

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KECENDERUNGAN SMARTPHONE ADDICTION

1. Pengertian *Smartphone*

Menurut kamus Oxford *online*, *smartphone* adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan seperti komputer, biasanya memiliki layar yang besar dan sistem operasinya mampu menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi umum.

Smartphone adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan canggih yang mungkin digunakan seperti komputer dengan fitur-fiturnya misalnya asisten digital pribadi atau biasa dikenal dengan PDA, akses internet, email, GPS (*Global Positioning System*) (Backer 2010, dalam Iqbal & Nurdiani 2016). *Smartphone* juga memiliki fungsi lainnya misalnya memiliki kamera, video, permainan, media sosial, dan pemutar musik. Menurut Technopedia, *smartphone* merupakan teknologi komunikasi berupa telepon genggam yang memiliki fitur-fitur yang canggih. Karakteristik spesial *smartphone* adalah layar sentuh dengan resolusi tinggi, mampu terkoneksi dengan wifi, dapat digunakan untuk *web browsing*, dan mampu untuk diinstal berbagai macam aplikasi. Saat ini, *smartphone smartphone* dengan operasi sistem yang terkenal adalah Android Mobile, Symbian, iOS, Blackberry OS, dan Windows Mobile.

Park dan Chen (2007) menyatakan bahwa *smartphone* adalah sebuah teknologi komunikasi dan informasi yang digunakan sebagai sarana untuk *mobile internet* yang memungkinkan untuk akses internet dengan kecepatan broadband

mulai dari 144kbs, 2Mbps sampai lebih dari itu. Iqbal dan Nurdiani (2016) menjelaskan bahwa *smartphone* adalah teknologi komunikasi yang menjalankan sistem operasi dan terhubung dengan internet dengan karakteristik khusus misalnya layar sentuh, aplikasi (BBM, Line, Whatsapp dll), sosial media (Path, Facebook, Twitter, Instagram dll), pemutar musik, permainan, kamera, video dan fitur-fitur lainnya.

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud *smartphone* adalah teknologi komunikasi berbentuk telepon genggam yang memiliki karakteristik khusus yaitu dapat terhubung dengan internet, mempunyai layar sentuh dengan resolusi tinggi, dapat diinstall aplikasi-aplikasi spesial (BBM, Line, Whatsapp, Skype, dll) dan bermacam fitur canggih seperti pemutar musik, pemutar video, kamera dengan resolusi tinggi, serta fitur-fitur lainnya.

2. Pengertian *Addiction*

Dalam kamus besar bahasa Indonesia *online*, kecanduan atau *addiction* adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga melupakan hal-hal lain, sedangkan menurut kamus Psikologi (2006) definisi *addiction* atau kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik dan psikologis. Secara umum, *addict* telah didefinisikan semata-mata untuk suatu hal yang berkenaan dengan zat adiktif yang masuk melewati darah dan menuju otak, dan dapat merubah komposisi kimia ke otak.

Bagi sebagian besar orang, konsep kecanduan melibatkan konsumsi obat (misalnya Walker, Rachlin, dalam Griffiths, 1995) namun, sekarang ada gerakan

yang berkembang (Miller, Orford dalam Griffiths, 1995) yang memandang sejumlah perilaku lain yang berpotensi adiktif. Istilah adiktif pernah terbatas pada obat-obatan atau zat, tetapi kini juga diterapkan untuk perjudian, internet, *gaming*, penggunaan ponsel, dan kecanduan perilaku lainnya (Kim, dalam Kwon, dkk, 2013). Kwon menjelaskan bahwa *addiction* atau kecanduan merupakan sebuah fenomena yang dimanifestasikan pada perilaku simtom menarik diri, ketergantungan, dan disertai masalah sosial. Kecanduan dianggap oleh WHO (Davey & Davey, 2014) sebagai ketergantungan, seperti terus menerus menggunakan sesuatu untuk kepentingan, kenyamanan atau stimulasi yang sering menyebabkan keinginan ketika tidak ada.

Menurut Griffiths (1995) kecanduan teknologi adalah perilaku kecanduan non-kimia yang melibatkan interaksi manusia dengan mesin. Kecanduan teknologi yang bersifat pasif misalnya seperti televisi atau bersifat aktif misalnya *game* komputer. Hal tersebut ternyata dapat mendorong dan memperkuat ciri yang dapat berkontribusi dengan kecenderungan kecanduan. Kategori kecanduan teknologi tidak eksklusif dan berisi kegiatan adiktif yang bisa ditempatkan di bawah kecanduan lainnya, misalnya kecanduan akibat mesin judi.

Griffiths, dkk (2014) menjelaskan bahwa ada beberapa penelitian yang membahas tentang kecanduan perilaku, seperti contoh kecanduan jejaring sosial facebook (Andreassen, Torsheim, Brunborg, Griffiths dkk., 2014), kecanduan belanja (Clark & Calleja, dalam Griffiths dkk., 2014), kecanduan *game* (Lemmens, Valkenburg, & Peter, dalam Griffiths dkk., 2014), kecanduan pekerjaan (Griffiths, Szabo, Terry, dalam Griffiths dkk., 2014)

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa definisi kecanduan atau *addiction* adalah suatu keadaan bergantung secara fisik dan psikologis terhadap zat adiktif, teknologi, sebuah perilaku atau hal hal non kimia lainnya yang dapat berdampak bagi diri sendiri dan orang lain.

3. Pengertian Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Kecenderungan merupakan suatu kesiapan mental untuk bereaksi terhadap objek tertentu. Menurut Ahmadi (1992) kecenderungan adalah dorongan yang mempunyai arah yang kongkrit dan sering memberi kekuatan bertindak untuk memenuhi kebutuhan hidup tertentu. Chaplin (2006) menyatakan bahwa kecenderungan berasal dari kata *tendency* yang berarti satu set atau laku disposisi untuk bertingkah laku dengan satu cara tertentu. Kecenderungan atau dapat dikenal dengan predisposisi memiliki pengertian arah tindakan yang akan dilakukan seseorang berkenaan dengan suatu objek (Djaali, 2008) Dengan kata lain, kecenderungan juga dapat disimpulkan sebagai suatu arah tindakan yang akan dilakukan atau kesiapan mental seseorang untuk bereaksi pada objek tertentu.

Smartphone addiction merupakan teori yang dikembangkan dari teori *internet addiction* oleh Young. Kecanduan *smartphone* merupakan gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan sosial (Freeman, 2008 dalam Hidayat & Mustikasari, 2014)

Kwon dkk (2013) menjelaskan bahwa *smartphone addiction* merupakan suatu perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari, menarik diri, atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Selain itu, Park & Lee (dalam Cahyanti & Karuniawan, 2014) juga menyebutkan bahwa *smartphone addiction* merupakan penggunaan ponsel pintar secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Yuwanto (2010) bahwa perilaku dapat dikatakan kecanduan apabila seseorang tidak mampu mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan.

Hasil penelitian Rutgers University pada tahun 2006 juga menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu karena tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* bahkan hingga larut malam (Hidayat & Mustikasari, 2014). Menurut Wieland (Kim, 2013) kecanduan *smartphone* adalah gangguan psikologis muncul tanda-tanda gejala fisik dan psikologis. Orang yang ketagihan *smartphone* tidak melakukan aktivitas fisik yang banyak. Pada umumnya, individu tersebut mengabaikan kesehatan dan juga adanya tanda fisik yang negatif seperti sikap tubuh yang buruk, sakit punggung, sakit kepala migrain, kebersihan pribadi yang buruk, makan yang tidak teratur dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecenderungan *smartphone addiction* adalah perilaku

seseorang yang mengarah pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan sehingga menimbulkan kecondongan atau ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis yang dapat berdampak negatif pada diri individu dan orang lain.

4. Karakteristik *Smartphone Addiction*

Berdasarkan Kwon dkk., (2013) ada beberapa indikator yang menjelaskan tentang perilaku *smartphone addiction*, yaitu:

- a. *Daily life distrubance* : aktivitas sehari-hari terganggu seperti kehilangan waktu untuk pekerjaan yang telah direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mudah merasa pusing dan penglihatan mulai kabur, sakit di pergelangan tangan atau di bagian belakang leher, dan gangguan tidur.
- b. *Positive anticipation* : ketergantungan seperti merasa bersemangat saat menggunakan *smartphone* sehingga dapat menyingkirkan stress, merasa hampa jika tidak bisa menggunakan *smartphone*.
- c. *Withdrawal* : penarikan diri. Dalam hal ini, individu merasa cemas dan merasa kehilangan, tidak sabar, dan mudah resah. Individu juga akan memiliki perasaan amat berat jika tanpa *smartphone*, terus menerus memegang *smartphone* meskipun tidak digunakan serta tidak pernah meninggalkan untuk menggunakan *smartphone*. Individu tersebut juga menjadi jengkel ketika ada gangguan saat menggunakan *smartphone*.
- d. *Cyberspace-oriented relationship*: memilih berinteraksi menggunakan *smartphone*. Dalam hal ini adalah berhubungan dengan perasaan

individu yang merasa hubungan seseorang dengan temannya akan lebih dekat melalui *smartphone* daripada hubungan dengan temannya secara nyata. Individu akan mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak bisa menggunakan *smartphone* dan terus menerus memeriksa *smartphone*-nya.

- e. *Overuse* : penggunaan secara berlebihan artinya ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan *smartphone*. Seseorang lebih memilih mencari tahu dengan menggunakan *smartphone* daripada bertanya atau meminta bantuan kepada orang lain. Orang tersebut juga selalu mempersiapkan *charger* ponsel serta merasakan dorongan untuk menggunakan *smartphone* lagi setelah berhenti untuk menggunakannya.
- f. *Tolerance* : toleransi yang dimaksudkan dengan meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan meskipun tahu bahwa perilaku tersebut menyebabkan masalah untuk diri sendiri dan orang lain, selalu mencoba untuk mengontrol penggunaan *smartphone* namun hal tersebut selalu gagal.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

Menurut Yuwanto (2010) ada empat faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*, yaitu:

- a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan hal-hal yang menggambarkan tentang karakteristik individu. Dalam hal ini, kecanduan *smartphone*

diprediksi dapat dipengaruhi oleh tingkat *sensation seeking* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin, kemudian *self-esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, *expectancy effect* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi.

b. Faktor Eksternal

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

c. Faktor Situasional

Faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

d. Faktor Sosial

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya.

6. Dampak-Dampak *Smartphone Addiction*

Beberapa dampak yang diakibatkan oleh perilaku kecanduan *smartphone* (Yuwanto, 2010) sebagai berikut:

- a. Keuangan atau finansial, penggunaan telepon genggam dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) tentunya diiringi dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan.
- b. Psikologis, misalnya merasa tidak nyaman atau gelisah atau cemas ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam atau *smartphone*.
- c. Fisik seperti gangguan tidur atau pola tidur berubah, penglihatan yang mulai kabur, sering pusing dan sebagainya. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Sarip Hidayat dan Mustikasari yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kecanduan *smartphone addiction* dengan kualitas tidur. (2014)
- d. Relasi sosial yaitu individu terisolasi dari orang lain atau kurangnya kontak fisik secara langsung antara individu dengan orang lain.

- e. Performa akademis atau pekerjaan yakni individu akan merasa sering kekurangan waktu dalam mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas seseorang sehingga mengganggu performa akademis atau pekerjaannya.
- f. Hukum yaitu keinginan untuk menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol menyebabkan seseorang akan menggunakan *smartphone* saat mengemudi atau saat berjalan kaki. Hal tersebut dapat membahayakan bagi diri sendiri dan orang lain.

B. HAPPINESS

1. Pengertian *Happiness*

Dalam kamus besar bahasa Indonesia *online*, *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata bahagia yang artinya adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala hal yang menyusahkan), beruntung atau berbahagia. Seligman (2013) mendefinisikan bahwa *happiness* atau kebahagiaan sebagai suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti keterlibatan. Seligman juga menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah saat seseorang mengalami emosi positif tentang kepuasan masa lalu, optimis akan masa depan, kebahagiaan masa sekarang dan kebahagiaan merupakan faktor yang meningkatkan kesehatan.

Menurut Argyle kebahagiaan didefinisikan sebagai adanya tingkat kepuasan individu pada masa tertentu sehingga berpengaruh secara positif pada diri seseorang serta tidak adanya dampak negatif (dalam Dyartika, 2015). Argyle

melanjutkan bahwa kebahagiaan juga dapat dikatakan sebagai emosi positif yang timbul dari pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia (dalam Bekhet dkk, 2008). Argyle (dalam Yuniarti, dkk 2011) juga menyatakan bahwa kebahagiaan menjadi penghalang stress karena kejadian positif yang dialami seseorang akan mengurangi keputusasaan dan depresi. Dalam kata lain, kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang memiliki jiwa yang sehat.

Diener, dkk (Rahardjo, 2007) juga mendefinisikan bahwa *happiness* merupakan kualitas hidup secara keseluruhan hidup manusia (apa saja yang membuat kehidupan menjadi lebih baik secara keseluruhan) seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, ataupun pendapatan yang tinggi. Individu yang mengalami perasaan bahagia akan lebih memiliki suasana hati yang positif sehingga individu tersebut lebih produktif, lebih percaya diri, optimis dan enerjik. Hal tersebut mendorong tercapainya kesuksesan dalam pekerjaan, hubungan sosial, dan kesehatan. (Kartasmita, 2013)

Lazarus (dalam Rahardjo, 2007) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat mewakili suatu bentuk interaksi manusia dengan lingkungannya. Hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan Guerrero dan Andersen (dalam Rahardjo, 2007) yang menyebutkan bahwa hal dasar untuk memiliki kebahagiaan adalah dengan mengembangkan suatu hubungan atau interaksi yang hangat dan mendalam dengan orang lain. David G. Myers (Rusydi, 2007) menambahkan bahwa orang yang bahagia memiliki empat tanda di dalamnya, yakni orang yang menghargai

dirinya sendiri, optimis, terbuka dengan banyak orang lain dan lingkungan, serta mampu mengendalikan diri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa kebahagiaan merupakan suatu emosi positif seperti kenyamanan atau kegembiraan yang didapatkan dari pengalaman positif seseorang, memiliki pengaruh positif dalam kehidupan dan kesehatan serta tidak adanya dampak negatif. Salah satu cara mengembangkan kebahagiaan adalah dengan membuat hubungan atau interaksi yang hangat dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek *Happiness*

Argyle dan Hills (2001) menyebutkan aspek-aspek kebahagiaan sebagai berikut.

- a. *Life Satisfaction* : Kepuasan hidup mencakup seperti puas terhadap hidup yang sedang dijalani, hidup yang bermanfaat, ramah terhadap orang lain, tertarik pada orang lain, optimis, menemukan sesuatu yang indah, hidup mempunyai makna dan tujuan.
- b. *Joy* : Kesenangan atau kegembiraan mencakup perhatian dengan keadaan psikis, puas dengan diri sendiri, bersenang-senang dengan yang lain, merasa senang, membuat keputusan dengan mudah.
- c. *Self-Esteem* : Harga diri mencakup berkomitmen dan terlibat dengan orang lain, terlihat menarik, merasa energik, menghargai diri sendiri.
- d. *Calm* : Ketenangan yang meliputi perasaan damai, tenang, menemukan sesuatu yang lucu, bisa mengatur waktu dan mempunyai kenangan yang menyenangkan.

- e. *Control* : Kontrol diri meliputi bersuka cita dan gembira, memberi efek ceria pada orang lain, menyelesaikan apa yang diinginkan, dapat melakukan banyak hal, dapat mengendalikan diri.
- f. *Efficacy* : Kemudahan meliputi merasa sehat secara fisik dan psikis sehingga dapat melakukan banyak hal tanpa merasa terganggu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Happiness

Argyle (1999, dalam Daniel, 2003) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, yaitu sebagai berikut:

a. Umur

Banyak survey menyatakan bahwa kebahagiaan atau kepuasan disebabkan karena umur. Cantril (1965) menemukan bahwa orang yang lebih dewasa lebih puas dengan kehidupan masa lalunya dan kehidupan yang sedang dijalannya. Namun, ternyata berbagai survey menemukan bahwa pengaruh usia terhadap kebahagiaan sangat kecil (Argyle, 1999)

b. Pendidikan

Hubungan antara pendidikan dan kebahagiaan adalah kecil tetapi signifikan (Campbell, Cantril, Diener et al dalam Eddington & Shuman, 2005). Namun hubungan antara pendidikan dan kebahagiaan merupakan hasil dari korelasi antara pendidikan dengan status pekerjaan dan pendapatan (Argyle, 1999). Pengaruh pendidikan paling tinggi terhadap kebahagiaan adalah pada orang-orang yang berpenghasilan rendah.

c. Pernikahan

Orang yang menikah memiliki kebahagiaan lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah menikah, bercerai, berpisah, atau janda (Eddington & Shuman, 2005). Pada beberapa negara, pasangan yang hidup bersama (kohabitasi) secara signifikan lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang tinggal seorang diri (Kurdek, Mastekaasa dalam Eddington & Shuman, 2005). Perkawinan sering ditemukan menjadi salah satu faktor terkuat yang berkorelasi dengan kebahagiaan (Glenn & Weaver dalam Argyle, 1999). Pusat Riset Opini Nasional Amerika Serikat menyurvei 35.000 warga Amerika selama 30 tahun dengan hasil menyebutkan bahwa 40% dari orang yang sudah menikah mengatakan bahwa mereka “sangat bahagia”.

d. Hubungan Sosial

Orang berbahagia adalah orang yang terlibat dalam hubungan yang romantis atau harmonis dengan orang lain. Hal tersebut menjelaskan bahwa orang yang bahagia cenderung jarang menghabiskan waktu sendiri namun orang tersebut lebih banyak bersosialisasi dengan orang lain sehingga akan berkontribusi positif dengan kebahagiaannya.

Argyle dan Lu (dalam Eddington dan Shuman, 2005) menyatakan bahwa kebahagiaan berhubungan dengan jumlah teman yang dimiliki, frekuensi bertemu dan menjadi bagian dari kelompok.

e. Waktu Luang

Veenhoven, dkk (Argyle, 1999 dalam Daniel, 2003) menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi cukup tinggi dengan kepuasan waktu luang dan tingkatan aktivitas di waktu luang. Aktivitas di waktu luang biasanya seperti berolahraga, menghabiskan waktu dengan hobi, menonton TV, liburan dan lain-lain.

Di zaman modern ini, bentuk paling populer dari kegiatan waktu luang adalah menonton televisi, sebuah aktivitas yang tidak memerlukan keahlian atau komitmen. Namun, orang yang ketergantungan menonton TV adalah orang yang kurang bahagia daripada orang lain, mungkin karena mereka tidak melakukan kegiatan yang lebih baik. Meskipun demikian, menonton TV telah memberikan emosi positif dan keadaan santai yang menyenangkan. (Kubey & Csikszentmihalyi, 1990) Semakin berkembangnya teknologi, orang-orang lebih memanfaatkan waktu luang mereka dengan menggunakan *smartphone*. (Lepp, dkk dalam Hawi, 2015)

f. Religi

Banyak survey yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan seseorang dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam aspek keagamaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan karena dalam agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna bagi hidup manusia. (Seligman, 2005)

g. Pengalaman Hidup

Frekuensi pengalaman dalam hidup memiliki korelasi dengan kebahagiaan seperti contoh pengalaman jatuh cinta, memiliki seorang bayi, bertemu dengan orang penting, muncul di TV, memenangkan lotre dan sebagainya. Namun intensitas peristiwa positif yang terjadi dalam pengalaman hidup seseorang ternyata tidak banyak mempengaruhi kebahagiaan sebagian karena jarang terjadi. (Eddington & Shuman, 2005). Meskipun demikian, pengalaman hidup yang positif langsung dapat memberi dampak pada mood seseorang.

h. Kompetensi

Kompetensi seseorang berkontribusi pada kebahagiaan. Dalam hal ini, keterampilan sosial, kerjasama, dan kepemimpinan merupakan bagian dari kompetensi seseorang. Namun sebuah studi menunjukkan bahwa korelasi antara kompetensi inteligensi dan kebahagiaan sangat kecil tetapi positif.

i. Pekerjaan

Orang yang bekerja akan lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang tidak bekerja. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Diener (Eddington & Shuman, 2005) yang menyebutkan bahwa pendapatan seseorang berhubungan dengan kebahagiaan. Orang yang tidak bekerja mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih rendah dan kemungkinan bunuh diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang bekerja.

j. Kesehatan

Hubungan yang kuat antara kesehatan dan kebahagiaan muncul pada pengukuran kesehatan melalui self-report, tidak pada penilaian secara objektif oleh ahli. Maka dapat disimpulkan bahwa persepsi akan kesehatan menjadi lebih penting daripada kesehatan secara objektif dalam mempengaruhi kebahagiaan (Eddington & Shuman, 2005).

C. HUBUNGAN ANTARA HAPPINESS DENGAN KECENDERUNGAN SMARTPHONE ADDICTION

Di era modern ini teknologi semakin canggih. Banyak sekali teknologi baru yang bermunculan mulai dari telepon kabel, telepon genggam hingga ponsel pintar atau yang biasa kita kenal sebagai *smartphone*. Era digital semakin berkembang pesat sejak adanya internet. Dengan banyaknya hal yang bisa dicari menggunakan internet, akhirnya internet pun merambah ke ponsel, lalu menjadi ponsel pintar tersebut. Pada waktu luang, dahulu orang-orang akan mengisinya dengan berbagai macam kegiatan, mulai dari berolahraga, rekreasi, jalan-jalan, hingga menonton TV. Kegiatan menonton TV menjadi kegiatan paling populer dalam mengisi waktu luang karena tidak dibutuhkan keahlian apapun.

Kegiatan menonton TV di waktu luang kini mulai bergeser menjadi bermain *smartphone* untuk menghabiskan waktu luang (Lepp, dalam Samaha & Hawi, 2015). Fitur-fitur yang sudah disediakan oleh *smartphone*, membuat orang semakin senang untuk mengandalkan ponsel pintarnya tersebut. Hossein dkk (2016) menyebutkan bahwa banyaknya remaja dan dewasa awal seperti misalnya

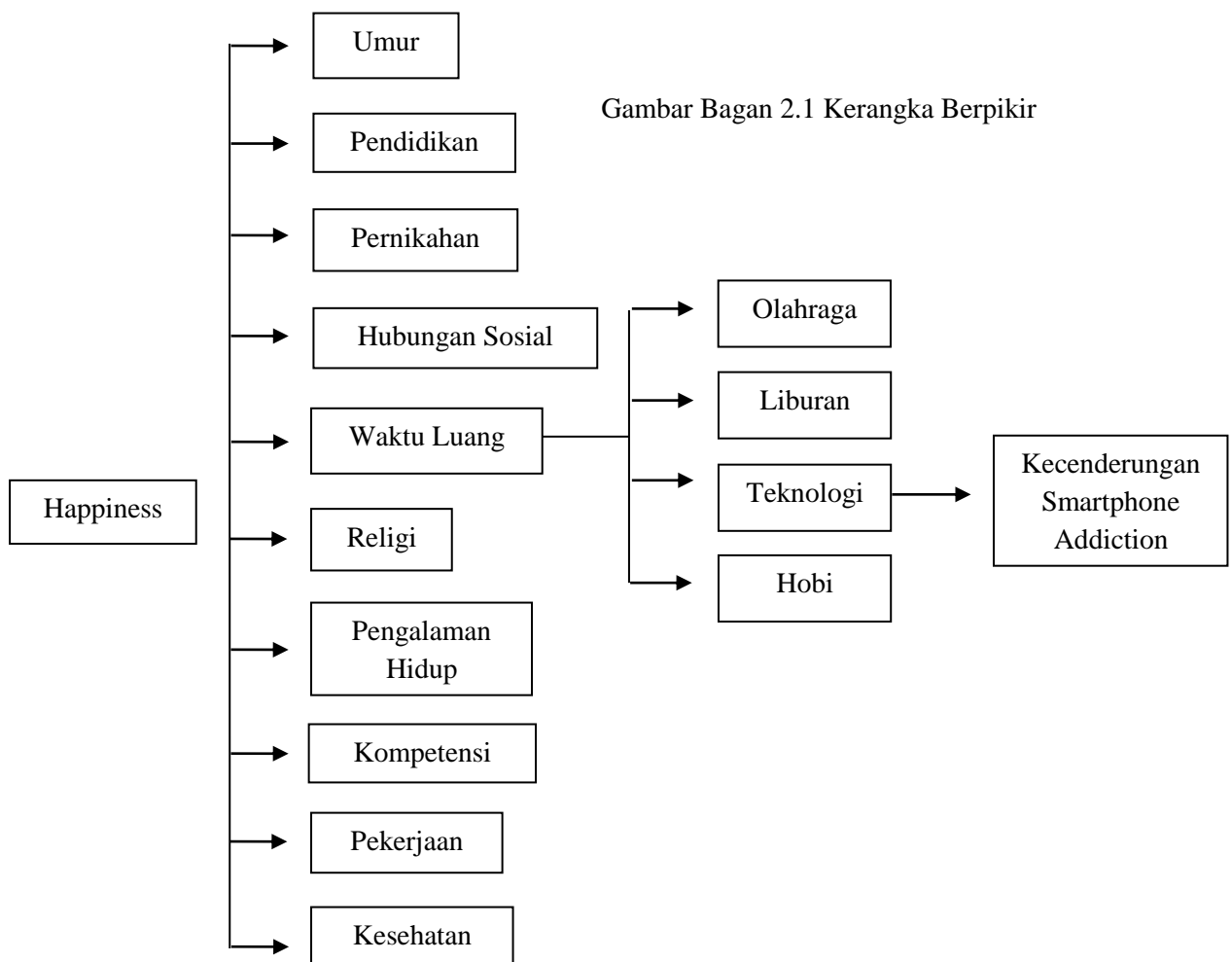
seorang pelajar atau mahasiswa terlalu sering menggunakan *smartphone* yang terkoneksi dengan internet untuk mencari kesenangan dan mengisi waktu luang.

Happiness atau kebahagiaan merupakan tujuan hidup semua orang. Argyle mendefinisikan bahwa kebahagiaan dapat dikatakan sebagai emosi positif yang timbul dari pengalaman positif, kenikmatan yang tinggi, dan motivator utama dari segala tingkah laku manusia serta tidak adanya dampak negatif yang ditimbulkan. (dalam Bekhet dkk, 2008). Argyle (dalam Yuniarti, dkk 2011) juga menyatakan bahwa kebahagiaan menjadi penghalang stress karena kejadian positif yang dialami seseorang akan mengurangi keputusasaan dan depresi. Dalam kata lain, kebahagiaan akan membawa individu menjadi individu yang lebih produktif dan memiliki jiwa yang sehat karena kebahagiaan yang dialami seseorang akan mendorong pada kesuksesannya dalam pekerjaan, hubungan dan kesehatan. (Kartasasmita, 2013)

Pada kenyataannya, individu yang menggunakan *smartphone* mulai bergantung dengan alat tersebut sehingga *smartphone* dianggap sebagai salah satu kebutuhan pokok. Jika penggunaan *smartphone* pada individu semakin tidak terkendali, maka hal tersebut dapat mengindikasikan adanya kecenderungan *smartphone addiction*. Fenomena tersebut menimbulkan berbagai dampak negatif seperti yang dikemukakan oleh Yuwanto (2010) yang pertama berdampak pada keuangan, artinya pengguna *smartphone* harus mengeluarkan biaya yang tinggi untuk dapat merasakan fasilitas yang dibutuhkan. Kedua pada segi psikologis, seperti munculnya perasaan tidak nyaman atau gelisah ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*. Ketiga pada fisik, individu akan mengalami gangguan

tidur, kemudian penglihatan yang mulai kabur sampai pusing. Dampak yang keempat pada relasi sosial, artinya individu terisolasi dengan orang lain sehingga kurangnya kontak fisik secara langsung serta terdapat beberapa dampak lainnya.

Individu yang menggunakan *smartphone* dengan tidak terkendali justru menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kebahagiaan yang rendah. Hal tersebut dikarenakan individu cenderung lebih sibuk dengan *smartphone*-nya hingga menimbulkan berbagai dampak negatif untuk dirinya seperti adanya gangguan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lain-lain, sedangkan individu yang dikatakan memiliki *happiness* akan lebih produktif, enerjik dan percaya diri. Perasaan bahagia mendorong individu lebih sukses dalam hubungan sosial, pekerjaan dan kesehatan serta tidak ada dampak negatif yang ditimbulkan.



D. HIPOTESIS

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut.

“ada hubungan negatif antara *happiness* dengan kecenderungan *smartphone addiction*”