

BAB I

PENDAHULUAN

A. PERMASALAHAN

1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial. Jadi, sudah sewajarnya manusia butuh untuk berinteraksi dengan orang lain. Melalui interaksi sosial, manusia dapat berkomunikasi dan bertukar informasi. Di era globalisasi ini, berbagai alat komunikasi diciptakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut mulai dari telegram, *faximile*, telepon kabel, telepon genggam hingga ponsel pintar yang biasa kita kenal dengan *smartphone*.

Smartphone adalah teknologi komunikasi dan informasi yang berbentuk telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi menyerupai komputer. Bagi beberapa orang, *smartphone* merupakan telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak sistem operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembang aplikasi. Sedangkan bagi yang lainnya, *smartphone* adalah sebuah telepon genggam yang menyajikan fitur canggih seperti surel (surat elektronik), internet, dan lain-lain.

Pengguna *smartphone* semakin meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2013 Pew Research Center melaporkan terdapat 43% pengguna *smartphone* dari 21 negara. Angka prosentase tersebut naik menjadi 54% persen pada tahun 2015. Rata-rata pengguna *smartphone* adalah orang dewasa. Di Indonesia sendiri, sampai pada awal tahun 2016 pengguna *smartphone* aktif sudah mencapai 150

juta jiwa. Padahal pada tahun 2013 hanya ada sekitar 100 juta jiwa yang aktif menggunakan ponsel pintar tersebut. (sumber Metronews.com) Survey yang pernah dilakukan oleh Flurry (Khalaf, dalam Iqbal & Nurdiani 2016) pada tahun 2013, sekitar 79 juta dari pengguna *smartphone* terdapat 49% berusia antara 18 sampai 24 tahun. Hal tersebut juga didukung oleh survey yang dilakukan oleh IDC yang menyatakan bahwa hampir 70% responden berusia 18 sampai dengan 24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar bermain *games* atau mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan orang lain. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau terus menerus seperti ini jika dibiarkan dapat menimbulkan perilaku kecenderungan *smartphone addiction*. Beberapa ahli menyatakan bahwa kecanduan ponsel pintar dapat disamakan dengan perilaku kecanduan yang lain seperti kecanduan judi, minum, obat, ataupun internet.

Smartphone addiction 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 sendiri. (Kwon, dkk 2013). Perilaku dapat dikatakan kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan dan menyebabkan dampak negatif bagi individu dan orang lain. Dalam hal ini, penggunaan *smartphone* berlebihan memiliki berbagai dampak seperti terjadi banyak kecelakaan lalu lintas disebabkan oleh banyaknya orang sibuk membagi konsentrasi antara menggunakan *smartphone* dan berkendara. Data Direktorat Lalu Lintas Polda Metrojaya menyebutkan bahwa sepanjang tahun 2010 terdapat

hampir 6000 kecelakaan lalu lintas dan sekitar 135 kasus kecelakaan tersebut diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* saat berkendara. Penggunaan *smartphone* di Indonesia juga telah melebihi batas kewajaran, yaitu sekitar 5,5 jam perhari dengan puncak kegiatan bermain *smartphone* di malam hari. (Sumber Batampos.com)

Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa *smartphone* memungkinkan individu melakukan banyak aktivitas tanpa batasan waktu dan lokasi karena salah satu keunggulan *smartphone* adalah melakukan *multitasking*, namun hal tersebut menjadi sebuah masalah karena sekarang banyak orang yang tidak bisa hidup secara normal tanpa menggunakan *smartphone*, contohnya seperti orang memiliki keinginan untuk terus membawa *smartphone* kemana saja, merasa tidak nyaman dan terganggu bila tidak menggunakan *smartphone*, butuh untuk terus berkomunikasi dengan orang lain dan lain-lain (Yuwanto, 2010). Apalagi *smartphone* juga identik dengan ponsel yang selalu bisa terhubung dengan internet. Hal tersebut menyebabkan banyak orang semakin sulit untuk tidak menggunakan *smartphone*. Oleh karena itu, perlu adanya tindakan preventif untuk menangani dampak-dampak yang ditimbulkan oleh kecanduan ponsel pintar tersebut.

Seperti penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, diduga ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk menggunakan *smartphone*. Yuwanto (2010) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang membuat orang menggunakan ponsel pintar secara berlebihan adalah untuk mencari kesenangan pribadi. Dalam hal ini, orang lebih mudah untuk melakukan berbagai aktivitas melalui

smartphone-nya mulai dari mendengarkan musik, mengirim surel (surat elektronik), bermain *game*, membaca buku elektronik (*e-book*), menonton televisi atau video, berbelanja dan lain-lain. Ternyata fitur dan fasilitas yang ditawarkan oleh ponsel pintar tersebut membuat orang merasa senang karena semua yang mereka butuhkan bisa didapatkan dengan mudah.

Orang akan terus mengulang-ulang perilaku menggunakan *smartphone* tersebut untuk mendapatkan kesenangan. Pada dasarnya, manusia memang cenderung untuk selalu mengulangi hal-hal yang dapat membuat dirinya senang. Hal tersebut sesuai dengan hukum akibat (*law of effect*) dari Thorndike yang menyebutkan bahwa suatu perbuatan yang disertai akibat menyenangkan cenderung dipertahankan dan lain kali akan diulangi. Begitu juga sebaliknya, suatu perbuatan yang diikuti akibat tidak menyenangkan cenderung dihentikan dan tidak akan diulangi. Hukum ini juga terjadi pada setiap individu yang menggunakan *smartphone*.

Pencarian kesenangan hidup merupakan naluri dasar manusia dan menjadi pola umum pencapaian kehidupan manusia sehari-hari. Kesenangan menjadi tujuan hidup karena kesenangan merupakan salah satu bentuk perasaan bahagia. Di Amerika, mengejar kebahagiaan dianggap sebagai hak asasi yang melekat pada diri setiap orang, seperti halnya hak untuk hidup dan memperoleh kebebasan. Definisi kebahagiaan sangatlah kualitatif, karena menyangkut perasaan atau kondisi emosional yang dirasakan seseorang pada saat tertentu. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh kualitas hidup yang tengah dirasakan. Oleh karena itu, pengukuran kebahagiaan bukanlah sesuatu yang mudah.

Meskipun demikian, berbagai upaya telah dilakukan untuk mengukur kebahagiaan. Upaya ini didasari oleh kesadaran bahwa kebahagiaan merupakan variabel sosial yang perlu dievaluasi progresnya. Pada tahun 2012, PBB melakukan terobosan baru dengan membuat laporan bertajuk “*World Happiness Report*” yang dirilis pertama kalinya di dunia. Dalam laporan tersebut, Indonesia menempati posisi ke-83 dalam soal kebahagiaan dari 156 negara yang disurvei. (sumber m.tempo.co)

Menurut Seligman, (2013) dalam bukunya *Authentic Happiness* menjelaskan secara umum ada 3 macam bentuk kebahagiaan yang dicari oleh manusia dalam kehidupan ini; 1) Hidup yang penuh kesenangan (*pleasant life*), 2) Hidup yang nyaman (*good life*), 3) Hidup yang bermakna (*meaningful life*). Hidup yang penuh kesenangan, ialah kondisi kehidupan dimana pencarian kesenangan hidup, kepuasan nafsu, keinginan dan berbagai bentuk kesenangan lainnya, menjadi tujuan hidup manusia. Salah satu bentuk kesenangan yang mungkin menjadi sumber kebahagiaan seseorang adalah waktu luang. Dalam hal ini, di zaman serba canggih banyak orang yang mengisi waktu luang mereka dengan memainkan *smartphone*.

Menghabiskan waktu luang dengan menggunakan *smartphone* telah menjadi daya tarik untuk setiap orang. Mereka senang dapat melakukan banyak aktivitas sekaligus atau bisa disebut *multi-tasking* seperti berkomunikasi dan bermain *game*, membaca buku elektronik sambil berbelanja online, menonton video dan berkenalan dengan orang lain, dan juga selalu bisa terkoneksi dengan internet menjadi alasan yang kuat untuk orang selalu memainkan *smartphone*.

Bahkan sekarang, bermain ponsel pintar tidak hanya dilakukan pada waktu senggang, namun di sela-sela bekerja, di antara jam belajar, dan berbagai aktivitas lainnya. Hal tersebut dapat menjadikan seseorang berlebihan dalam menggunakan *smartphone*.

Kesenangan yang ditimbulkan dari penggunaan ponsel pintar tersebut ternyata juga membawa dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Maryland (dalam Hidayat, 2014) menyatakan bahwa terdapat 50% dari 1000 pelajar di seluruh penjuru dunia tidak dapat melalui 24 jam pertama tanpa *smartphone*. Perasaan cemas muncul saat mereka tidak bisa menggunakan *smartphone*. Hal tersebut juga didukung oleh survey yang dilakukan oleh Nationwide Building Society's Flexplus Current Account yang menyatakan bahwa 58 persen orang tidak dapat hidup tanpa ponsel lebih dari satu hari.

Peneliti mencoba untuk melakukan wawancara kepada 5 responden yang berusia antara 18 – 24 tahun. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa responden 1 dan responden 2 menyatakan bahwa mereka lebih memilih dompet yang tertinggal daripada *smartphone* yang tertinggal. Mereka juga mengatakan bahwa ponsel pintar sudah menjadi kebutuhan pokok serta sarana untuk mencari kesenangan di sela-sela jadwal kegiatan yang padat. Pada responden 3 dan responden 4 menyatakan bahwa mereka cemas jika sehari tanpa ponsel, akan tetapi peneliti juga menemukan hal unik lainnya. Ada satu responden yang menyatakan bahwa dirinya lebih merasa bahagia saat jauh dari *smartphone*. Responden ini menceritakan bahwa dirinya bisa lebih menikmati interaksi

langsung dengan orang lain, terlibat secara langsung dengan keluarga dan teman. Hal tersebut membuat dirinya merasa lebih puas.

Pada hasil penelitian sebelumnya, Hawi dan Samaha (2015) telah meneliti tentang hubungan antara stres, prestasi akademik dan kepuasan hidup dengan *smartphone addiction* dan ditemukan bahwa adanya hubungan negatif antara kepuasan hidup dengan *smartphone addiction*. Pada hasil penelitian Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki banyak kemiripan dengan kecanduan internet pada aspek-aspeknya, sehingga kriteria dari internet *addiction* telah menjadi pertimbangan yang penting ketika membuat kriteria untuk *smartphone addiction*. Hal tersebut dikarenakan penggunaan *smartphone* tidak lepas dari koneksi internet. Dalam jurnal yang ditulis Akin (2012) menemukan bahwa *happiness* dianggap sebagai prediktor dari kecanduan internet. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa *smartphone addiction* juga dapat dipengaruhi oleh *happiness*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Antara *Happiness* Dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction*”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka peneliti telah memfokuskan rumusan masalah berupa “Apakah ada hubungan antara *happiness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*?”

B. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memperoleh data empiris hubungan antara *happiness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*.

2. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis maupun teoritis yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi kesehatan. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan informasi terkait tentang kecanduan teknologi khususnya teknologi *smartphone* serta dapat memberikan informasi tentang *happiness*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi informasi untuk setiap orang khususnya mahasiswa mengenai penggunaan *smartphone* sebijak mungkin. Hal tersebut sebagai langkah preventif untuk mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, serta memberikan informasi yang mungkin dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan bagi individu.

C. KEASLIAN PENELITIAN

Sejauh pengetahuan peneliti, belum pernah ada yang meneliti tentang “hubungan antara *happiness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*”. Meskipun demikian, penelitian mengenai *smartphone addiction* telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian tersebut antara lain adalah seperti penelitian yang dilakukan oleh Maya Samaha dan Nazir Hawi (2016) mengenai hubungan antara stress, performa akademik, dan kepuasan hidup dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Pada tahun 2016, Muhammad Iqbal dan Gadies Nurdiani meneliti tentang *loneliness* dengan *smartphone addiction*. Penelitian lain juga telah lebih dulu dilakukan oleh Ika Yuniar Cahyanti dan Abram Karuniawan pada tahun 2013 yang menemukan bahwa kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa disebabkan salah satunya karena stress secara akademik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sarip Hidayat dan Mustikasari tentang *smartphone addiction* dengan kualitas tidur pada tahun 2014. Pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh Gunduz dan Kumganiz menemukan adanya hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *smartphone addiction*.