

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial. Meski secara fisik manusia memang dapat berdiri sendiri namun secara psikologis manusia membutuhkan orang lain. Pada remaja, membangun hubungan dengan teman sebaya tentunya dibutuhkan suatu bentuk komunikasi. Komunikasi merupakan suatu proses yang berkembang, yaitu dari yang bersifat impersonal menjadi interpersonal. Sering kali komunikasi interpersonal diawali dengan pembicaraan pada masalah-masalah yang bersifat umum, seperti: umur, tempat tinggal, pendidikan, asal daerah dan sebagainya, pada akhirnya pembicaraan tersebut berkembang pada masalah-masalah yang lebih spesifik, seperti; kebiasaan dan kesukaan, situasi tersebut menunjukkan adanya komunikasi interpersonal (Sendjaja, 2004).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mempengaruhi penggunaan ruang publik, penggunaan teknologi komunikasi nirkabel yang meluas di ruang publik telah menghilangkan batas antara ruang publik dan ruang pribadi (Halim & Rachmatika 2008). Internet merupakan salah satu teknologi komunikasi nirkabel tanpa batas yang dapat menembus jarak hanya dengan hitungan detik saja. Internet secara tidak langsung memiliki pengaruh besar dalam kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, bisnis dan ekonomi, ilmu pengetahuan dan sebagainya.

Perkembangan teknologi yang sangat pesat khususnya pada internet, mengakibatkan remaja di seluruh dunia semakin bergantung pada internet (Shek, Tang, & Lo, 2008; Subrahmanyam & Greenfield, 2008). Survei yang sudah dilakukan oleh Kominfo (2014), setidaknya 30 juta anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang mereka gunakan, sebanyak 21 persen menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet. *Smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih. *Smartphone* memungkinkan pengguna untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui fasilitas telepon maupun data internet secara bersamaan kapan pun dan dimana pun (Pinasti & Erin, 2017).

Penggunaan *smartphone* yang terus menerus atau berlebihan jika dibiarkan maka akan menimbulkan kecanduan *smartphone*. Kita biasanya berpikir tentang kecanduan sebagai gejala fisiologis, tetapi kecanduan psikologis dapat juga berkembang bila individu membutuhkan sesuatu untuk mendapat kenikmatan dan menghindari perasaan tidak menyenangkan secara psikologis (Semiun, 2006). Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addictions* adalah sebagai 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. Kecanduan *smartphone* didefinisikan oleh Leung (2007) sebagai perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Leung

(2007) menjelaskan bahwa ciri-ciri dari kecanduan *smartphone* adalah *Inability to control craving, Anxiety and feeling lost, Withdrawal and escape, Productivity loss.*

Dari hasil survei oleh Nationwide Building Society's Flexplus Current Account, sebanyak 58 persen orang tidak dapat hidup tanpa *smartphone* lebih dari sehari. Penelitian yang dilakukan pada 2000 responden tersebut menemukan bahwa 53% responden hal pertama yang dilakukan di pagi hari adalah mengecek *smartphone* mereka sebelum berbicara dengan pasangan. Dan sekitar 66% merasa tidak bahagia ketika tidak bisa menggenggam *smartphone* ditangannya. Selain itu Penelitian Yuwanto (2010) sekitar 53% dari 200 mahasiswa di Surabaya mengalami kecanduan *smartphone* dengan tingkat sedang, analisis lebih lanjut menurut kategorisasi aspek ditemukan bahwa aspek dengan kategori dominan tinggi adalah *withdrawal* dan *productivity loss* yang mencapai persentase 33% dan 45% sedangkan aspek *Anxiety* dan *Inability to control* mendapat kategori dominan sedang dengan persentase masing-masing 30% dari masing-masing keseluruhan.

Hal ini diperkuat dari hasil preliminary yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada tanggal 1 Oktober 2017, kepada 15 remaja di Universitas Mercu Buana Yogyakarta didapati hasil 13 di antaranya mengalami kecanduan *smartphone*. Terdapat 10 subjek yang berpendapat bahwa merasa selalu ingin menggunakan *smartphone* dimana pun dan kapan pun serta tidak mampu mengontrol penggunaannya. Selain itu terdapat 13 subjek yang merasa kehilangan dan cemas saat tidak menggunakan *smartphone* dengan alasan takut tertinggal informasi. Terdapat juga 7 subjek yang kehilangan waktu untuk berproduktivitas seperti waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar namun digunakan untuk

bermain *game online* melalui *smartphone* atau mengakses media sosial. Dan terdapat 8 Subjek yang menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari suasana yang tidak menyenangkan seperti saat sendirian atau tidak ada kegiatan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil preliminary dan penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa lebih banyak remaja mengalami kecanduan *smartphone*, hal ini dibuktikan dengan 13 subjek yang merasa kehilangan dan cemas karena takut tertinggal informasi, serta 8 di antaranya menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari suasana yang tidak menyenangkan.

Smartphone banyak digunakan oleh remaja yang tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya, sehingga memiliki tingkat kecenderungan yang tinggi melakukan interaksi sosial melalui media sosial serta kecenderungan ketagihan akan penggunaan *smartphone* termasuk pada penggunaan aplikasi media sosial (Sembiring, 2017).

Menurut Santrock (dalam Gunarsa, 2009) remaja adalah mereka yang mengalami transisi (peralihan) dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yaitu antara 12-13 tahun hingga usia 20-an. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Menurut Graney (1975) untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus banyak membuat penyesuaian yang baru. Sesuatu yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam

seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial (Hurlock, 2011).

Remaja seharusnya mampu mengupayakan dan menerapkan regulasi yang jelas serta lebih mengedepankan interaksi sosial secara langsung di lingkungan sekitarnya (Pello, Adiningsih & Soebarniati, 2016), *Smartphone* juga dapat membantu remaja yang sedang menempuh jenjang pendidikan untuk mengakses materi pelajaran dari internet guna meningkatkan prestasi akademik dan membangun komunikasi antar pelajar dengan guru (Sarwar & Soomro, 2013). Banyak manfaat yang didapatkan dari *smartphone*, namun penggunaan berlebihan dapat memberikan dampak negatif.

Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* menurut Yuwanto (2010) antara lain adalah timbulnya perilaku konsumtif, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa *smartphone*, gangguan atau pola tidur yang berubah, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain, berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademik atau pekerjaan, keinginan untuk menggunakan telepon genggam yang tidak terkontrol seperti menggunakan *smartphone* saat mengemudi yang membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuwanto (2010) terdapat 4 faktor yang menjadi penyebab kecanduan *smartphone*, faktor tersebut antara lain; faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional, dan faktor sosial. Di dalam faktor situasional, terdapat faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis

ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan *smartphone*. Selain itu penyebab munculnya adiksi menurut Young (2015), salah satunya adalah masalah sosial berupa masalah intra personal seperti harga diri rendah atau kemampuan komunikasi yang rendah, dan masalah interpersonal seperti kesepian.

Kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang menghilangkan hubungan sosial, yang dapat menyebabkan seseorang menyalahgunakan zat, distres, kehilangan konsentrasi, hingga kematian (Greenberg, Schmader, Arndt, & Landau, 2015). Menurut Russell (dalam Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012) kesepian merupakan adanya kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berpikir, kemudian adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan lingkungannya, dan juga adanya depresi, yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan. Russel (1996) juga menjelaskan bahwa kesepian didasari tiga aspek yaitu, *personality, social desirability, depression*. Weiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006) mengidentifikasi dua jenis kesepian, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional terjadi ketika seseorang tidak memiliki figur yang memiliki hubungan kedekatan yang intim dengan orang lain, sementara kesepian sosial terjadi ketika seseorang kurang merasakan integrasi sosial dan tidak adanya keterlibatan dalam masyarakat.

Kesepian merupakan bagian dari faktor sosial yang telah dikemukakan oleh Yuwanto (2010), kesepian akan diangkat oleh peneliti sebagai variabel *independent* dalam penelitian ini. Pertimbangan peneliti mengangkat kesepian menjadi variabel *independent* dikarenakan kelompok remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang paling kesepian dibandingkan dengan kelompok dari usia lainnya (Kasin & Steven Fein, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Subagio & Hidayati (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone* pada remaja.

Smartphone memungkinkan remaja berkomunikasi tanpa batasan waktu dan lokasi, namun menjadi masalah bila individu tidak bisa hidup secara normal tanpa menggunakan *smartphone* seperti keinginan membawa *smartphone* ke mana saja, merasa tidak nyaman, dan terganggu bila tidak menggunakan *smartphone* (Yuwanto, 2010). Saat ini, penggunaan *smartphone* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi coping untuk mengatasi kesepian (Subagio & Hidayati, 2017). Dengan menggunakan *smartphone* individu berharap akan mendapatkan suatu hubungan yang diinginkan sehingga tidak merasa kesepian. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan *smartphone* menjadi alat bantu untuk bersosialisasi, yang pada akhirnya dapat memperkuat ke arah kecanduan *smartphone*.

Hubungan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone* dapat dijelaskan dengan teori *operant conditioning* yang sebelumnya telah dicetuskan oleh Skinner. Menurut Skinner (dalam Suryabrata, 2012) perilaku bukanlah sekedar respon terhadap stimulus, tetapi suatu tindakan yang disengaja atau *operant*. *Operant* ini dipengaruhi oleh apa yang terjadi sesudahnya. Jadi *operant conditioning* atau

operant learning itu melibatkan pengendalian konsekuensi, yang disebut *reward* dan *punishment*. Secara sederhana, *reward* bisa diartikan sebagai hadiah. Hadiah diberikan dengan maksud untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan, ketika itu mendatangkan efek *rewarding* (rasa nyaman, puas, senang dan sejenisnya), maka hal itu disebut *reward*. Sebagai gambaran, ketika individu yang mengalami kesepian menggunakan *smartphone* sebagai strategi coping. Kemudian individu tersebut akan mendapatkan berbagai hiburan dari fitur - fitur yang ada pada *smartphone* (*reward*), seperti mendengarkan musik, bermain *game*, maupun bersosial media yang dapat diakses melalui *smartphone*. Dengan berbagai hiburan yang disajikan dari *smartphone* individu tidak merasakan kesepian lagi. Hal ini akan diulang terus-menerus oleh individu karena dirinya mampu mengatasi kesepian dengan menggunakan *smartphone*. Jika semakin sering seseorang merasakan kesepian, maka akan semakin sering jua menggunakan *smartphone* sebagai strategi coping untuk mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan tersebut, sehingga akan mengarah kepada kecanduan *smartphone*,

Hal ini sejalan dengan Ivan (2007) yang mengungkapkan bahwa kecanduan merupakan suatu hubungan emosional dengan suatu objek atau kejadian, dimana individu yang mengalaminya mencoba untuk menemukan kebutuhannya terhadap intimasi. Kecanduan merupakan sebuah usaha untuk mengontrol dan memenuhi keinginan untuk mendapatkan kebahagiaan. Sehingga dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa perilaku kecanduan individu terhadap *smartphone* tersebut merupakan upaya yang dilakukannya dalam memenuhi kebutuhannya akan intimasi.

Individu yang merasa kesepian karena kurang memiliki keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain dapat mengalihkan diri dengan menggunakan *smartphone* untuk bersosialisasi dengan keluarga dan kerabat, termasuk sahabat melalui fitur yang dimiliki *smartphone* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh North, Johnston, & Ophoff (2014) pada mahasiswa menemukan bahwa alasan pertama mahasiswa menggunakan *smartphone* adalah untuk bersosialisasi. Apabila individu merasa kesepian, ia akan cenderung mengalihkan dirinya untuk menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk bersosialisasi dengan teman-teman lainnya, misalnya melalui media sosial atau aplikasi *chatting*. Ia akan cenderung menggunakan *smartphone* terus-menerus sehingga dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan *smartphone*.

Dengan maraknya penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan di kalangan remaja masa kini, membuat peneliti merasa tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui, apakah ada hubungan kesepian dengan kecanduan *smartphone* pada remaja?

B. Tujuan & Manfaat Penelitian

Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja. Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan yang lebih mendalam mengenai peranan kesepian terhadap kecanduan

smartphone. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah hasil penelitian mengenai *smartphone* jika dilihat dari sudut pandang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kecanduan *smartphone*, dan diharapkan dapat menjadi referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone* dengan kesepian.