

HUBUNGAN ANTARA EMPATI DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU BUDAYA DAN FAKULTAS SAINS DAN MATEMATIKA UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG

Dian Asa Pinasti, Erin Ratna Kustanti

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

dianasa56@gmail.com erintanjung@yahoo.co.id

Abstrak

Adiksi *smartphone* adalah ketergantungan individu dalam menggunakan *smartphone* secara berulang dan berlebihan tanpa menghiraukan akibat negatif yang ditimbulkan. Individu dapat mengalami adiksi *smartphone* salah satunya dikarenakan memiliki keterampilan sosial yang rendah. Salah satu bentuk keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan individu adalah empati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. Sampel penelitian berjumlah 309 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *stratified accidental sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu Skala Empati (29 aitem valid, $\alpha = 0,877$) dan Skala Adiksi *Smartphone* (26 aitem valid, $\alpha = 0,881$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara empati dengan adiksi *smartphone* ($r = -0,118$; $p = 0,038$). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi empati maka semakin rendah adiksi *smartphone* dan semakin rendah empati maka semakin tinggi adiksi *smartphone*. Sumbangan efektif empati terhadap adiksi *smartphone* sebesar 1,4% dan sisanya sebesar 98,6% dijelaskan oleh faktor lain.

Kata Kunci : empati, adiksi *smartphone*, mahasiswa

Abstract

Smartphone is a individual dependence in using smartphone over and over regardless of the negative consequences. One of people why can experience smartphone addiction is because had poor social skills. Empathy is one of important social skills in life. The research was aimed to examine the relationship between empathy and smartphone addiction on student of Faculty of Cultural Science and Faculty of Science and Mathematics Semarang Diponegoro University. The population of this study is student of Faculty of Cultural Science and Faculty of Science and Mathematic Semarang Diponegoro University. Data were gathered from a sample 309 subject using stratified accidental sampling. In the study, data were collected by empathy scale (29 valid aitem, $\alpha = 0,877$) and smartphone addiction scale (26 valid aitem, $\alpha = ,881$). Research data were analyzed by using simple regression analysis. The results showed that empathy is able to predict variables smartphone addiction. The contribution of empathy to smartphone addiction as much as 1,4%, and as much 98,6% is influenced by others factor.

Keywords : empathy, *smartphone* addiction, college students.

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini perkembangan teknologi informasi semakin pesat. Perkembangan teknologi saat ini membawa perubahan serta semakin mempermudah pekerjaan manusia. Salah satu kemajuan teknologi di bidang komunikasi yaitu *smartphone*. *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.

Berdasarkan data Pew Research, pada tahun 2015 sebanyak 54% orang dewasa di berbagai negara berkembang sudah menggunakan internet.. Saat ini Indonesia merupakan negara dengan penggunaan *smartphoneter*banyak di dunia.berdasarkan hasil survei *ericson mobile report*. Indonesia memiliki jumlah pelanggans*smartphone* tertinggi di Asia Tenggara dan Oceania, tercatat dengan hampir 100 juta di tahun 2015 dan diprediksi tumbuh menjadi 250 juta

langganan *smartphone* di akhir 2021 (Wahyudi, 2015). Data statistik di Indonesia menunjukkan, mayoritas masyarakat saat ini menggunakan *smartphone* untuk sarana hiburan, seperti media sosial, *games*, dan belanja *online* (Yusra, 2016).

Hasil survei *science direct* mengungkapkan sebanyak 25% remaja di Asia mengalami *nomophobia* yaitu individu merasa cemas apabila berada jauh dari *smartphone*, sebanyak 72% anak-anak yang berusia 11-12 tahun menggunakan *smartphone* dengan durasi 4-5 jam per hari (Reza, 2015). Banyak orangtua yang mengeluh karena interaksi antara orang tua dengan anak menjadi berkurang akibat anak lebih sering bermain dengan *smartphone* (Sulaiman & Dianthi, 2015). Selain itu, tanpa disadari dampak negatif dari penggunaan *smartphone* tersebut mengakibatkan individu menjadi ketergantungan (adiksi) terhadap *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Phillips (2005) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* menyebabkan individu menghadapi krisis keuangan akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, merasa sibuk, cemas, depresi ketika tidak membawa *smartphone*, gagal untuk mengontrol diri, dan menggunakan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah. Penelitian lain juga menemukan bahwa penggunaan *smartphone* dan internet secara berlebihan berhubungan langsung dengan gejala-gejala psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan kepribadian tertentu (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2013).

Salah satu faktor yang mempengaruhi adiksi *smartphone* yaitu, adanya permasalahan sosial. Rendahnya *self-esteem*, peristiwa traumatik, konflik dengan keluarga, dan keterampilan sosial yang rendah (Liu & Kuo, 2007; Fioravanti dkk, 2007; Wang dkk, 2011). Rendahnya keterampilan sosial yang dimiliki individu mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam dunia sosial, seperti mudah tersisihkan secara sosial, mengalami konflik interpersonal, kesepian, merasa tidak berharga, serta menarik diri dari lingkungan sosial (Safaria, 2005). Individu yang mengalami permasalahan sosial seperti kesepian, rasa malu, dan neurotisme cenderung lebih memilih berinteraksi secara online (Chak & Leung, 2004). Hal tersebut dilakukan untuk menghindari interaksi secara langsung dengan orang lain. Sedangkan individu yang tidak percaya diri lebih nyaman dan senang untuk mengekspresikan dan menunjukkan eksistensinya di dunia maya daripada membangun relasi yang nyata di lingkungan (Bian & Leung, 2014).

Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, mampu berempati dengan baik, dan mampu mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain. Empati merupakan bentuk keterampilan sosial yang penting bagi individu (Howe, 2015). Hasil penelitian Davis & Kraus (dalam Chow, Ruhl & Burhmester, 2012) menemukan, individu yang memiliki sikap empati cenderung lebih toleran dan mampu menyesuaikan diri dengan orang lain. Empati yang tinggi lebih besar kemungkinannya untuk membantu orang lain meskipun harus menyingkirkan kepentingan pribadi (Goetz, Keltner & Thomas, 2010).

Menurut Davis (dalam Stueber, 2006) menjelaskan empati sebagai kapabilitas individu untuk masuk kedalam situasi dan pikiran orang lain. Individu mampu untuk memahami perspektif dan memberikan respon emosi yang tepat untuk orang lain. Carl Rogers (dalam Howe, 2015) mengemukakan terdapat dua konsepsi dalam empati. Pertama, empati merupakan bagaimana melihat kerangka berpikir internal orang lain secara seksama. Kedua, dalam memahami orang lain individu seolah-olah masuk kedalam diri orang lain sehingga mampu merasakan dan memahami sebagaimana yang dirasakan dan dialami oleh orang tersebut tanpa kehilangan identitas dirinya. Terdapat dua komponen dalam empati, tiap komponen terdiri dari dua aspek yang menjelaskan masing-masing dari komponen tersebut. Menurut Davis (dalam Stueber, 2006) empati terdiri dari dua komponen yaitu, komponen kognitif yang terdiri dari dua aspek (*fantasy* yaitu kecenderungan individu untuk melibatkan perasaan dan perilaku kedalam karakter fiksi dan *perspective taking* yaitu kecenderungan individu untuk mengambil sudut pandang orang lain dalam melihat sesuatu secara spontan) dan komponen afektif (*empathic concern* yaitu perasaan

kasihan, prihatin, dan iba terhadap kemalangan orang lain dan *personal distress* yaitu menekankan kecemasan pribadi dan kegelisahan dalam menghadapi situasi sosial yang tidak menyenangkan).

Menurut Duan dan Hill (dalam Taufik, 2012) empati merupakan keterampilan sosial penting yang harus dimiliki oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengembangkan empati dalam situasi sosial, diharapkan kecerdasan emosi dan keterampilan sosial individu akan meningkat, sehingga dapat berdampak positif dalam kehidupan sehari-hari termasuk peningkatan dalam prestasi akademik di sekolah (Howe, 2015). Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif, serta kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain yang digunakan individu untuk dapat berperilaku sesuai dengan norma dan nilai yang ada di lingkungannya (Safaria, 2005).

Menurut Jarolimek dan Parker (1993) Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi mampu mengontrol diri untuk berperilaku sesuai dengan norma di masyarakat, sehingga ketika individu dihadapkan pada *smartphone* dapat mengontrol diri dalam memandu, mengarahkan penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian Putri (2016) dengan judul hubungan antara empati dengan kontrol diri pada mahasiswa perokok aktif di lingkungan perokok pasif menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara empati dengan kontrol diri. Individu yang memiliki empati tinggi lebih peka dan toleran dengan orang lain dan mampu untuk berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku.

Sebaliknya, individu dengan keterampilan sosial yang rendah mengakibatkan interaksi sosial individu terganggu, sehingga individu menjadi stres. Akibat meningkatnya stres maka kemampuan untuk berempati akan menurun. Permasalahan yang dialami apabila memiliki keterampilan sosial yang rendah akan memperburuk kemampuan interpersonal, sehingga individu tidak mampu mengatur diri. Akibatnya individu kesulitan untuk memahami dan berempati dengan orang lain (Howe, 2015). Individu yang memiliki keterampilan sosial yang rendah cenderung mencari media lain untuk menghindari interaksi secara langsung dengan orang lain, sehingga individu menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk menghindari penolakan sosial (Hardie dan Tee, 2007). Caplan (2005) mengungkapkan bahwa rendahnya keterampilan sosial dan kemampuan dalam mengekspresikan diri di dunia sosial membuat individu memilih berinteraksi secara online dan hal tersebut berkorelasi dengan penggunaan internet secara berlebihan.

Hasil penelitian Liu dan Kuo (2007) menemukan bahwa individu yang mengalami kecemasan sosial, rasa malu, dan rendahnya kemampuan interpersonal rentan mengalami adiksi *smartphone*. Morahan dan Schumacher (2000) menjelaskan individu yang menarik diri dari lingkungan sosial dan kesepian cenderung menghindar dari lingkungan sosial dan memilih menghabiskan waktunya untuk online (game, judi, cyber-relationship). Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang empiris antara empati dengan adiksi *smartphone*. Individu yang mengalami adiksi *smartphone* akan merasa cemas dan murung apabila jauh dengan *smartphone* yang dimiliki, seolah-olah “tidak dapat hidup” tanpa *smartphone* (Young, 2004).

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 309 mahasiswa dari kedua fakultas tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *stratified accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala likert, yaitu Skala Empati dan Skala Adiksi *Smartphone*. Jumlah aitem valid untuk skala empati

29 aitem valid ($\alpha = 0,877$) dan jumlah aitem valid untuk skala adiksi *smartphone* 26 aitem valid ($\alpha = 0,881$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan program bantuan komputer *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) ver. 21. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -,118$. Hasil negatif pada korelasi menunjukkan semakin tinggi tingkat empati maka semakin rendah tingkat adiksi *smartphone*, sebaliknya semakin rendah tingkat empati maka semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Sebanyak 0,6% subjek berada pada kategori sedang. Sebanyak 12,3% subjek berada pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 80,6% subjek berada pada kategori sangat tinggi. Empati yang tinggi memungkinkan individu untuk membentuk hubungan yang menyenangkan, membina kedekatan, serta membuat orang lain merasa nyaman (Goleman, 2007). Empati berperan langsung dalam keterikatan emosional antarindividu, sehingga membantu individu secara efektif merasakan keadaan emosional satu sama lain. Hal tersebut diyakini sebagai dasar motivasi perilaku prososial (Eisenberg, Eggum, & Giunta, 2010).

Kurtinez dan Grwitz (dalam Setyawan, 2010) empati memiliki peran besar bagi individu dalam menentukan dan meningkatkan hubungan sosial. Hubungan sosial yang baik dapat tumbuh melalui kemampuan individu dalam mengambil perspektif. Penelitian Gilbert (2005) menunjukkan bahwa empati mampu menjadikan individu lebih perhatian, peduli dengan orang lain, dan bijaksana, serta emosi cenderung lebih stabil. Empati mampu membuat individu memahami permasalahan-permasalahan orang lain dan juga mampu membuat individu lebih toleran dan pemaaf.

Adiksi *smartphone* subjek berada pada kategori sangat rendah sebanyak 6,5%, terdapat juga subjek pada kategori rendah sebanyak 44%. Sebanyak 42% subjek berada pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 0,6% subjek berada pada kategori sangat tinggi. Adiksi *smartphone* yang rendah disebabkan karena individu mampu mengontrol diri dalam hal pemakaian *smartphone*. Muna dan Astuti (2014) yang mengatakan bahwa individu yang mampu mengontrol diri dengan baik, cenderung rendah dalam kecanduan internet. Kontrol diri yang tinggi berkorelasi dengan penyesuaian yang lebih baik, dan mampu mengatur emosi secara optimal (Baumeister, Vohs, & Tice 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Istri (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki kontrol diri dan keterampilan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat adiksi *smartphone* yang rendah. Dengan kontrol diri yang tinggi, individu mampu mengatur waktu pemakaian *smartphone*, sehingga tidak berlarut-larut dalam penggunaan *smartphone*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara empati dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang ($r_{xy} = -,118$, $p > 0,005$). Semakin tinggi tingkat empati maka semakin rendah tingkat adiksi *smartphone*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat empati maka semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*.

Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, bagi subjek penelitian empati merupakan salah satu bentuk keterampilan sosial yang penting bagi seorang manusia, sehingga saran yang dapat diberikan kepada subjek adalah untuk mengembangkan rasa empati melalui banyaknya interaksi dan sosialisasi secara langsung di lingkungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan mampu mengembangkan penelitian, pada kelompok subjek yang berbeda, maupun pada tempat lain dengan latar belakang serta budaya yang berbeda. Peneliti selanjutnya juga disarankan meneliti variabel lain yang diduga turut mempengaruhi adiksi *smartphone*, seperti kondisi psikologis, jenis kelamin, tujuan penggunaan dan waktu penggunaan *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science* 16 (6), 351-355.
- Bian, M., & Leung, L. (2014). Smartphone addiction : linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia* 41 (2), 159-176.
- Bianchi , A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problems mobile use. *Cyber Psychology and Behavior* Vol 8, 39-51.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyber Psychology and Behavior* 7 (5), 559-570.
- Chow, C. (2012). The mediating role of interpersonal competence between adolescents empathy and friendship quality: a dyadic approach. *Journal of Adolescence* 36 (1), 191-200.
- Einsenberg , N., Eggum, N., & Giunta, L. (2010). Empathy-related responding: associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issue and Politic Review* 4 (1) doi: 10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x, 143-180.
- Fioranvanti, G., Dettore, D., & Casale , S. (2007). Adolescent internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of internet attributes and preference for online social interactions. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 15 (6), 318-323.
- Goetz, J., Keltner, D., & Thomas, E. (2010). Compassion : an evolutionary analysis and empirical review . *Department of Psychology University Of California*, 351-374.
- Hardie, E., & Tee, Y. (2007). Excesisve internet use: the role of personality, loneliness, and social support networks in internet addiction . *Aust J Emerg Tecnol Soc* , 34-47.
- Howe, D. (2015). *Empati : Makna dan pentingnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Istri, D. (2016). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecenderungan pada internet pada siswa SMK. *Skripsi. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS*, 2-8.
- Jarolimek, J., & Parker, W. (1993). *Social studies in elementary school*. New York: Macmilan Publishing.
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. (2013). The relationship between cell phone use, academic performance anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computer in Human Behavior* 31 doi: 10. 1016/j.chb.2013.10.049, 343-350.

- Liu, C. Y., & Kuo, F. Y. (2007). A study of internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology Behavior* 10 (6), 799-804.
- Mai, C. (2017, February 21). *How empathy is linked to self-control and adicction recovery*. Retrieved from The cabin chiang mai: <https://www.thecabinchiangmai.com/self-control-adicction-recovery/>
- Morahan-Martin, J. M., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Comupters In Human Behavior* Vol. 6, 13-29.
- Muna, R. F., & Astuti, F. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Fakultas Psikologi Undip* 3 (4), 1-9.
- Putri, A. D. (2016). Hubungan antara empati dengan kontrol diri pada mahasiswa perokok aktif di lingkungan perokok pasif. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 1-10.
- Reza, J. I. (2015, Oktober 01). *Semakin banyak remaja di asia yang kecanduan smartphone*. Retrieved from teknoliputan6.com: <http://teknoliputan6.com/read/2329307/makin-banyak-remaja-di-asia-yang-kecanduan-smartphone>
- Safaria, T. (2005). *Interpersonal intelligence : metode pengembangan kecerdasan interpersonal anak*. Yogyakarta: Amara Books.
- Stueber, K. R. (2006). *Rediscovering empathy : agency, folk psychology, and the human sciences*. London: MIT Press.
- Sulaiman, M. R., & Dianthi, M. H. (2015, Oktober 07). *Soal kecenderungan adiksi interne, begini tanggapan pakar*. Retrieved from detikHealth.com: <https://health.detik.com/read/2015/10/07/150340/3038342/775/soal-kecenderungan-adiksi-internet-di-indonesia-begini-tanggapan-pakar>
- Taufik. (2012). *Empati pendekatan psikologi sosial*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wahyudi, P. (2015, Oktober 02). *Indonesia raksasa teknologi digital asia*. Retrieved from Tempo.co: <http://tempo.co/read/kolom/2015/10/022310/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia>
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong , L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS One* 6 (5), 419-660.
- Young, K. (2004). Internet addiction: a new clinicial phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist* 48 (4) doi: 10.1177/000276420427028, 402-415.
- Yusra, I. (2016, Januari 10). Ericsson: pengguna smartphone di Indonesia kini capai 38 persen. Retrieved from Dailysocial.id: <https://dailysocial.id/post/ericsson-pengguna-smartphone-di-indonesia-kini-capai-3>