan terus dilakukan yang dapat menimbulkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan menyebabkan *smartphone addiction*. Remaja adalah orang-orang yang paling utama dalam menggunakan *smartphone* dan memiliki risiko yang jauh lebih tinggi mengalami *smartphone addiction*. Karena *smartphone* dapat memberikan kesejahteraan psikologis pada remaja seperti menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu terkait dengan kecemasan sosial (Deursen., 2015).

Remaja dengan gejala kecemasan sosial yang meningkat memiliki risiko *smartphone addiction* meningkat, karena kecemasan sosial menyebabkan penghindaran hubungan secara langsung. Selain itu, sosialisasi virtual dapat mengurangi ketakutan atau kekhawatiran akan tanda-tanda fisik dari gejala gairah fisiologis, seperti gemetar, berkeringat dan lainnya yang merupakan gejala inti dari kecemasan sosial. *Smartphone* dapat memberikan kesempatan untuk merasa bebas dan berperilaku tanpa persepsi tekanan pada individu dengan kecemasan sosial (Darcin dkk., 2016). Berdasarkan uraian diatas, kecemasan sosial dapat diasumsikan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* pada remaja. Maka dari itu, penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

“apakah ada hubungan antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada remaja?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada remaja. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

- 1). Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah untuk bidang keilmuan psikologi yaitu psikologi sosial dan psikologi klinis maupun bidang ilmu lainnya khususnya mengenai hubungan antara kecemasan sosial dengan *smartphone addiction* pada remaja.
- 2). Manfaat praktis dari penelitian ini adalah jika hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka akan memberikan informasi pada masyarakat mengenai bagaimana kecemasan sosial dapat mempengaruhi *smartphone addiction* pada remaja. Sehingga diharapkan dapat membantu remaja dalam mengurangi kecemasan sosial karena kecemasan sosial berkorelasi positif dengan *smartphone addiction*