

SMARTPHONE ADDICTION DITINJAU DARI ALIENASI PADA SISWA SMAN 2 MAJALENGKA

Tiara Paramita, Farida Hidayati

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

Paramita.tiara@rocketmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara alienasi dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 2 Majalengka. Alienasi adalah perasaan terasing, terpisahkan, serta kehilangan ‘esensi’ terhadap dirinya, baik dikarenakan tindakannya sendiri maupun akibat lingkungan sekitarnya. *Smartphone addiction* adalah kecenderungan atau ketergantungan seseorang dalam menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Subjek penelitian ini adalah siswa SMAN 2 Majalengka kelas X, sedang atau pernah menggunakan *smartphone*. Populasi penelitian berjumlah 421 orang, dengan menggunakan metode *cluster sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang berdasarkan pada kelompok atau *cluster-cluster* tertentu. Jumlah sampel penelitian yang digunakan sebanyak 185 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan skala psikologi yang terdiri dari, Skala *Smartphone Addiction* (berjumlah 36 aitem) dengan koefisien reliabilitas 0,894 dan Skala Alienasi (berjumlah 30 aitem) dengan koefisien reliabilitas 0,821. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan $r_{xy} = 0,447$ dengan $p = 0,000$, artinya ada hubungan positif yang signifikan antara alienasi dengan *smartphone addiction* pada siswa SMAN 2 Majalengka. Kondisi tersebut menunjukkan semakin tinggi alienasi maka akan semakin tinggi pula *smartphone addiction* remaja, sebaliknya semakin rendah alienasi maka akan semakin rendah juga *smartphone addiction* remaja. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *smartphone addiction* pada siswa SMAN 2 Majalengka berada dalam kategori rendah dan tingkat alienasi berada dalam kategori rendah. Alienasi memberikan sumbangan efektif sebesar 19,9% terhadap *smartphone addiction*, sedangkan 80,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

Kata Kunci: alienasi; *smartphone addiction*; remaja

Abstract

The aims of this study was to find out about the correlation of alienation and smartphone addiction on student of SMAN 2 Majalengka. Alienation is a feeling of being outcasted, separated, and losing the “essence” of themselves, as a result from their own action or from their surrounding. Smartphone Addiction is a tendency or a dependency in the term of using smartphone for accessing the internet repeatedly without concerning about the negative effect. The subject of this study is the 10th grade student of SMAN 2 Majalengka, using or had used smartphone. The population of this study is 421 students, using cluster sampling method which was a way to selecting samples based on the group of each cluster. Study samples consist of 185 students. Data were collected using psychological scale that consist of Smartphone Addiction Scale (36 items) with correlation of reliability is 0,984 and Alienation Scale (30 items) with correlation of reliability is 0,821. Based on the result of the regression analysis showed that $r_{xy} = 0,447$ with $p = 0,000$, which means that there is a positive correlation between alienation and smartphone addiction on the student of SMAN 2 Majalengka. The condition showed that the highest of the alienation, the highest the smartphone addiction on adolescent would be, on the contrary the lowest of the alienation so did the smartphone addiction. Based on the result of this study, both of the smartphone addiction and alienation was in the low level. The effective contribution that alienation gave to smartphone addiction was 19,9%, and the other 80,1% be affected by other factors that wasn't being revealed in this study.

Keywords: alienation; smartphone addiction; adolescent

PENDAHULUAN

Consumer Barometer mengungkapkan, Indonesia merupakan salah satu dari 12 negara di dunia dengan tingkat penggunaan *smartphone* lebih tinggi daripada komputer, yaitu sebesar 43% . Kondisi ini mengakibatkan Indonesia menjadi negara ke-4 dengan penggunaan *smartphone* terbanyak di dunia. Tercatat hampir 150 juta penduduk Indonesia telah menggunakan *smartphone* dengan penggunaan terbanyak berada di Pulau Jawa yaitu sebesar 67%. Selain itu,

sebanyak 62% pengguna internet di Indonesia mengaku bahwa mereka hanya menggunakan *smartphone* dalam mengakses internet, dan tidak ada alat lain untuk mengakses internet. Survei yang dilakukan pada oleh CNN Indonesia pada Januari 2015 lalu mencatat bahwa pemakai internet yang terbanyak berada pada rentang usia < 25 tahun dengan persentase 49% dan jika dilihat dari status pekerjaannya pelajar menduduki peringkat kedua dalam penggunaan internet (18%) setelah karyawan swasta (55%).

Remaja merupakan konsumen paling tinggi dalam hal pembelian serta penggunaan *smartphone*. Kondisi tersebut dimungkinkan karena remaja masih cenderung labil dan mudah terpengaruh lingkungannya. Secara fisik, remaja telah berfungsi sebagai orang dewasa, namun secara emosi dan sosial masih belum matang. Ketidakmatangan tersebut yang menyebabkan masa remaja sering disebut sebagai masa krisis dalam kehidupan seseorang, seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian terhadap masyarakat, terhadap orang lain, bahkan terhadap dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan, terutama *peer group* atau teman sebayanya. Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, hal tersebut sebagai salah satu bentuk konformitas remaja agar mereka merasa diterima serta diakui oleh lingkungannya (memiliki *sense of belonging*). Keinginan untuk merasa diterima dan diakui tersebutlah yang menyebabkan remaja akan selalu mengikuti tren-tren yang sedang ramai digunakan oleh teman-temannya, salah satunya adalah *smartphone*.

Pada awalnya, mungkin hanya untuk dapat bergaul dengan teman-temannya, namun lama-kelamaan tanpa disadari remaja tersebut akan semakin tergantung kepada *smartphone*-nya. Kondisi tersebut dikarenakan kebutuhan remaja tersebut untuk selalu “terhubung” dengan dunia maya akan semakin tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Erich Fromm (1995), menurutnya salah satu dampak yang terlihat dari efek modernisasi adalah kesadaran individual berganti dengan kebutuhan akan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan seluruh hukum-hukumnya. Individu akan berusaha sekuat tenaga untuk mengikuti ritme hidup bersama agar dapat diakui sebagai bagian dari golongan dengan menjalankan hal-hal yang sesuai aturan. Upaya remaja untuk dapat diterima oleh lingkungannya tersebut, tanpa remaja sadari, mengakibatkan dirinya menjadi adiksi akan *smartphone*.

Selain itu, perasaan bahwa “tidak ada yang mengerti aku” atau “dunia tidak pernah memihakku” mengakibatkan remaja merasa bahwa dunia maya adalah tempat paling aman dan nyaman bagi dirinya, dimana dalam dunia maya remaja dapat mengekspresikan dirinya sebebaskan mungkin. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Bernroider, Krumay, dan Margiol (2014), dalam penelitiannya, salah satu alasan seseorang dapat mengalami adiksi *smartphone* adalah karena penggunaan *smartphone* dapat meningkatkan perasaan “bersenang-senang (*having fun*)” dalam diri mereka. Hal ini dikarenakan adanya ketidakpuasan yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* dianggap lebih aman dan berguna jika dibandingkan dengan individu lainnya.

Secara fungsinya, manusia adalah makhluk sosial dengan kebutuhan yang mendalam untuk saling berbagi, saling membantu dan merasa sebagai sesama anggota kelompok. Menurut Fromm (dalam Widodo, 2005) tuntutan menjadi manusia sosial inilah yang justru menjadi sebuah kekuatan yang menyebabkan terjadinya alienasi dalam diri manusia, karena manusia hanya melakukan hal apa yang dapat membuat dirinya diterima, sebagai bentuk penyesuaian diri. Manusia melakukan aktivitas dalam derap langkah yang serempak tanpa mempertanyakannya. Tanpa disadari keinginan untuk diterima inilah yang mengakibatkan manusia menjadi semakin terpisah antara satu sama lain (bahkan dengan pribadinya sendiri), sehingga akhirnya manusia tersebut akan mengalami alienasi.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Keinginan remaja untuk selalu diterima oleh *peer group*-nya dan perasaan bahwa tidak ada yang menerimanya mengakibatkan remaja menjadi kehilangan “esensi” terhadap dirinya serta terpisah dengan lingkungannya, yang akhirnya menyebabkan remaja mengalami alienasi. Ketika remaja mengalami alienasi maka remaja akan mencari pelarian diri melalui dunia maya dengan menggunakan *smartphone* yang mengakibatkan keterikatan remaja dengan *smartphone* akan semakin tinggi hingga akhirnya remaja akan mengalami adiksi terhadap *smartphone*.

METODE

Penelitian ini adalah sebuah studi korelasional pada populasi 421 siswa kelas X di SMAN 2 Majalengka. Melalui metode *cluster sampling* diperoleh 297 siswa kelas X SMAN 2 Majalengka sebagai sampel penelitian, dengan 112 sampel *try out* dan 185 sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu Skala *Smartphone Addiction* dan Skala Alienasi. Skala *Smartphone Addiction*, disusun berdasarkan aspek-aspek adiksi menurut Griffiths (2000; dalam Essau, 2008), yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*. Uji coba terhadap Skala *Smartphone Addiction* menghasilkan 26 aitem valid dengan $\alpha = 0,894$ di mana r_{ix} minimal = 0,305 dan r_{ix} maksimal = 0,697. Skala Alienasi ini disusun berdasarkan aspek alienasi menurut Seeman (dalam Mirowsky & Ross, 2003), yaitu *powerlessness* (ketidakberdayaan), *normlessness* (ketiadaan norma), *isolation* (isolasi), *self-estrangement* (keterasingan diri) dan *meaninglessness* (ketiadaan akan makna). Uji coba terhadap Skala Alienasi menghasilkan 26 aitem valid dengan $\alpha = 0,821$ di mana r_{ix} minimal = 0,250 dan r_{ix} maksimal = 0,510. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 17.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,447 dengan taraf signifikansi ($p < 0,001$). Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel penelitian bernilai positif, semakin tinggi alienasi maka semakin tinggi juga adiksi *smartphone* yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah alienasi maka semakin rendah adiksi *smartphone* yang dialami subjek. Hasil penelitian membuktikan hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan positif antara alienasi dengan adiksi *smartphone* diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Johnson (2005), terhadap sejumlah mahasiswa, yaitu terdapat korelasi positif antara alienasi dengan penggunaan internet dalam pembelajaran (*E-learning*). Semakin tinggi alienasi, semakin tinggi adiksi terhadap internet yang dialami. Seseorang dengan tingkat alienasi tinggi cenderung memiliki keterikatan dengan dunia maya yang lebih tinggi, sebaliknya seseorang dengan tingkat alienasi rendah maka keterikatannya dengan dunia maya cenderung lebih rendah pula. Ketika remaja sangat terikat dengan dunia maya, maka waktu yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungan, terutama *peer*-nya, akan semakin sedikit. Sedangkan, salah satu tugas perkembangan remaja adalah menjalin hubungan baik dengan *peer group*-nya. Interaksi remaja dengan *peer group*-nya sangat dibutuhkan sebagai bentuk penerimaan diri remaja untuk dapat menemukan jati dirinya serta menyelesaikan tugas perkembangannya pada tahapan tersebut (Santrock, 2012).

Penelitian Teja dan Schonert-Reichl (2012), menemukan bahwa kualitas hubungan remaja dengan *peer group*-nya menentukan tingkat penyesuaian psikologis yang dimiliki remaja itu sendiri. Remaja yang memiliki hubungan persahabatan yang baik cenderung lebih mampu untuk mengatasi tekanan, mengungkapkan perasaannya dengan baik, serta lebih mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Ketika remaja mampu bersosialisasi dengan baik terhadap lingkungannya, maka remaja tidak akan terpaksa secara terus menerus kepada *smartphone*-nya

sehingga remaja dapat lebih memaksimalkan waktunya untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya serta dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa alienasi memberikan sumbangan efektif sebesar 19,9% terhadap adiksi *smartphone*. Hasil tersebut membuktikan bahwa alienasi dapat *memengaruhi* adiksi *smartphone* seseorang. Ketika remaja semakin merasa teralienasi maka remaja akan semakin terikat dengan dunia maya sehingga intensitas penggunaan *smartphone* remaja juga akan semakin meningkat. Bian dan Leung (2015), menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kesepian atau merasa sendirian lebih sering menggunakan *smartphone*, sehingga kecenderungannya untuk mengalami adiksi *smartphone* jauh lebih tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa alienasi sebagian besar subjek berada pada kategori rendah. Sebanyak 50,8% subjek memiliki tingkat alienasi yang rendah. Rendahnya tingkat alienasi yang dialami subjek mengindikasikan bahwa keterikatan subjek terhadap *smartphone* rendah. Ketika subjek memiliki keterikatan yang rendah terhadap *smartphone* maka subjek memiliki waktu lebih banyak untuk berinteraksi dengan lingkungannya sehingga kualitas hubungan remaja dengan lingkungan dapat terjalin dengan baik, begitu juga kualitas hubungan remaja dengan keluarganya. Kualitas hubungan yang baik dengan keluarga dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perkembangan remaja, misalnya penyesuaian diri baik, kesejahteraan, serta membuat remaja dapat memahami nilai-nilai yang ada di masyarakat (Lestari, 2012).

Selain kualitas hubungan dengan keluarga, karakteristik personal individu juga dapat *memengaruhi* tingkat adiksi *smartphone* seseorang (Jeong & Lee, 2015). Tidak semua orang yang menggunakan *smartphone* akan mengalami adiksi, kondisi ini dikarenakan perlakuan terhadap penggunaan *smartphone* tersebut berbeda-beda pada tiap orang. Beberapa orang akan sangat terpaku dengan *smartphone*-nya sehingga melupakan lingkungan di sekitarnya, sedangkan beberapa orang hanya menganggap *smartphone* sebagai alat bantuan untuk mempermudah kinerja mereka sehari-hari dan hanya menggunakannya ketika memang dibutuhkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* sebagian besar subjek berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 67% subjek berada pada kategori rendah dan 24% subjek berada pada kategori tinggi. Tingginya tingkat adiksi yang dialami oleh 24% subjek penelitian ini kemungkinan dikarenakan tingginya durasi rata-rata pemakaian *smartphone* tiap individu per harinya. Penelitian yang dilakukan Lee, Hee-June, dan Sam-Wook(2014) menunjukkan bahwa batas maksimal seseorang dalam menggunakan *smartphone* adalah enam jam perharinya, seseorang yang menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam tiap harinya cenderung mengalami adiksi *smartphone*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antar alienasi dengan adiksi *smartphone* pada siswa SMAN 2 Majalengka. Hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara alienasi dengan adiksi *smartphone* pada siswa SMAN 2 Majalengka diterima. Semakin tinggi alienasi yang dimiliki remaja, semakin remaja mencari pelarian melalui dunia maya. Semakin remaja terikat dengan dunia maya maka semakin tinggi pula tingkat adiksi *smartphone* yang dialami. Demikian sebaliknya, semakin rendah alienasi yang dimiliki remaja maka semakin remaja mampu untuk menjalin hubungan interaksi dengan lingkungannya. Semakin sering remaja berinteraksi dengan lingkungannya keterikatan remaja dengan *smartphone* akan semakin rendah sehingga adiksi *smartphone* yang dialami juga akan semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernroider, E. W. N., Krumay, B., & Margiol, S. (2014). *Not without my smartphone! Impacts of smartphone addiction on smartphone usage*. New Zealand: Australasian Conference on Information Systems
- Bian, M. W., & Leung, L. (2015). Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 14(2), 159-176
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent addiction: Epidemiology, assesment, and treatment*. San Diego: Elsevier, Inc.
- Fromm, E. (1995). *The sane society*. NY: A Fawcett Premier Book
- Jeong, H. S., & Lee, Y. S. (2015). Factors influencing smartphone addiction in nursing student: Focus on empathy. *Information*, 18(6), 2885-2890. ISSN 1343-4500
- Johnson, G. M. (2005). Student alienation, academic achievement, and WebCT use. *Educational Technology & Society*, 8(2), 179-189.
- Lee, H., Hee-June, A., & Sam-Wook, C. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *J Medical System*, 38(1) 1-10. doi 10.1007/s10916-013-0001-1
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. NY: Walter de Gruyter, Inc
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development*. NY: McGraw-Hill
- Teja, Z., & Schonert-Reichl, K. A. (2012). Peer relations of chinese dolescent newcomers: Relations of peer group integration and friendship quality to psychological and school adjustment. *Int. Migration & Integration*, 535-556. doi 10.1007/s12134-012-0253-5
- Widodo, M. S. (2005). *Cinta dan keterasingan*. Yogyakarta: Narasi