

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain untuk bertahan hidup dan salah satu kebutuhan manusia adalah untuk berelasi atau berkomunikasi dengan orang lain (Cacioppo, 2008). Berbagai sarana dan prasarana pun dikembangkan oleh manusia untuk mempermudah komunikasi mulai dari *pager*, surat, telepon, sampai dengan telepon genggam atau yang biasa di sebut dengan HP (*handphone*). Handphone (HP) adalah sebuah perangkat komunikasi elektronik yang memiliki dasar yang sama seperti telepon, tetapi dapat dibawa kemana-mana dan tidak perlu disambungkan dengan jaringan telepon menggunakan kabel. Di zaman modern seperti sekarang ini HP mengalami perkembangan yang sangat pesat dan menjadi telepon pintar atau *Smartphone* yang memiliki desain yang lebih kecil serta fitur yang lebih lengkap dan lebih baik dibandingkan dengan HP generasi sebelumnya. Fungsi HP yang awalnya hanya untuk berkomunikasi sekarang mengalami perkembangan dan memiliki fungsi lain seperti untuk menonton *youtube*, bermain game, jual-beli barang, atau hanya sekedar untuk mencari informasi dalam jaringan yang bernama internet (Miftahudin, 2019).

Rahmayani (2015) menjelaskan Internet merupakan salah satu faktor pendukung agar fitur diatas dapat diakses dan juga membuat seseorang mampu berlama-lama menggunakan ponsel cerdas mereka. Hadirnya fitur sosial media seperti *Line*, *Whatsapp*, *Instagram* merupakan perwujudan dari keinginan manusia untuk berkomunikasi dengan orang lain. Pengguna ponsel cerdas pun sangat luas, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Tercatat pengguna ponsel cerdas di

Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 100 juta orang, dan menempati peringkat ke 4 sebagai pengguna aktif ponsel cerdas terbesar di dunia setelah negara Cina, India, dan Amerika.

Kemajuan teknologi ini memiliki dampak yang positif antara lain kemudahan dalam berkomunikasi, seperti *video call*, pesan elektronik (SMS), *chatting*, tanpa harus memikirkan jarak antar individu. Selain itu terdapat juga fitur untuk mengatasi rasa bosan seperti bermain *game*, mendengarkan musik, radio, maupun berkomunikasi dengan orang lain melalui jejaring sosial (Sosial media). Walaupun demikian ada beberapa dampak negatif yang disebabkan oleh kemajuan ponsel cerdas, antara lain orang cenderung menjadi konsumtif karena harus membeli paket data dari operator seluler dan keinginan untuk *upgrade* ke model yang lebih baru. Menurut Penswroth (2020), ada beberapa sektor yang terkena dampak dari adiksi ponsel cerdas antara lain (1) merusak relasi (hubungan), contohnya hubungan pasangan suami istri atau pacar dapat menjadi lemah akibat dari penggunaan ponsel cerdas yang disebabkan oleh menurunnya kualitas dan kemampuan berkomunikasi dan berkurangnya intimasi antar pasangan. (2) dampak psikologis, yang didalamnya termasuk rendahnya *self-esteem* dan kecenderungan depresi. (3) merusak kesehatan fisik, seperti *carpal tunnel syndrome*, kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk, permasalahan pada penglihatan, resiko kanker, dan postur yang buruk. Nafisa (2017) menjelaskan permasalahan lain yang muncul adalah adanya kecenderungan adiksi (ketagihan) yang dapat ditandai dengan penggunaan ponsel cerdas secara berlebihan, memiliki perasaan tidak bahagia apabila ponsel cerdas tertinggal, serta merasa tidak bisa hidup tanpa adanya ponsel cerdas.

Adiksi ponsel cerdas didefinisikan sebagai perilaku keterikatan terhadap telepon genggam yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu (Bian & Leung, 2014). Adiksi ponsel cerdas memiliki kemiripan dengan internet addiction. Kim (dalam Darcin dkk, 2016) menyatakan seseorang dengan depresi yang intens, kesepian, kecemasan sosial, dan *impulsivity* akan lebih mudah menjadi seorang internet addict dibandingkan dengan yang lain. Hal serupa mungkin juga dapat terjadi pada adiksi ponsel cerdas yang dikategorisasikan kecanduan terhadap penggunaan sosial media ataupun dalam hal lainnya. Kwon (2013) mengatakan ada 6 indikator orang mengalami adiksi ponsel cerdas yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan, hubungan berorientasi *cyber*, penggunaan berlebih dan toleransi. Mengganggu kehidupan sehari-hari adalah kondisi seseorang gagal melakukan kegiatan yang sudah direncanakan pada hari itu. Antisipasi positif adalah kondisi seseorang yang merasa senang atau melepaskan emosi negatif saat menggunakan ponsel cerdas. Penarikan diartikan ponsel cerdas menjadi sarana untuk melarikan diri atau pengalihan saat seseorang merasa kesepian maupun saat menghadapi masalah. Hubungan berorientasi *cyber* digambarkan individu hanya merasa nyaman atau merasa intim dengan teman yang ada di ponsel cerdas dibandingkan pertemanan nyata. Penggunaan berlebih adalah kondisi ketika individu tidak dapat mengontrol penggunaan ponsel cerdas dan membahayakan diri sendiri maupun orang lain seperti mengendarai kendaraan dan menggunakan ponsel cerdas di saat yang bersamaan dapat menyebabkan kecelakaan lalu lintas.

Hasil observasi peneliti, menemukan banyak sekali mahasiswa yang menggunakan ponsel cerdas di segala kondisi, seperti saat makan, saat mengikuti

pelajaran di kelas, maupun saat berkumpul bersama teman-teman. Terkadang ada mahasiswa yang justru bermain game di ponsel cerdas saat proses belajar mengajar sedang berlangsung. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan penggunaan berlebihan yang tinggi terhadap penggunaan ponsel cerdas pada mahasiswa. Survey yang dilakukan oleh Sihombing (2018) mengenai nomophobia pada 146 responden mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata mendapatkan hasil 117 responden mengatakan banyak waktu yang tersita karena ponsel cerdas, 98 responden merasa tidak nyaman ketika ponsel cerdas tertinggal, 97 responden merasa tidak nyaman apabila ponsel cerdas tidak mendapat jaringan atau baterai lemah, 95 responden selalu meletakkan ponsel cerdas di dekatnya ketika tidur, 60 responden selalu melakukan cek terhadap ponsel cerdas walaupun menyela apa yang sedang dikerjakan dan 59 responden mengeluarkan biaya yang besar untuk keperluan ponsel cerdas. Nomophobia dapat digolongkan sebagai fenomena kecanduan karena simtom yang digambarkan tercakup dalam nomophobia seperti kecemasan, penarikan, penggunaan berlebih akibat adiksi (Novri, dalam Sihombing, 2018). Berdasarkan argumen dan hasil survei tersebut diketahui bahwa adanya kemungkinan individu yang berumur antara 18 sampai 24 tahun memiliki resiko mengalami kecenderungan adiksi ponsel cerdas.

Young (dalam Subagio, 2017) menyatakan penyebab munculnya adiksi adalah masalah sosial berupa masalah interpersonal seperti harga diri rendah atau kemampuan komunikasi yang rendah, dan masalah interpersonal seperti kesepian. Seseorang yang memiliki permasalahan di bidang komunikasi sosial, seperti *social anxiety*, phobia sosial, dan merasa kesepian dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap penggunaan teknologi *cyber* yang berlebihan, termasuk didalamnya internet dan ponsel cerdas. Orang dengan permasalahan

tersebut cenderung memilih untuk melakukan kontak dengan lingkungan melalui cara lain seperti melalui ponsel cerdas dibandingkan bertatap muka langsung karena tidak menyebabkan kecemasan yang berlebihan (Darcin dkk, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Bian dan Leung (2014) menemukan bahwa kesepian dapat menjadi prediktor terhadap perilaku penggunaan ponsel cerdas yang berlebih dan apabila nilai kesepian tinggi maka kemungkinan besar orang tersebut memiliki kemampuan bersosial yang rendah dan kurang menyukai komunikasi tatap muka. Hal ini menyebabkan orang tersebut akan menggunakan sarana lain seperti SMS, atau aplikasi lainnya sebagai sarana komunikasi utama yang dapat menjurus kepada penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan. Ketergantungan atau adiksi memiliki hubungan erat dengan kondisi emosi / psikologis seseorang, dimana seseorang yang mengalami ketergantungan akan mencoba untuk menemukan kebutuhan intimasi yang tidak didapatkan di dunia nyata, maka kebutuhan tersebut akan dicari walaupun hanya di *virtual* saja (online).

Perlman (1981) menjelaskan kesepian adalah perasaan ketidakpuasan serta kehilangan akibat dari ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan seseorang dengan jenis hubungan sosial yang dimiliki. Kesepian sering dialami oleh manusia yang berusia antara 18-24 tahun (fase dewasa awal). Kesepian adalah pengalaman subjektif individu akan perasaan kehilangan dan isolasi yang ditandai dengan adanya kesenjangan yang diinginkan dengan apa yang dirasakan individu dalam hubungan personal (McCourt dalam Andromeda 2017). Archer (2015) menjelaskan kesepian dapat mengganggu kesehatan mental lebih buruk daripada obesitas dan lebih destruktif daripada merokok 15 batang dalam sehari. Kesepian juga dapat meningkatkan resiko kematian sebesar 26%.

Selain itu, kesepian tidak dapat dilihat secara kasat mata seperti obesitas atau kecanduan merokok. Hal ini menyebabkan kesepian susah untuk terdeteksi dan individu hanya akan mencari bantuan apabila ada simptom signifikan yang muncul. Ada tiga area yang terkena dampak kesepian antara lain area perilaku (behavioral), psikososial, dan psikologis. Pada area perilaku, ikatan sosial yang baik dapat membuat seseorang memiliki perilaku hidup sehat seperti diet seimbang, olahraga, dan pemeriksaan medis yang rutin. Sebaliknya kesepian dapat memicu perilaku buruk seperti merokok, penggunaan narkoba, mabuk, kurang olah raga, serta obesitas. Selain itu juga kesepian dapat mengarah ke depresi dan kecemasan. Area psikososial digambarkan dengan relasi dapat memberikan dorongan atau *support* yang dapat membuat seseorang lebih resisten terhadap stress maupun permasalahan. Pada area psikologis digambarkan relasi sosial yang baik dapat meningkatkan sistem imun tubuh, meningkatkan fungsi jantung. Individu yang memiliki riwayat serangan jantung memiliki 2.4 kali lebih beresiko meninggal akibat serangan jantung apabila tidak memiliki relasi sosial yang kuat.

Erickson (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa dari hasil survey tingkat kesepian tertinggi terjadi di masa remaja akhir dan masa muda. Proses perubahan sosial disaat individu memasuki dunia perkuliahan adalah suatu masa dimana kesepian dapat berkembang, yang disebabkan karena individu meninggalkan dunia rumah tinggal, keluarga dan teman-teman. Akibatnya beberapa orang akan merasa kehilangan pergaulan, kehilangan teman, dan masa yang menyenangkan pada fase remaja sudah menghilang atau berubah. Saat merasa sepi, maka manusia akan merasa tidak nyaman dan merasa tekanan atau stress. Secara alamiah individu akan mencari cara agar kesenjangan dan emosi

negatif tersebut dapat diatasi. Dampak dari kesepian juga dapat mengganggu keadaan psikologi seseorang bahkan sampai pada kematian.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan faktor kesepian sebagai variabel bebas karena berdasarkan beberapa temuan jurnal, faktor kesepian dapat menjadi prediktor munculnya perilaku penggunaan ponsel cerdas. Selain itu, menurut peneliti, kesepian masih dipandang hal yang normal oleh lingkungan dan belum mendapatkan perhatian yang cukup. Selain itu alasan peneliti kembali mengangkat topik ini antara lain, (1) fenomena adiksi ponsel cerdas semakin berkembang dari tahun ke tahun sehingga peneliti ingin mengetahui apakah teori yang dipergunakan masih relevan sampai saat ini. (2) Berdasarkan literatur yang peneliti baca, belum terlihat penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara kesepian dan adiksi ponsel cerdas dengan subjek spesifik mahasiswa yang ada di Semarang. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kesepian dengan kecenderungan adiksi ponsel cerdas pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kecenderungan adiksi ponsel cerdas di lingkungan mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian antara lain untuk :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tambahan dalam bidang psikologi klinis maupun psikologi kesehatan tentang penggunaan ponsel cerdas yang berkaitan dengan kesehatan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- a. Mahasiswa : Memberikan informasi tentang bagaimana hubungan antara kesepian terhadap adiksi ponsel cerdas, sehingga mahasiswa menjadi lebih sadar atas penggunaan ponsel cerdas nya dan melakukan koreksi diri apakah tiap individu memiliki kecenderungan adiksi atau tidak serta apakah individu merasa kesepian atau tidak.
- b. Orang tua : Menjelaskan tentang hubungan antara kesepian terhadap adiksi ponsel cerdas sehingga diharapkan orang tua dapat melakukan intervensi apabila diperlukan.
- c. Peneliti lain : Memberikan gambaran mengenai bagaimana hubungan antara kesepian dengan adiksi ponsel cerdas.

