



HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DAN KONTROL DIRI DENGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE PADA REMAJA

Wina Anggraeni*, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih

***Corresponding Author:**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email:

Winainin12@gmail.com

Abstrak. Di era teknologi saat ini, smartphone bukan lagi sebuah pilihan bagi hubungan komunikasi, tetapi sudah menjadi suatu kebutuhan. Remaja adalah kelompok pengguna terbesar dari smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara loneliness dan kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 100 orang responden yang merupakan anggota *Connect Group* berusia 14 – 22 tahun. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala ketergantungan smartphone, skala loneliness dan skala kontrol diri. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda sehingga diperoleh nilai F regresi sebesar 26.118 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara loneliness dan kontrol diri dengan ketergantungan smartphone. Analisis lebih lanjut pada hubungan loneliness dan ketergantungan smartphone diperoleh nilai t regresi sebesar 2.503 dan korelasi parsial 0.246 dengan signifikansi 0.014 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara loneliness dan ketergantungan smartphone pada remaja. Diketahui pula nilai t regresi sebesar -4.873 dan korelasi parsial sebesar -0.444 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) pada hubungan kontrol diri dan ketergantungan smartphone yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja. Pengaruh loneliness dan kontrol diri pada ketergantungan smartphone sebesar 35% ($R^2 = 0.350$) dan 65% dipengaruhi faktor lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa loneliness dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan ketergantungan smartphone. Secara terpisah loneliness memiliki hubungan yang positif dengan ketergantungan smartphone pada remaja dimana semakin tinggi loneliness semakin tinggi pula ketergantungan smartphone, sementara kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan ketergantungan smartphone dimana semakin rendah kontrol diri semakin tinggi ketergantungan smartphone yang dialami. Tingkat ketergantungan smartphone pada anggota *Connect Group* yang menjadi responden penelitian ini tergolong rendah dengan tingkat loneliness yang tergolong rendah dan kontrol diri yang tergolong tinggi.

Kata Kunci: Kecanduan Smartphone; Loneliness; Kontrol Diri; Ketergantungan Smartphone pada Remaja

Abstract. In today's technological era, smartphones are no longer an option for communication, but have become a necessity. Adolescents are the largest group of smartphone users among other age groups. Demands for understanding and mastering technology, namely the free time they have, and developmental task factors that make the adolescents more vulnerable to higher risks to smartphone addiction. This study aims to determine the relationship between loneliness and self-control with smartphone dependence on adolescents. This study uses quantitative research methods with 100 respondents who are members of the *Connect Group* of people 14-22 years. Measurements in this study use a scale method, which is smartphone dependency scale arranged based on smartphone addiction by Kwon, et al., loneliness scale adapted from the UCLA

Loneliness Scale and self-control scale based on aspects of self-control proposed by Averill. The data obtained were analyzed using multiple regression analysis techniques in order to obtain the value of F regression of 26,118 with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$) which means that there is a significant relationship between loneliness and self-control with smartphone dependence. Further analysis on loneliness and smartphone dependency relationships obtained t regression value of 2.503 and partial correlation of 0.246 with a significance of 0.014 ($p < 0.05$) which means there is a significant positive relationship between loneliness and smartphone dependence on adolescents. Also known is the value of t regression of -4,873 and partial correlation of -0.444 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$) in the relationship of self-control and smartphone dependence which means that there is a significant negative relationship between self-control and smartphone dependence on adolescents. The effect of loneliness and self control on smartphone dependence is 35% (R Square = 0.350) and 65% is influenced by other factors. Based on the results of the research that has been done it can be concluded that loneliness and self-control have a significant relationship with smartphone dependence. Separately, loneliness has a positive relationship with smartphone dependence on adolescents where the higher the loneliness, the higher the smartphone dependency, while self-control has a negative relationship with smartphone dependence, where the lower self-control, the higher the smartphone dependency experienced. The level of smartphone dependence on Connect Group members who are respondents of this study is low with low loneliness and high self-control.

Keyword : *smartphone addictio; loneliness; self-control; smartphone dependence on adolescents*

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan teknologi, smartphone bukan lagi sebuah pilihan dalam perangkat komunikasi tetapi menjadi sebuah kebutuhan karena smartphone menawarkan fitur lengkap yang tentu saja memudahkan pengguna untuk berbagai kebutuhan. Setiap tahun angka penggunaan smartphone terus meningkat. Tahun 2017 pengguna smartphone diseluruh dunia mencapai angka 4.77 milyar, dan Indonesia sendiri menempati peringkat keempat terbesar dunia setelah China, India dan Amerika dalam hal penggunaan smartphone. Data dari Kemenkominfo (2017) menyatakan pengguna smartphone di Indonesia lebih dari 100 juta orang dengan 80% pengguna berada pada rentang usia 15-19 tahun. Survei yang dilakukan ciptamedia.org pada 2013 menunjukkan pengguna smartphone terbesar di Indonesia adalah anak muda, terpelajar dan tinggal di kota besar dengan variasi usia 18-24 tahun (50%, 25-34 tahun (32%) dan 11% lainnya adalah pelajar. Hal ini sejalan dengan data yang disampaikan oleh ciptamedia.org (diakses pada 30 Maret 2018) tahun 2013 bahwa pengguna smartphone terbesar di Indonesia adalah anak muda, terpelajar dan tinggal di kota. Dimana pengguna laki – laki sebesar 53% dan perempuan 47% dengan setengah dari pengguna tersebut merupakan anak muda berusia 18-24 tahun (50%), pengguna usia 25-34 tahun (32%) pada peringkat kedua dan 11% lainnya adalah pelajar. Sebagian besar pengguna smartphone tinggal di kota besar sebesar 74% dan hampir setengah dari pengguna berpendidi-

kan tinggi, yaitu sarjana sebesar 49%.

Meningkatnya intensitas penggunaan smartphone ini tentu saja memiliki dampak positif maupun negatif. Kemudahan informasi dan komunikasi menjadi sisi positif dari penggunaan smartphone, sementara itu sisi negatif dari hal ini melibatkan permasalahan personal maupun sosial, diantaranya perilaku ketergantungan terhadap smartphone hingga menurunnya performa individu dilingkungan sosialnya. Survey yang dilakukan oleh Nationwide Building Society's Flexplus Current Account tahun 2016 menunjukkan sebanyak 58% orang tidak dapat hidup tanpa ponsel lebih dari sehari. Penelitian terhadap 2000 responden tersebut menemukan hal pertama yang dilakukan 53% responden di pagi hari adalah mengecek ponselnya sebelum berbicara dengan pasangan dan melakukan aktivitas lainnya. Sekitar 66% lainnya merasa tidak bahagia ketika tidak bisa menggenggam ponsel ditangannya. Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki potensi resiko ketergantungan smartphone lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya. Data yang dikemukakan ciptamedia.org pada tahun 2013 dan Kementrian Komunikasi dan Informasi pada tahun 2017 menunjukkan bahwa pengguna smartphone terbesar adalah kelompok usia 15 – 24 tahun yang merupakan kelompok usia remaja. Penelitian yang dilakukan Cha dan Seo (2018) pada siswa SMP di Korea Selatan, diketahui bahwa 563 orang (30.9%) dari jumlah responden tergolong pengguna smartphone dengan resiko tinggi terhadap kecanduan smartphone. Hasil serupa juga ditemukan oleh Haug,

dkk. (2015) dalam penelitiannya di Swiss menunjukkan responden dengan resiko kecanduan smartphone terdapat pada 256 responden atau sebesar 16.9%. Diketahui pula kecanduan smartphone lebih banyak muncul pada kelompok usia 15-16 tahun dibandingkan pada usia 19 tahun keatas.

Adanya perilaku tergantung terhadap perangkat teknologi merupakan fenomena yang seringkali ditemukan di era teknologi saat ini seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi yang ada. Ketergantungan smartphone seringkali sulit diidentifikasi karena smartphone sendiri merupakan kebutuhan dalam proses komunikasi masa kini. Hal ini seringkali membuat perilaku ketergantungan smartphone tidak dipandang sebagai suatu masalah perilaku yang serius seperti halnya ketergantungan terhadap narkoba ataupun perjudian. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan berbagai macam kondisi dan dampak terkait ketergantungan smartphone, baik fisik maupun psikologis (Abo-Jedi, 2008). Secara fisik smartphone memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik, dimana menurunnya fungsi sistem imun, gangguan pada fungsi pendengaran, mengalami permasalahan pada persendian, pergelangan tangan dan leher, kelelahan, gangguan tidur hingga kanker, tumor otak dan gangguan fungsi syaraf (Alasdair dan Philips, 2017; Richard, 2001). Penggunaan smartphone, komputer, sosial media secara berlebihan akan menyebabkan terganggunya pola tidur yang dapat menimbulkan stres dan depresi pada individu (Lemola, dkk., 2015; Thomee, dkk., 2011; Putri, 2018).

Ketergantungan smartphone merupakan suatu kondisi ketergantungan yang dikategorikan sebagai behavior addiction. Behavior addiction sendiri memiliki karakteristik sebagai perilaku yang bertujuan untuk menimbulkan rasa senang dan bahagia dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit dan stress, perilaku terbentuk berdasarkan pola kebiasaan yang dilakukan berulang kali, adanya immediate gratification disertai dengan lamanya efek yang merugikan muncul, serta memiliki tingkat kecambuhan yang tinggi karena kurangnya kemampuan kontrol terhadap perilakunya (Shaffer, 1996; Marlatt, dkk., 1998). Ketergantungan smartphone sendiri dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, baik itu internal, eksternal, sosial maupun situasional (Yuwanto, 2010). Intensitas waktu penggunaan smartphone, fasilitas dan fitur yang ditawarkan oleh smartphone, sensation seeking, kurangnya kontrol diri, stres, loneliness, harga diri rendah, kurangnya kemampuan komunikasi merupakan beberapa prediktor terhadap ketergantungan smartphone (Chad dan Seo, 2018; Haug, dkk. 2015; Park, 2005; Subagio, 2017; dan Young, 2015).

Loneliness atau kesepian merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang menghilangkan hubungan sosial, yang dapat menyebabkan individu mengalami distress, kehilangan konsentrasi, penyalahgunaan zat / NAPZA hingga kematian (Greenberg, Schmader, Arndt & Landau, 2015). Russel (1980) mengatakan loneliness ditandai dengan adanya perasaan terasing, ditolak dari lingkungan sosialnya hingga minimnya keterlibatan individu dengan lingkungannya karena merasa tidak memiliki kesamaan dengan lingkungan tersebut. Peplau dan Perlman (1979), mengatakan bahwa loneliness merupakan suatu kondisi yang akan tetap Manifestasi dari loneliness dapat dibagi dalam tiga kategori yaitu afektif, kognitif dan perilaku (Peplau dan Perlman, 1979). Loneliness memiliki ciri yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi seperti mengalami pusing atau gangguan makan, gangguan tidur, menunjukkan sikap berlebihan terhadap hal – hal kecil, general dissatisfaction, menurunnya motivasi, tidak bahagia, merasa hampa, bosan, gelisah hingga marginalitas (Dahlberg, 2007; Peplau dan Perlman, 1979).

Kontrol diri juga merupakan salah satu prediktor yang paling menonjol dalam masalah ketergantungan. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi stress efek – efek psikologis yang negatif dari stressor lingkungan (Ghufron dan Risnawati, 2012). Kemampuan kontrol diri individu berkembang seiring dengan berkembangnya kemandirian emosional (Hurlock, 2009). Ketika dorongan untuk melakukan suatu hal mencapai puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu untuk mempertimbangkan tentang aspek resiko dan norma sosial yang akan dihadapinya. Papalia, Olds dan Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang diterima secara sosial oleh masyarakat. Borba (2008) yang mengatakan kontrol diri adalah kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar sehingga seseorang dapat bertindak dengan benar. Gottfredson dan Hirschi (1990) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko dan mudah kehilangan kendali emosi karena frustrasi.

Loneliness merupakan pertanda bahwa individu gagal memenuhi kebutuhannya akan hubungan sosial yang bermakna, sementara hubungan sosial merupakan suatu hal yang diperlukan oleh individu. Relasi sosial tidak hanya upaya mempertahankan eksistensi

tetapi juga wadah bagi pengembangan karakter individu yang lainnya seperti mengembangkan kemampuan komunikasi, kontrol diri, cara berpikir dan sebagainya. Kebutuhan akan hubungan sosial yang krusial ini membuat individu mengupayakan cara lain untuk memenuhi kebutuhannya. Perkembangan teknologi seperti smartphone menawarkan satu lingkungan baru bagi manusia, yang dikenal dengan dunia maya. Berbeda dengan lingkungan secara nyata, lingkungan yang ada secara maya yang diakomodir smartphone memiliki kontrol sepenuhnya ditangan pengguna smartphone. Selain bisa dimanipulasi sesuai kebutuhan dan keinginan individu, lingkungan ini juga memberikan individu kesempatan mengeksplorasi lingkungan dengan setting yang berbeda – beda. Hal ini tentu saja tidak hanya memuaskan kebutuhan akan suatu hubungan sosial yang diharapkan tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk terkoneksi dengan lingkungan yang lebih luas. Hal ini tampak seperti reward positif bagi individu, sehingga individu memiliki kemungkinan besar untuk mengulangi perilaku yang sama dalam menyelesaikan masalahnya. Proses pengulangan secara berkelanjutan ini kemudian menimbulkan perilaku tergantung yang merupakan karakteristik utama dari ketergantungan smartphone. Dengan demikian individu akan sulit memisahkan dirinya karena solusi yang ada sudah dianggap tepat.

Kurang berkembangnya hubungan sosial secara nyata yang dimiliki individu, maka kemampuan lain seperti kontrol diri juga tidak berkembang dengan maksimal. Lingkungan maya yang ditawarkan oleh smartphone tidak mendukung individu dalam mengembangkan kemampuan kontrol diri. Situasi lingkungan yang dapat dimanipulasi, anonimitas hingga fasilitas pemblokiran memberikan kesempatan pada individu untuk menghindari situasi yang dirasa tidak menyenangkan bagi individu. Kurang berkembangnya kemampuan kontrol diri ini akan mempengaruhi intensitas penggunaan smartphone individu. Kebutuhan yang terpuaskan dengan cepat, minimnya resiko secara nyata hingga individu tidak harus memaksakan diri untuk beradaptasi secara nyata dengan lingkungan tersebut diiringi dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan impuls – impuls yang ada menjadikannya semakin bergantung dengan smartphone.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara loneliness dan kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja. Baik pada hubungan antara ketiga variabel secara simultan maupun pada hubungan antar variabel secara parsial.

Ketergantungan Smartphone

Ketergantungan smartphone termasuk dalam kategori behavioral addiction. Behavioral addiction dapat didefinisikan sebagai suatu gangguan dengan karakteristik 1) perilaku yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan senang, bahagia dan mengurangi rasa sakit dan stres, serta 2) gagal untuk mengontrol atau membatasi perilaku yang secara signifikan memiliki dampak yang merugikan (Shaffer, 1996). Marlatt, dkk.(1988) juga mendeskripsikan perilaku ketergantungan sebagai pola perilaku repetitive yang meningkatkan resiko terhadap suatu penyakit atau gangguan baik yang bersifat personal maupun sosial. Perilaku yang bersifat adiktif seringkali secara subjektif dialami sebagai 'loss control' yang didukung oleh karakteristik berupa immediate gratification (hadiah jangka pendek) dan juga delayed deleterious effect (kerugian jangka panjang). Upaya untuk mengubah perilakunya biasanya ditandai dengan tingkat kekambuhan yang tinggi. Dalam behavioral addiction, perilaku itu sendiri seperti menggunakan smartphone, sosial media ataupun berjudi, dianggap sebagai reward bagi individu. Ketika penggunaan internet atau smartphone menjadi adiktif, maka akan menimbulkan dampak yang negatif pada berbagai aspek kehidupan seperti keuangan, fisik, psikis dan sosial (Young, 1999). Kwon, dkk (2013) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap smartphone sebagai suatu perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya kesulitan dalam performa sehari – hari, menarik diri atau sebagai gangguan kontrol impuls dalam diri seseorang. Serupa dengan itu Lee, dkk (2014) mendefinisikan ketergantungan terhadap smartphone sebagai penggunaan smartphone yang berlebihan dan mempengaruhi keseharian pengguna serta memiliki beberapa gejala klinis diantaranya salience, kemampuan toleransi, kehilangan kontrol, perubahan mood, withdrawal symptoms dan craving.

Ketergantungan merupakan perilaku multifaktor yang melibatkan banyak hal diantaranya perilaku ketergantungan itu sendiri, motivasi, struktur demografis, karakteristik perilaku/zat yang menimbulkan ketergantungan dan lain – lain. Karenanya perilaku ketergantungan merupakan suatu kondisi yang muncul dari proses biopsikososial individu tersebut (Griffith, 2015). Secara ringkas Yuwanto (2010) membagi faktor penyebab ketergantungan smartphone kedalam empat faktor, yaitu faktor internal, eksternal, situasional dan sosial. Kwon, dkk (2013) menjelaskan bahwa ketergantungan smartphone ditandai dengan adanya daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal symptoms, cyberspace-oriented relation-

ship, overuse dan tolerance.

Loneliness

Loneliness merupakan perasaan tidak diinginkan dan mengganggu dimana individu merasa sendiri atau incomplete atau tidak cukup puas akibat dari mengalami kesendirian secara fisik. Meskipun kesendirian tidak selalu menyebabkan loneliness apabila hal tersebut merupakan pilihan individu itu sendiri (Coşan, 2014). Loneliness merupakan permasalahan yang menimbulkan stres dan umum terjadi dan dialami oleh setiap individu meskipun dalam level yang berbeda. Peplau dan Perlman mendeskripsikan loneliness dengan lebih lanjut sebagai perasaan dirugikan dan tidak terpuaskan akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial yang dimiliki (Coşan, 2014). Russel (1996) mendeskripsikan loneliness sebagai adanya kepribadian yang dinamis dalam sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir, kemudian adanya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan dilingkungannya, dan juga adanya depression, yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan. Loneliness melibatkan aspek kognitif dan afektif yang ditandai dengan kesepian disertai perasaan sedih, bosan, dan terisolasi dari lingkungan sosial (Betts & Bicknell, 2011). Keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain ini (Bruno, 2000) kemudian memunculkan berbagai macam emosi negatif seperti kecemasan, depresi, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri (Anderson, 1994) dan malu (Jonas, Carpenter dan Quintana, 1985).

Loneliness dapat disebabkan oleh dua kondisi yaitu adanya faktor pemicu berupa perubahan dalam hubungan sosial yang dimiliki individu, serta faktor pendahulu yang mempertahankan kondisi ini seperti karakteristik personal ataupun kondisi situasional (Peplau dan Perlman, 1981). Faktor – faktor ini akan mempengaruhi rentang waktu terjadinya *loneliness* dalam kehidupan individu. Individu yang mengalami loneliness ditandai dengan adanya perasaan dan persepsi yang negatif, pasif dalam interaksi sosial, kurang mampu menyelesaikan masalah, mengalami gangguan psikosomatis, meningkatnya perilaku beresiko serta resiko kematian yang tinggi.

Kontrol Diri

Kontrol merupakan sesuatu yang penting dalam keberfungsian secara psikologis. Kontrol diri memi-

liki dampak pada kesehatan dan mood yang telah tampak secara nyata sepanjang kehidupan manusia, sejak masa kanak – kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia (Shaphiro, & Astin, 1997). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Averill dalam Sarafino, 2010). Berk (dalam Gunarsa, 2006) juga menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai norma sosial. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 2009). Hurlock (2009) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai – nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana individu tersebut tinggal. Kontrol diri adalah kemampuan yang tidak hanya sebatas kontrol perilaku saja tetapi juga termasuk kontrol emosi, kognitif, dan dalam mengambil keputusan. Kontrol diri merupakan satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses – proses kehidupan termasuk menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Ghufron dan Risnawati (2014) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain berupa faktor internal berupa usia, dimana semakin bertambah usia maka semakin baik kemampuan kontrol diri yang dimiliki individu. Faktor eksternal, misalnya berupa lingkungan keluarga. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua mempengaruhi anak dalam mengembangkan kemampuan kontrol diri. Shapiro dan Astin (1996) membagi faktor yang mempengaruhi kontrol diri kedalam tiga aspek, yaitu aspek internal, aspek eksternal dan belief system.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pengambilan data dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala pengukuran, yaitu skala ketergantungan smartphone yang disusun berdasarkan karakteristik ketergantungan smartphone yang dikemukakan Kwon, dkk. (2013), skala loneliness yang diadaptasi dari UCLA Loneliness Scale, dan skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri oleh Averill. Menggunakan skala yang telah disusun, proses pengambilan

data dilakukan secara offline maupun online.

Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah anggota Connect Group Gereja Mawar Sharon Wilayah Surabaya Timur. Terdapat 100 orang responden yang terlibat dalam penelitian ini, terdiri atas 65 orang laki-laki dan 35 orang perempuan dengan tingkat pendidikan dari SMP (35%), SMA (35%) dan Perguruan Tinggi (30%) dan rentang usia dari 14 tahun hingga 22 tahun.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 20.0 dengan teknik analisis regresi berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	11413.443	2	5706.721	26.118	.000a
Residual	21194.317	97	218.498		
Total	32607.760	99			

a. Predictors: (Constant), KontrolDiri, Loneliness

b. Dependent Variable: SAS

Analisis data dengan menggunakan uji F yang telah dilakukan diperoleh nilai F regresi sebesar 26.118 dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$) yang berarti ada hubungan sangat signifikan antara loneliness dan kontrol diri dengan ketergantungan smartphone sehingga hipotesis pertama yang berbunyi 'loneliness dan kontrol diri secara bersama-sama berhubungan dengan ketergantungan smartphone pada remaja' ini diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa loneliness dan kontrol diri mempengaruhi ketergantungan smartphone pada remaja.

Berdasarkan hasil regresi juga menunjukkan bahwa R Square (koefisien determinasi) ditemukan sebesar 0.350 yang menunjukkan bahwa variabel loneliness dan kontrol diri bersama-sama berperan menentukan variabel ketergantungan smartphone sebesar 35% sedangkan sisanya sebesar 65% ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak terprediksi dalam penelitian ini atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa loneliness dan kontrol diri

memiliki pengaruh terhadap ketergantungan smartphone. Hasil ini sesuai dengan penelitian Park (2015) dan Yuwanto (2010) yang secara terpisah menyatakan bahwa loneliness dan kontrol diri merupakan faktor prediktor dalam ketergantungan smartphone. Penelitian yang dilakukan Misyaroh (2016) terhadap mahasiswa di kota Malang juga menunjukkan adanya hubungan positif antara loneliness dan ketergantungan smartphone. Lee dan Cho (2015) dalam penelitiannya secara detail juga mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada siswa sekolah dasar di Korea. Sub-faktor dari kontrol diri, yaitu instant satisfaction merupakan sub-faktor yang memiliki hubungan lebih besar dengan ketergantungan smartphone. Dimana individu yang menginginkan instant satisfaction memiliki kemungkinan lebih besar mengalami ketergantungan smartphone dibandingkan individu yang mencari long-term satisfaction.

Ketergantungan smartphone merupakan bentuk ketergantungan yang tergolong dalam behavioral addiction. Menurut Kwon, dkk (2013, ketergantungan smartphone merupakan suatu perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang memungkinkan munculnya masalah sosial seperti kesulitan dalam performa sehari-hari, menarik diri hingga adanya gangguan kontrol impuls dalam diri seseorang. Ketergantungan smartphone juga menimbulkan gejala klinis berupa salience, rendahnya kemampuan toleransi, perubahan mood, withdrawal symptoms dan craving (Lee, dkk., 2014). Sebagai bagian dari behavioral addiction, ketergantungan smartphone juga memiliki karakteristik sebagai pola perilaku yang diulang-ulang karena mampu memberikan perasaan senang dan mengurangi tingkat stres melalui perolehan reward yang cepat. Perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang menjadikan perilaku tersebut sebagai suatu kebiasaan dan karakter, demikian juga dengan ketergantungan smartphone sehingga individu yang mengalaminya kesulitan dalam mengontrol keinginannya dalam menggunakan hanphone dan memiliki resiko kegagalan yang tinggi ketika mencoba untuk berhenti atau membatasinya.

Ketergantungan smartphone merupakan perilaku multifaktor yang dapat melibatkan faktor internal berupa karakteristik yang menggambarkan perilaku ketergantungan itu sendiri; faktor eksternal berkaitan dengan informasi yang didapat mengenai smartphone; faktor situasional yang membuat individu membutuhkan pengalihan untuk mereduksi stres ataupun menghindari situasi yang tidak diinginkan; serta faktor sosial yang berupa kebutuhan interpersonal yang distimuli aspek eksternal dan dorongan

internal. Loneliness merupakan salah satu prediktor bagi ketergantungan smartphone yang tergolong dalam faktor situasional. Loneliness merupakan kondisi psikologis yang muncul karena adanya kesulitan dalam hubungan sosial individu yang ditandai dengan kualitas hubungan sosial yang kurang, perasaan tidak puas, ditolak, terasing dan permasalahan emosional seperti kecemasan, ketakutan dan ketidakbahagiaan. Disisi lain kontrol diri merupakan bagian dari faktor internal yang merupakan prediktor bagi ketergantungan smartphone. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan perilakunya berdasarkan sesuatu yang diyakini hingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya (Averill dalam Sarafino, 2010; Berk dalam Gunarsa, 2006). Kemampuan kontrol diri yang baik ditandai dengan adanya integrasi antara kontrol pada perilaku, kognitif dan keputusan akhir individu berdasarkan stimulus yang diterima (Averill dalam Ghufro dan Risnawati, 2012).

Pada individu yang mengalami ketergantungan smartphone, smartphone digunakan sebagai salah satu upaya individu untuk memenuhi kebutuhannya akan hubungan interpersonal yang tidak terpenuhi sesuai harapan individu dari lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial merupakan salah satu kebutuhan utama dalam hidup manusia, demikian halnya pada remaja. Bagi remaja, lingkungan dan hubungan sosial yang dimiliki berperan dalam mendukung dan membentuk identitas diri yang diinginkan. Smartphone menawarkan alternatif lingkungan sosial yang dibutuhkan bagi remaja yang memiliki kesulitan dalam mendapatkan hubungan interpersonal secara nyata. Berbagai kemudahan yang ditawarkan, feedback yang diberikan dengan mudah dan cepat, situasi lingkungan yang bisa diatur sedemikian rupa oleh individu sesuai yang diinginkan membuat smartphone dianggap sebagai solusi yang tepat dalam menjawab kebutuhan bagi individu remaja. Hal ini menjadikan remaja menggunakan solusi yang sama untuk mengatasi kesulitan yang sama sehingga akan semakin sulit bagi individu untuk membatasi penggunaan smartphonanya. Individu akan merasa sulit untuk membatasi keinginannya dalam menggunakan smartphone.

Kesulitan individu dalam membatasi penggunaan smartphone ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga faktor internal yaitu kontrol diri. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah akan cenderung bersikap impulsif tanpa pertimbangan tertentu karena yang menjadi fokus adalah memuaskan kebutuhannya dengan cepat dan tepat. Remaja merupakan individu yang masih berada dalam tahap pengembangan semua kapasitas

yang dimilikinya termasuk kemampuan kontrol diri. Pengembangan kemampuan kontrol diri berkaitan erat dengan perkembangan kemandirian emosi yang sangat dipengaruhi oleh ragam karakteristik lingkungan yang dimiliki individu. Semakin individu tidak memiliki lingkungan sosial yang nyata dan beragam maka kesempatannya untuk mengembangkan kedua hal ini juga menjadi berkurang. Lingkungan sosial yang ditawarkan smartphone kurang mendukung bagi perkembangan kedua hal ini, karena lingkungan maya tersebut dapat dimanipulasi sesuai kehendak individu. Lingkungan akan diatur sedemikian rupa hingga dianggap sesuai dengan kehendak individu tersebut, dan individu juga akan mengatur sedemikian rupa untuk menghindari situasi – situasi yang tidak diinginkan.

Hasil analisa lebih lanjut pada data deskriptif menunjukkan perbedaan pada rerata hipotetik dan rerata empirik. Pada variabel ketergantungan smartphone diketahui rerata hipotetik sebesar 90 dan rerata empirik sebesar 85.68, yang menunjukkan bahwa rerata hipotetik lebih besar dari rerata empirik artinya responden yang berada dalam penelitian ini memiliki tingkat ketergantungan smartphone yang tergolong rendah. Perbandingan rerata hipotetik dan rerata empirik pada variabel loneliness adalah 25 dan 21.47 yang juga menunjukkan rerata hipotetik lebih besar dari pada rerata empirik berarti tingkat loneliness yang dialami oleh responden dalam penelitian ini juga tergolong rendah. Sementara itu pada variabel kontrol diri diketahui rerata hipotetik sebesar 63 dan rerata empirik sebesar 70.45 yang berarti responden dalam variabel ini memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Hasil analisis ini secara umum menggambarkan kondisi populasi dimana sebagian anggotanya menjadi responden dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisa yang ada dapat diketahui bahwa tingkat ketergantungan smartphone pada anggota Connect Group Wilayah Surabaya Timur tergolong rendah. Tingkat loneliness yang dirasakan juga tergolong rendah, hal ini disebabkan Connect Group merupakan komunitas kerohanian yang memiliki visi untuk mengkoneksikan antara individu satu dengan individu lainnya, sehingga penerimaan, persahabatan, saling mendukung hingga gotong royong merupakan nilai – nilai yang diterapkan dalam komunitas. Selain itu tingkat ketergantungan smartphone yang rendah juga di dukung oleh tingkat kontrol diri yang tergolong tinggi. Melalui lingkungan dan interaksi yang ada dalam Connect Group itu sendiri masing – masing anggota memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuannya dengan maksimal.

Secara terpisah diketahui hasil analisis regresi

antara loneliness dan ketergantungan smartphone ditemukan nilai t regresi sebesar 2.503 dan korelasi parsial 0.246 dengan signifikansi 0.014 ($p < 0.05$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara loneliness dengan ketergantungan smartphone pada remaja, sehingga hipotesis kedua yang berbunyi 'ada hubungan positif antara loneliness dengan ketergantungan smartphone pada remaja' ini diterima. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat loneliness yang dialami individu, semakin tinggi pula tingkat ketergantungan smartphone yang dialami remaja.

Hasil ini menjawab dari permasalahan kedua dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan yang positif antara loneliness dan ketergantungan smartphone. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Misyaroh (2016) bahwa loneliness memiliki hubungan yang positif dengan mobile phone use. Mengembangkan dan membangun hubungan sosial dengan teman sebaya dan lingkungan di luar keluarga merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu remaja. Karenanya kegagalan dalam mengembangkan hal ini akan menimbulkan kondisi loneliness. Dengan berbagai macam faktor yang melatar-belakangi, loneliness merupakan suatu kondisi yang menimbulkan dampak negatif dalam kehidupan individu.

Smartphone merupakan salah satu solusi yang dipilih individu untuk mengatasi kondisi loneliness yang dialami. Melalui beragamnya fitur yang ditawarkan oleh smartphone individu berusaha untuk memenuhi kebutuhannya akan hubungan sosial yang bermakna serta menghindari situasi loneliness yang dialaminya. Individu dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan tidak terbatas. Individu memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengeksplorasi hubungan sosial yang kesulitan untuk dimiliki dan dikembangkan dalam lingkungannya sehari – hari. Penelitian yang dilakukan Soni (2016) menyatakan bahwa dengan penggunaan smartphone yang disertai dengan adanya kegemaran dan kesamaan dalam bidang minat tertentu dapat meningkatkan kedekatan antar individu sehingga terjalin suatu hubungan persahabatan.

Hasil analisis regresi antara kontrol diri dan ketergantungan smartphone ditemukan nilai t regresi sebesar -4.873 dan korelasi parsial -0.444 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) artinya ada hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja. sehingga hipotesis kedua yang berbunyi 'ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja' ini diterima. Hal tersebut berarti bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri individu, maka

semakin tinggi tingkat ketergantungan smartphone yang dialami dan demikian sebaliknya.

Hasil ini secara umum telah menjawab permasalahan ketiga dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan ketergantungan smartphone. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aty (2014) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang negatif dengan problematic mobile phone use, dimana rendahnya kontrol diri akan mengakibatkan tingginya problematic phone use demikian sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Lee dan Cho (2015) secara spesifik menunjukkan bahwa individu yang mencari instant stasisfaction yang merupakan sub-faktor dari kontrol diri, memiliki kemungkinan lebih besar mengalami ketergantungan smartphone dibandingkan individu yang mencari long-term stasisfaction.

Ketergantungan smartphone termasuk dalam kategori behavioral addiction yang ditandai dengan adanya pola perilaku yang berulang – ulang hingga menimbulkan masalah baik personal maupun sosial dan bertujuan untuk menghindari kondisi stress seringkali kehilangan kontrol atas objek ketergantungannya (Shaffer, 1996; Marlatt, dkk., 1998). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya agar diterima oleh masyarakat yang melibatkan integrasi dari kontrol terhadap perilaku, kontrol secara kognitif dan kontrol terhadap keputusan individu yang berkaitan dengan hal tersebut. Kontrol diri yang rendah ditandai dengan adanya perilaku impulsif yang dilakukan individu terhadap hal – hal tertentu. Pada ketergantungan smartphone individu seringkali bertindak impulsif saat menerima feedback dari penggunaan smartphonenya. Feedback yang diterima ini dianggap sebagai reward positif sehingga individu tidak menyadari dampak yang mungkin dihadapi dari ketergantungan terhadap smartphone yang terbangun secara bertahap. Masa ketika individu menyadari dampak negatif yang diterima dari ketergantungannya terhadap smartphone, individu akan mengalami kesulitan dalam membatasi perilakunya. Tingkat resiko relaps pada individu yang demikian sangat tinggi sehingga upaya untuk membatasi dan mengurangi penggunaan smartphonenya seringkali mengalami kegagalan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa loneliness dan kontrol diri memiliki peranan dalam membentuk perilaku ketergantungan terutama pada remaja. Tingkat loneliness yang tinggi dan kontrol diri yang rendah merupakan

kondisi yang memiliki dampak besar terhadap ketergantungan smartphone.

Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih dikembangkan lagi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi ketergantungan pada remaja, sehingga diharapkan remaja dapat lebih mengontrol ketergantungannya terhadap smartphone.

DAFTAR PUSTAKA

- Abo-Jedi, A. (2008). Cellphone Addiction and Its Reaction to Self-closure in A Sample of Jordanian University and Amman Private University Student. *The Jordanian Journal of Educational Science* 4: 137-150
- Anderson, C. et al. (1994). Behavioral and Charaterological Attributional Styles ad Predictors of Depression and Loneliness: Review, Refinement and Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 66(3): 549-558
- Betts, L. & Bicknell, A. (2011). *Psychology of Loneliness*. UK : Nova Science Publisher
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral, Tujuan Kebajikan Utama agar Anak Bermoral Tinggi*. Alih Bahasa: Lina Jusuf. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Bruno F.J. (2000). *Cingver Loneliness: Melakukan Kesepian*. Alih Bahasa : Sitanggang, A.R.H. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama
- Cha, S. dan Seo, B. (2018). Smartphone Use and Smartphone Addiction in Middle School Students in Korea: Prevalence, Social Networking Service and Game Use. *Health Psychology Open* January-June 2018: 1-15
- Ciptamedia. (2014). Pengguna Ponsel Pintar: Anak Kota, Muda, Terpelajar. Diakses pada <https://www.ciptamedia.org/cms/kajian/2014/02/10/pengguna-ponsel-pintar-anak-kota-muda-terpelajar.html>
- Cosan, D. (2015). An Evaluation of Loneliness. *European Proceedings of Social Behavioral Science*: 103-110
- Dahlberg, K. (2007). The Enigmatic Phenomenon of Loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Wel-being* 2: 195-207
- Greenberg, J., Schmader, T., Arndt, J. & Landau, M. (2015). *Social Psychology: The Science of Everyday Life 1st Eds*. Arizona : Worth Publishers
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use* 10(4): 191-197
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. S. (2012). *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, S. (2006) *Psikologi Perkembangan Anak dan Dewasa*. Jakarta: Gunung Mulia
- Haug, S. dkk. (2015). Smartphone Use and Smartphone Addiction Among Young People in Switzerland. *Journal of Behavioral Addiction* 4(4): 299-307
- Hurlock, B. E. (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Kominfo. (2017). Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia. dapat diakses di https://www.kominfo.go.id/content/detail/6095/indonesia-raksasa-teknologi-digital-asia/0/sorotan_media
- Kwon, et al. (2013). The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of A Short Version for Adolescent. *PLoS One* 8(2) Diakses pada 28 Maret 2018 pada <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0083558>
- _____. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One* 8(2) Diakses pada 28 maret 2018 pada <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0056936>
- Lemola, S, dkk. (2015) Adolescent Electronic Media Use at ight, Sleep Disturbance anda Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *Journal of Youth Adolescence* 44: 405-418
- Marlatt, G, et al. (1988). Addictive Behaviors: Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology* 32: 223-252
- Nationwide. (2017). Looking after Your Phone. Diakses pada <https://www.nationwide.co.uk/guides/news/articles/2017/10/the-screen-saver>
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2004). *Human Development (9th Ed.)*. USA: McGraw Hill
- Peplau, L.A. dan Perlman, D. (1979). *Love and Attraction in M. Cook & G. Wilson Eds*. Oxford : Pergamon
- _____. (1981). *Personal Relationship in Disorder*. London: Academic Press
- Putri, A.Y. (2018). *Hubungan antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Skripsi tidak diterbitkan*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya
- Russel, D., Peplau A. & Ferguson, M. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assesment* 42(3): 290-293
- Russel, D., Peplau A. & Cutrona, C. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal if Personality and Social Psychology* 39(3): 472-480
- Sarafino, A. & Smith, T. (2010). *Health Psychology*:

- Biopsychosocial Interactions 7th Ed.* USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Shaffer, H. J. (1996) Understanding the Means and Objects of Addiction: Technology, the Internet and Gambling. *Journal of Gambling Studies* 12(4): 461-469. Human Science Press, Inc.
- Shapiro, D.H. & Astin, J.A. (1997). Measuring The Psychological Construct of Control: Application to Transpersonal Psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology* Vol 29 No. 1: 63-72
- Subagio, A. W. (2017). Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi Smartphone pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati* 6(1): 27-33
- Thomee, S, dkk (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances and Symptoms of Depression among Young Adult: A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health* 11:66
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction: Evaluation and Treatment. *Student British Medical Journal* 7: 351-352
- _____ (2015). The Evolution of Internet Addiction. Addictive Behaviors. Diakses pada 30 Maret 2018 pada <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460315001884>
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. Vol 25, No. 3: 225-229.