

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA SISWA SMA NEGERI 2 BEKASI

Angga Wirajaya Subagio, Farida Hidayati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Wirajaya_angga@outlook.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan adiksi *smartphone* pada remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bekasi. Sampel penelitian berjumlah 193 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu Skala Kesepian (26 aitem valid, $\alpha = 0,868$) dan Skala Adiksi *Smartphone* (26 aitem valid, $\alpha = 0,859$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone* ($r = 0,189$; $p = 0,004$). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi adiksi *smartphone*. Sumbangan efektif kesepian terhadap adiksi *smartphone* sebesar 3,6% dan sisanya sebesar 96,4% dijelaskan oleh faktor lain.

Kata kunci : adiksi *smartphone*; kesepian; remaja

Abstract

The objective of the present study was to investigate the relationship between loneliness and smartphone addiction among adolescence. The population in this study were student of class X SMA Negeri 2 Bekasi. These samples included 193 students. The sampling technique used was cluster random sampling technique. Data collection tool used are Loneliness Scale (26 item valid, $\alpha = 0,868$) and Smartphone Addiction Scale (26 aitem valid, $\alpha = 0,859$). Analysis of data used was simple regression analysis. The result showed there was a positive and significant correlation between loneliness and smartphone addiction ($r = 0,189$; $p = 0,004$). This result suggest the higher loneliness, the higher the smartphone addiction. Loneliness provides effective contribution to the smartphone addiction by 3,6% and the remaining 96,4% are explained by other factors.

Keyword: smartphone addiction; loneliness; adolescence

PENDAHULUAN

Penciptaan dan perkembangan *smartphone* telah mengubah kehidupan manusia. *Smartphone* secara radikal mengubah kehidupan sehari-hari bahkan mengubah budaya dan nilai-nilai yang ada. Pengguna *smartphone* pada tahun 2013 mencapai 1,9 miliar, merepresentasikan 27% populasi dunia, dan diprediksi jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat sampai 5,6 miliar pada tahun 2019 (Ericsson Mobility Report, 2013). Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun secara menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari (Salesforce, 2014). Di Indonesia, meskipun pengguna akses internet menjadi salah satu yang terendah di dunia dengan 30% dari seluruh populasi masyarakat Indonesia, namun kepemilikan *smartphone* terus meningkat selama dua tahun menjadi 21% dari seluruh populasi yang berarti pengguna internet di Indonesia

menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet dengan 89% digunakan untuk mengakses media sosial (Poushter, 2016).

Secara khusus, *smartphone* membuat orang untuk terlibat dalam aktivitas yang beragam seperti mengirim *email*, belanja secara *online*, dan jejaring sosial yang dapat meningkatkan produktivitas bekerja dan perputaran ekonomi (Shiraishi, Ishikawa, Sano, & Sakurai, 2011). Sifat dari *smartphone* yang portabel dan fleksibel untuk menggunakan aplikasi dan koneksi internet secara konstan, penggunaan *smartphone* menjadi semakin terikat dengan kehidupan sehari-hari manusia dibandingkan dengan teknologi lain. *Smartphone* membuat dunia maya menjadi bagian yang penting dalam interaksi sosial sehari-hari, mudah diakses secara nirkabel, dan menjadikan hubungan *online* dapat dilakukan selama 24 jam (Woyke, 2014).

Pemberdayaan *smartphone* dapat membuka lapangan pekerjaan baru, mengurangi biaya promosi bisnis, dan meningkatkan infrastruktur teknologi di negara berkembang (Mazumder, 2010). Pemerintah menggunakan jaringan *mobile* untuk dapat melakukan komunikasi dengan masyarakat, membangun infrastruktur kota berbasis jaringan internet, melakukan kontrol kesehatan menggunakan aplikasi oleh praktisi medis, dan membantu wiraswasta untuk meningkatkan produktifitas dan pendapatan. *Smartphone* dapat membantu pelajar untuk mengakses materi pelajaran dari internet, meningkatkan prestasi, dan membangun komunikasi antara pelajar dengan guru (Sarwar & Soomro, 2013). Banyaknya manfaat yang didapatkan dari *smartphone*, namun penggunaan secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif. Penggunaan *smartphone* dapat mengubah pola hidup yang telah terbentuk sebelumnya. White, Buboltz, dan Igou (2010) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* sebelum tidur memiliki hubungan dengan rendahnya kualitas tidur. Individu yang terbiasa menggunakan *smartphone* menjadi sulit untuk mengabaikan *smartphone* sehingga mengalami kesulitan tidur.

Smartphone dapat mempengaruhi remaja dalam kehidupan sehari-hari dan akademik. Hasil penelitian Chen (2006) membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* pada pelajar menyebabkan kesulitan untuk memperhatikan dan mengerjakan tugas ketika berada di dalam kelas karena cenderung tidak dapat memisahkan fungsi *smartphone* sebagai alat bermain atau belajar. Temuan tersebut selaras dengan penelitian McCoy (2013) menunjukkan pelajar yang melakukan *multitask* dengan peralatan digital (*smartphone*, laptop, tablet) di dalam ruang kelas, menunjukkan adanya hambatan dalam memperhatikan pelajaran. Gentile dkk. (2012) menyatakan bermain *video games* dapat merusak konsentrasi jangka panjang pada anak. Hal tersebut terjadi karena *video games* atau media lain memiliki layar dengan getaran cahaya dan efek suara yang dapat menarik individu untuk memperhatikan sehingga tidak perlu bekerja keras melakukan konsentrasi seperti ketika berada di kelas. Penelitian lain pada remaja yang dilakukan Rowland, dkk. (2008) menemukan remaja yang terbiasa menggunakan *search engine* tidak memiliki kemampuan berpikir kritis dan analitis untuk menilai informasi yang ditemukan pada *web*. Kondisi tersebut terjadi karena tidak berusaha untuk memikirkan jawaban dari suatu masalah, namun menggunakan *search engine* untuk mendapat jawaban. Jeong dan Lee (2015) menunjukkan adiksi *smartphone* memiliki korelasi negatif dengan prestasi akademik, kuantitas membaca, dan keterlibatan bersama kelompok

Penyebab munculnya adiksi menurut Young (2015), salah satunya adalah masalah sosial berupa masalah intrapersonal seperti harga diri rendah atau kemampuan komunikasi yang rendah, dan masalah interpersonal seperti kesepian. Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang menghilangkan hubungan sosial, yang dapat menyebabkan seseorang menyalahgunakan zat, distres, kehilangan konsentrasi, hingga kematian (Greenberg, Schmader, Arndt, & Landau,

2015). Kelompok remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang paling kesepian dibandingkan dengan kelompok dari usia lainnya (Kasin & Steven Fein, 2014).

Penelitian Chib dkk. (2013) di Singapura terhadap pekerja migran, menunjukkan bahwa pekerja migran perempuan menggunakan *smartphone* untuk mendapatkan dukungan sosial dan mengurangi stres. Upaya untuk mendapatkan dukungan sosial, membuat pekerja migran menggunakan *smartphone* dengan intensitas tinggi. Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, *smartphone* merupakan teknologi penting yang telah mengubah gaya hidup. Meskipun dengan berbagai manfaat, *smartphone* memiliki dampak negatif seperti adiksi. Adiksi *smartphone* dapat terjadi karena individu menggunakan *smartphone* sebagai *coping* dari masalah yang dihadapi, salah satunya yaitu kesepian.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Bekasi dengan karakteristik subjek penelitian yaitu berusia 15 sampai 18 tahun, memiliki *smartphone*, dan menggunakan *smartphone* lebih dari 5,5 jam per hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *cluster random sampling*. Sampel penelitian yang diperoleh sebanyak 193 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala Adiksi *Smartphone* berjumlah 26 aitem ($\alpha = 0,859$) yang disusun menggunakan dimensi adiksi internet menurut Griffiths (dalam Young, 2011) dan Skala Kesepian berjumlah 26 aitem ($\alpha = 0,868$) yang disusun berdasarkan dimensi kesepian menurut Gierveld (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2015). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Proses analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p > 0,05	Bentuk
Adiksi <i>Smartphone</i>	1,044	0,255	Normal
Kesepian	0,68	0,744	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* variabel adiksi *smartphone* sebesar 1,044 dengan $p = 0,255$ ($p > 0,05$) dan variabel kesepian sebesar 0,68 dengan $p = 0,744$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan distribusi data tersebut normal.

Tabel 2.

Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Nilai F	Signifikansi p<0,05	Keterangan
Kesepian dengan Adiksi <i>Smartphone</i>	7,111	0,008	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kesepian dengan adiksi *smartphone* menghasilkan nilai koefisien $F = 7,111$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,008$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear.

Tabel 3.
Uji Hipotesis 1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1. Constant	51,221	4,068		12,591	.000
Kesepian	0,194	0,073	0,189	2,667	.008

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara kesepian dengan adiksi *smartphone* sebesar 0,189 dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa arah hubungan antara kesepian dengan adiksi *smartphone* adalah positif dan signifikan. Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu ada hubungan positif antara kesepian dengan adiksi *smartphone* dapat diterima. Persamaan garis linear berdasarkan tabel yaitu $Y = 51,221 + 0,194X$. Hal ini berarti variabel adiksi *smartphone* (Y) akan berubah sebesar 0,194 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel kesepian.

Tabel 4.
Uji Hipotesis 2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,189	0,036	0,031	8,587

Hasil koefisien determinan (*R Square*) menunjukkan 0,036. Hal ini berarti sumbangan efektif kesepian dengan adiksi *smartphone* sebesar 3,6%. Jadi, adiksi *smartphone* 16% dipengaruhi oleh kesepian, sedangkan 96,4% dipengaruhi faktor lain yang tidak diungkap di dalam penelitian ini, seperti gender, tujuan penggunaan, waktu, finansial, dan psikologis. Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Young (2015), adiksi terjadi karena ada kebutuhan untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Sullivan (dalam Santrock, 2014) mengatakan, ketika masa remaja kebutuhan akan kedekatan hubungan sosial menguat, kegagalan dalam membangun hubungan sosial dapat berujung *kesepian* dan berkurangnya rasa harga diri. Sejalan dengan penelitian Al-Khatib (2012), menunjukkan rendahnya *self-esteem* dan *self-efficacy* pada pelajar memiliki hubungan dengan tingginya kesepian, pelajar yang memiliki *self-efficacy* dan *self-esteem* rendah cenderung merasa kurang diterima oleh orang lain sehingga merasa kurang percaya diri untuk memulai suatu hubungan. Mengurangi perasaan tidak menyenangkan dengan melakukan suatu aktivitas dapat menjadi *negative reinforcement* yang berujung pada adiksi (Barlow & Durand, 2012). Sesuai dengan penelitian Esen dan Gundogdu (2010) pada remaja menunjukan, tingginya tingkat *peer pressure* dan rendahnya dukungan dari orang tua atau guru memiliki hubungan positif dengan adiksi, karena adanya tekanan dari teman dan konflik keluarga maka remaja menggunakan *smartphone* untuk menghindari masalah dalam hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bekasi $r_{xy} = 0,189$; $p = 0,008$. Semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi adiksi *smartphone* yang dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Bekasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khatib, S. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in united arab emirates college students. *Europe Journal of Psychology*, 8(1), 159-181. doi:10.5964/ejop.v8i1.301
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2012). *Abnormal psychology an integrative approach*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Chen, Y.-F. (2006). Social phenomena of mobile phone use: An exploratory study in taiwanese college students. *Journal of Cyber Culture and Information Society*, 7, 219-244.
- Chib, A., Wilkin, H. A., & Hua, S. R. (2013). International migrant workers use of mobile phones to seek social support in singapore. *Information Technologies & International Development*, 9, 19-34.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Ericsson Mobility Report. (2013, November). *Ericsson mobility report: On the pulse of the networked society*. Diunduh dari Ericsson: <http://www.ericsson.com/res/docs/2013/ericsson-mobility-report-november-2013.pdf>
- Esen, B, K & Gundogdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, (2), 1, 29-36.
- Gentile, D. A., Swing, E. L., Lim, C. G., & Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 60-70. doi:10.1037/a0026969
- Greenberg, J., Schmader, T., Arndt, J., & Landau, M. (2015). *Social psychology the science of everyday life*. New York: Worth Publisher.
- Jeong, H., & Lee, Y. (2015). Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Advanced Science and Technology Letters*, 88, 224-228. doi:10.14257
- Kasin, S., & Steven Fein, H. R. (2014). *Social psychology*. Boston: Wadsworth-Cengage Learning.
- McCoy, B. (2013). Digital distraction in the classroom: Student classroom use of digital devices for non-class related purpose. *College of Journalism & Mass Communications*, 4, 5-15.
- Poushter, J. (2016, Februari 22). *Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies*. Diambil kembali dari Pewglobal: www.pewglobal.org
- Salesforce. (2014, Januari 15). *2014 mobile behavior report*. Diunduh dari [salesforce.com: https://www.marketingcloud.com/sites/exacttarget/files/deliverables/etmc-2014mobilebehaviorreport.pdf](https://www.marketingcloud.com/sites/exacttarget/files/deliverables/etmc-2014mobilebehaviorreport.pdf)

- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence fifteenth edition*. New York: McGraw Hill.
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of smartphones on society. *European Journal of Scientific Research*, 98(2), 216-226.
- Shiraishi, Y., Ishikawa, D., Sano, S., & Sakurai, K. (2011). *Smartphone trend and evolution in Japan*. Diunduh dari MCPC: www.mcpc-jp.org
- White, A. G., Buboltz, W., & Igou, F. (2010). Mobile phone use and sleep quality and length in college students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1, 51-58.
- Woyke, E. (2014). *The smartphone anatomy of an industry*. New York: The New Press.
- Young, K. S. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken: John Willey & Sons.
- Young, K. (2015). The evolution of internet addiction. Dalam C. Montag, & M. Reuter, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (3-20). Heidelberg: Springer.