

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang terjadi di dunia membuat suatu perubahan dalam tata kehidupan bermasyarakat. Perubahan yang terjadi dapat memberikan banyak manfaat untuk masyarakat. Salah satu manfaat yang bisa dirasakan adalah kemudahan dalam berkomunikasi melalui media sosial. Media sosial atau *new media* atau media baru merupakan sarana komunikasi yang berbasis website sehingga dapat menjalin pertukaran informasi antar pengguna. Kaplan & Haenlein (2010) media sosial adalah berbagai macam aplikasi berbasis internet yang dikembangkan dengan dasar ideologi dan teknologi dari Web 2.0, dan para pengguna memungkinkan untuk membangun komunikasi. Berbagai macam aplikasi muncul yang menyediakan fitur berupa musik, video serta efek tambah yang memikat para penggunanya yaitu aplikasi Tik Tok.

Tik Tok dalam Bahasa China disebut dengan Douyin adalah aplikasi jejaring sosial yang dimiliki oleh industri teknologi internet berbasis di Beijing berdiri sejak tahun 2012 oleh Zhang Yiming yang bernama ByteDance (Susilo, 2020). Susilowati (2018) aplikasi Tik Tok merupakan platform yang dapat membuat video pendek dengan *special* efek memikat yang dapat digunakan oleh pengguna dan dibagikan kepada pengguna media sosial lainnya. Selama kuartal pertama (Q1) tahun 2018, Tik Tok menegaskan diri sebagai platform yang paling banyak di unduh sebesar 45,8 juta kali (Damar, 2018).

Pengunduhan Tik Tok dapat menggeser *platform* jejaring sosial sebelumnya seperti Instagram, Facebook Messenger, Whatsapp, dan Youtube. Annur (2022) berlandaskan laporan *Businnes of Apps*, pada kuartal kedua (Q2) tahun 2022, Tik Tok mengalami lonjakan yang sangat pesat sebesar 62,52% dibandingkan tahun lalu dengan pengguna pada tahun 2021 sebanyak 564 juta pengguna aktif. Pada tahun 2022, Tik Tok sudah mempunyai pengguna aktif bulanan sebanyak 1,46 miliar di seluruh dunia. Persentase pengguna Tik Tok terbesar adalah usia 10-19 tahun sebanyak 32.5%, untuk usia 20-29 tahun sebesar 29,5%, pengguna Tik Tok berusia 30-29 tahun sebesar 16,4%, sedangkan pengguna 40-49 tahun adalah 13,9% dan sisanya pengguna Tik Tok yaitu 50 tahun sebanyak 7,1% (Krisna, 2022). Berlandaskan data tersebut menunjukkan bahwa pengguna aplikasi Tik Tok terbanyak berada pada fase remaja, namun tidak dipungkiri bahwa pengguna Tik Tok digunakan oleh dewasa dan orang tua.

Fase remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju ke masa dewasa awal yang dimulai pada umur 12 hingga 21 tahun dengan kategori remaja awal pada usia 12-15 tahun, remaja madya pada usia 15-18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun (Monks & Haditono, 2002). Fase remaja membawa berbagai perubahan secara biologis, kognitif, maupun sosioemosional (Aprilia, Sriati, & Hendrawati, 2018). Remaja mempunyai kecenderungan sebagai masa pengembangan diri, dan identitas yang ditandai dengan cara seseorang untuk mempersepsikan dirinya sendiri (Waterman dalam Hill & Edmonds, 2017) serta berpengaruh dalam proses pembentukan konsep diri (Felita, Siahaja, Wijaya, Melisa, Chandra, & Dahesihsari, 2016).

Intensitas penggunaan aplikasi Tik Tok yang tinggi pada kalangan remaja akan berpengaruh kepada pemakaian *smartphone*. Remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan internet mencapai 42,4% (Saputra dalam Rini & Huriah, 2020). Menurut Gezgin, Hamutoglu, Sezen-Gultekin, Ayas (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang lebih dari 3 jam per sehari memiliki nilai kecanduan ponsel yang lebih tinggi daripada individu yang menggunakan ponsel kurang dari 3 jam per hari.

Menurut Kwon, Lee, Won, Park, Min, Hahn, Gu, Choi, & Kim (2013) menyatakan bahwa *smartphone addiction* atau adiksi *smartphone* adalah sebuah perilaku kecanduan dengan *smartphone* yang dapat menimbulkan permasalahan sosial terhadap para penderitanya. *Smartphone addiction* adalah berbagai perilaku dan masalah pengendalian implus, individu yang tidak dapat mengendalikan dan ketergantungan terhadap penggunaan teknologi berbasis internet (Young, 2007). *Smartphone addiction* mengarah pada penggunaan *smartphone* yang melampaui batas bersamaan dengan indikasi penarikan diri dan gangguan fungsional (Lin, Lin, Lee, Lin, Lin, Chan, Tseng, Yen, Yang, & Khuo, 2015). *Smartphone addiction* menunjukkan sifat *relapse* secara kronis (Lee, Ahn, Choi, & Choi, 2014).

Pada tanggal 6 Januari 2023 melaksanakan wawancara kepada partisipan pertama berinisial (K) yang berusia 16 tahun. Partisipan mengaku menggunakan *smartphone* lebih dari 7 jam dalam sehari. Aplikasi yang sering digunakan oleh partisipan adalah Tik tok dan Youtube. Partisipan menggunakan *smartphone* untuk memperoleh informasi dunia luar seperti informasi mengenai artis *idol* Korea bahkan dalam satu hari partisipan dapat menghabiskan waktu lebih dari 3 jam untuk

mengakses Tik Tok saja. Hal tersebut dilakukan oleh subjek dikarenakan teman-teman partisipan yang berasal dari SMA sudah jarang menemui dan bermain dengannya sehingga partisipan merasa bingung untuk menghubungi teman-temannya kembali dan merasa kehilangan seseorang yang dahulu dekat dengannya. Partisipan mengatakan bahwa tidak membatasi penggunaan *smartphone* karena munculnya perasaan hampa ketika tidak menggunakan *smartphone* dalam beberapa jam saja. Partisipan masih belum bisa mengontrol dirinya sendiri dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini dapat dibuktikan dengan usaha yang dilakukan partisipan dengan mengaktifkan *limit* pada aplikasi yang sering digunakan namun terkadang cara tersebut gagal dan partisipan tetap melanjutkan mengakses aplikasi – aplikasi yang disukai. Menurut penuturan partisipan, hal tersebut dilakukan untuk mengurangi kesepian yang dialami.

Pada tanggal 3 Januari 2023 dilakukan wawancara antara penulis dengan partisipan kedua berinisial (D) yang berusia 13 tahun. Partisipan berasal dari keluarga yang *broken home* dan tinggal bersama ibunya yang sibuk bekerja. Menurut partisipan, setelah perceraian orang tuanya partisipan mengalami banyak perubahan salah satunya adalah merasa tidak ada yang peduli dengan keadannya. Hal tersebut membuat partisipan lebih tertutup dengan orang-orang sekitar termasuk dengan ibunya sendiri. Partisipan lebih banyak menghabiskan waktu di kamar dengan bermain *smartphone* lebih dari 10 jam perhari. Aplikasi yang sering diakses adalah Instagram dan Tik Tok karena menurutnya aplikasi tersebut menyajikan *content* hiburan yang jarang muncul di *platform* lain. Dalam sehari partisipan menghabiskan lebih dari 5 jam untuk mengakses aplikasi Tik Tok.

Partisipan belum mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*. Partisipan masih menggunakan *smartphone* untuk mengakses aplikasi hingga telah malam. Dari perbuatan partisipan tersebut, terkadang partisipan mengalami susah tidur hingga mengakibatkan terlambat sekolah.

Pada tanggal 1 Januari 2023 dilakukan wawancara penulis dengan partisipan ketiga berinisial (O) yang berusia 18 tahun. Partisipan mengakses beberapa aplikasi seperti Whatsapp, Tik tok, Instagram dan game dalam durasi 5 jam sehari. Sebagian besar waktu penggunaan *smartphone* dihabiskan pada platform Tik Tok. Partisipan memiliki keluarga yang orang tuanya sibuk bekerja dan adik kandung yang masih bersekolah. Hal tersebut membuat partisipan merasa tidak ada yang peduli dengannya. Padahal subjek (O) dikenal oleh teman-temannya orang yang suka mengobrol dengan orang lain dan mudah bergaul. Meskipun berasal dari keluarga yang kurang memperdulikan keberadaannya namun partisipan tetap memberikan perhatian keluarga seperti menanyakan kapan orang tuanya pulang bekerja. Menurut penuturan partisipan, *feedback* yang diberikan oleh keluarganya kurang baik kepada partisipan sehingga terkadang partisipan mengalami kesedihan. Untuk menutupi kesedihan yang dialami biasanya partisipan lebih suka mengurung diri di kamar sambil bermain dengan telepon pintarnya. Meskipun partisipan menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam, namun partisipan tetap bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya di sekolah meskipun terkadang jam tidurnya berkurang. Tidak hanya itu saja, partisipan juga menyibukkan kegiatan di sekolah dengan mengikuti organisasi dan berbagai ekstrakurikuler seperti basket dan pramuka. Partisipan mampu mengendalikan dirinya dari

penggunaan *smartphone* dan tetap menjalankan kewajibannya sebagai siswa dengan cara menonaktifkan sementara *smartphone* serta memilih menggunakan laptop untuk mengerjakan tugasnya.

Menurut Augner & Hacker (2012) penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berakibat negatif pada kesehatan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku (Amalia & Hamid, 2020). Dampak kesehatan yang timbul diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan seperti gangguan mata, kepala, tangan, leher, beberapa organ tubuh yang lain (Mokalu, 2016), terganggunya kualitas tidur seseorang (Kamelia, Purwitaningtyas, & Prayitno, 2022) dan berisiko tinggi dalam melakukan tindakan bunuh diri dan percobaan bunuh diri (Shinetssetseg, Jung, Park, Park, & Jang, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Tariq, Tariq, Shahid, Tariq, Hussain, & Shahid (2018) yang melibatkan anak usia 5-16 tahun memperoleh hasil bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang memiliki hubungan yang signifikan dengan menurunnya komunikasi secara tatap muka dan interaksi antar anggota keluarga di dalam rumah.

Montag & Reuter (2015) menyatakan bahwa ada 3 faktor yang berpengaruh dalam tingkat kecanduan *smartphone* pada individu adalah faktor sosial, faktor psikologis dan faktor biologis. Faktor sosial mencakup adanya kesulitan dalam menjalin komunikasi interpersonal dan individu yang sedang menghadapi permasalahan. Faktor psikologis, individu yang sedang mengalami permasalahan secara psikologis seperti depresi, mengalami kecemasan dan kesepian, adanya gangguan OCD (*obsessive compulsive disorder*), serta penyalahgunaan obat-obatan

sedangkan faktor biologis berkaitan dengan individu yang sedang mengalami kecanduan mempunyai perbedaan peran otak. Roos (Pearson & Hussain, 2016) mendeskripsikan tiga faktor *smartphone addiction*: (a) *smartphone* selalu dalam keadaan hidup, (b) *smartphone* digunakan sepanjang hari, dan (c) penggunaan disebabkan terganggunya hubungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Soetjiningsih (2022) individu yang mengalami kesepian akan memiliki kecenderungan untuk mengalihkan dirinya dengan mengakses *smartphone* secara terus-menerus sebagai cara untuk berkomunikasi dengan teman-temannya. Bian & Leung (2014) membuktikan bahwa ada hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* di kalangan mahasiswa di China sedangkan penelitian yang dilakukan Mahapatra (2019) menyimpulkan bahwa kesepian memiliki korelasi dengan *smartphone addiction* dengan partisipannya adalah remaja.

Menurut Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi, & Hanratty (2016) *loneliness* atau kesepian sebagai perasaan negatif individu yang mempunyai sifat subjektif yang berkaitan dengan kurangnya hubungan sosial yang lebih luas (*social loneliness*) atau tidak adanya ikatan yang diinginkan (*emotional loneliness*). Lebih lanjut, kesepian mengacu kepada respons emosional negatif yang dikeluarkan oleh individu terhadap hubungan sosial yang diinginkan dan nyata (Peplau & Perlman dalam Yue, Yue, Zhang, Liu, & Bao 2022). Kürtüncü, Ayyıldız, & Kurt (2020) melakukan penelitian pada 1185 siswa sekolah menengah atas di Turkey mendapatkan bahwa meskipun *smartphone addiction* pada siswa cenderung rendah, namun tingkat penggunaan *smartphone* untuk menghilangkan kesepian dan

komunikasi cukup tinggi. Hal ini sejalan dengan Nielsen, Sørensen, & Osmec (Sønderby & Wagoner, 2013) laporan yang dikeluarkan oleh Center For Youth Research menemukan bahwa 12,4% remaja dengan usia 15-24 sering mengalami kesepian. Kasin & Steve Fein (Subagio & Hidayati, 2017) kategori yang merasakan tingkat kesepian yang tinggi adalah pada usia remaja dan dewasa awal. Penggunaan *smartphone* oleh individu berguna untuk mencari dukungan secara emosional dan mengurangi perasaan negatif, diantaranya adalah kesepian (Castells dalam Jiang, Li, & Shypenka, 2018; Chiu, 2014).

Secara neurologis, (a) individu tetap mengalami kesepian meskipun sedang di hadapan orang lain, (b) kesepian merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh siapa pun bukan karakteristik dari setiap orang tertentu (c) regulasi emosi berkaitan dengan kesepian (Lim, Eres, & Peck, 2019) (d) kesepian berhubungan dengan rendahnya tingkat psikologis individu yang dapat melebihi keintiman hubungan, stabilitas keuangan, dan keterlibatan secara emosional (e) kesepian dengan harga diri tidak memiliki korelasi (Ouellet & Joshi dalam Cummins, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa risiko kesepian dapat meningkat karena komunikasi dan interaksi sosial kurang memuaskan (Putnam; Spears, Postmes, Lea, & Wolbert dalam Smith, Leonis, & Anandvalli, 2021). Weiss (Smith, Leonis, & Anandvalli, 2021) mengkonseptualisasikan kesepian diakibatkan dari keinginan yang tidak terpenuhi akan keterikatan, ketertutupan sosial, pengasuhan, kepastian nilai, kemampuan dalam rasa keterikatan, dan pendampingan terhadap situasi stress. Menurut Darcin, Kose, Noyan, Nurmedov, Yılmaz, & Dilbaz (2016) individu yang mengalami masalah psikososial seperti kecemasan sosial, fobia, dan



keseharian lebih rentan terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Keseharian yang dialami oleh individu dapat menyebabkan kekosongan, merasa sendiri dan tidak diinginkan meskipun individu tersebut tidak dalam keadaan sendiri dan berada pada lingkungan yang ramai serta cenderung menghabiskan waktu senggang dengan aktivitas sendiri (Baron & Bryne, 2005). Munderia & Singh (2019) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai keterampilan sosial yang lemah dapat menggunakan *smartphone* untuk menjalin hubungan pada dunia virtual sebab *smartphone* memberikan rasa kenyamanan, kepercayaan diri ketika berinteraksi.

Selain itu, variabel lain yang menjadikan individu mengalami kecanduan terhadap *smartphone* adalah *self-control* atau kontrol diri (Pusparani & Syukriah, 2022). Sudjinawati (Khasanah & Winarti, 2021) mendeskripsikan *self-control* sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku, mengendalikan pikiran dan dapat mengambil keputusan secara akurat sehingga menekan impulsivitas.

*Self-control* yang penting bagi individu untuk mendorong aktivitas yang diinginkan dan membatasi perilaku yang diharapkan seperti *smartphone addiction* (De Ridder, Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012) dan individu yang mempunyai *self-control* yang tinggi dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* sehingga tidak terbawa dalam perilaku adiktif (Agbaria, Berte, & Mahamid, 2017) dan mampu untuk melakukan penilaian baik secara negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan mencari tahu solusi untuk mencegah penggunaan *smartphone* secara berlebihan (Khasanah & Winarti, 2021) serta mampu untuk menyatukan aktivitas online dengan kegiatan-kegiatan lain dalam kehidupannya

(Ningtyas, 2012). Hal tersebut menjadi berbeda ketika individu mempunyai *self-control* yang rendah. Individu dengan *self-control* yang rendah lebih cenderung mengalami *smartphone addiction* (Yun, Kwon, & Kim, 2016).

Individu yang gagal untuk mengendalikan dirinya dalam penggunaan *smartphone* akan merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga sehingga mereka sulit untuk menjalin komunikasi dengan orang lain, karena beranggapan bahwa *smartphone* telah menjadi teman terbaik (Harahap, 2017). Individu ketika online akan merasakan gairah, kesenangan, kebebasan, serta merasa dibutuhkan dan didukung, namun sebaliknya jika individu offline akan merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto & Barros, 2000) sehingga individu yang menunjukkan kontrol diri yang rendah mempunyai keterbatasan dalam mengambil keputusan, salah satunya adalah penggunaan *smartphone* (Song dalam Khang, Kyu, & Kim, 2013). Kontrol diri yang rendah dapat disebabkan karena periode remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan yang berkaitan dengan perubahan emosional, kognitif dan biologis serta rawan menghadapi konflik internal maupun eksternal (Marsela & Supriyatna dalam Ilmiah, Yusuf, & Tristiana, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati & NRH (2018) dengan judul “Kecanduan *Smartphone* Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardisiswa Semarang” menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-control* dengan *smartphone addiction* yang memiliki arti bahwa semakin rendah *self-control* pada individu maka *smartphone addiction*

semakin tinggi pada individu begitu sebaliknya, semakin tinggi *self-control* pada individu maka *smartphone addiction* semakin rendah.

Penelitian lainnya berasal dari Anzani & Sudjiwanati (2019) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone* di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang” menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self-control* dengan *smartphone addiction*. Artinya apabila individu mempunyai *self-control* yang tinggi maka *smartphone addiction* semakin rendah, dan begitu pula sebaliknya. Apabila individu memiliki *self-control* yang rendah maka *smartphone addiction* semakin tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, pembahasan mengenai fenomena *loneliness* dan *self-control* yang berkaitan dengan *smartphone addiction* membuat penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam fenomena tersebut melalui penelitian yang berjudul “Hubungan *loneliness* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja pengguna Tik Tok”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *loneliness* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja pengguna Tik Tok.

## C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak.

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperbanyak sekaligus menambah ilmu dan pengetahuan khususnya pada bidang ilmu psikologi klinis mengenai hubungan *loneliness* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja pengguna Tik Tok.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi remaja

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan insight baru mengenai hubungan antara *loneliness* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja Tik Tok bagaimana sebaiknya memakai *smartphone* dengan bijak.

#### b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya mengenai *loneliness* dan *self-control* dengan *smartphone addiction* pada remaja pengguna Tik Tok dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini dengan melakukan pengkajian yang sama.