

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman modern teknologi komunikasi berkembang pesat, dan saat ini *gadget* telah memperoleh posisi kuat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini karena, *gadget* tidak lagi hanya digunakan sebagai alat komunikasi saja, namun sudah didukung dengan fasilitas-fasilitas yang mempermudah berbagai kegiatan. Sehingga, kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dengan cepat, tepat, dan akurat, yang akhirnya dapat meningkatkan produktivitas.

Gadget memiliki bermacam-macam bentuk yaitu, komputer, *headphone*, laptop, *tablet PC*, dan *smartphone*. Menurut penelitian yang dilakukan APJII (Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018 diketahui bahwa *smartphone* menjadi perangkat yang paling banyak digunakan pengguna saat mengakses internet dibandingkan komputer atau laptop. Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMKOMINFO) melakukan survei penggunaan TIK (Teknologi, Informasi, dan Komunikasi) tahun 2017, dari survei tersebut diketahui bahwa lebih dari setengah masyarakat di Indonesia memiliki *smartphone* (66,31%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari macam-macam bentuk *gadget*, yang paling banyak digunakan adalah *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar yang ada pada saat ini menjadi pembeda dari ponsel biasa, hal ini dikarenakan *smartphone* terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (Gary, dkk., 2007). *Smartphone* dilengkapi dengan berbagai fitur dan aplikasi yang beragam diantaranya yaitu telepon, SMS, kamera, pemutar musik dan video, internet, *editing document*, *ebook viewer*, aplikasi *game*, radio, pemutaran audio rekaman, MP3, mengirim atau menerima email, aplikasi untuk situs *website* sosial, pembuat daftar pekerjaan atau perencanaan kerja, *reminder*

atau *notes*, kalender, alat-alat perhitungan, dan bisa juga ditambahkan fitur lainnya yang dibutuhkan pada sebuah *smartphone* dengan menginstal aplikasi tertentu ke dalamnya.

Kehadiran teknologi *smartphone* ini memberikan berbagai manfaat dan kemudahan bagi penggunanya. Berdasarkan data survei penggunaan TIK (Teknologi, Informasi dan Komunikasi) tahun 2017 yang dilakukan Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMKOMINFO), diketahui bahwa individu yang memiliki *smartphone* pada tingkat pendidikan S2/S3 (100 %), dan Diploma/S1 (93,02 %), menempatkan posisi tertinggi dibandingkan dengan SMA (79,56 %), SMP (59,89 %), SD (40,87 %), dan tidak sekolah (21,08 %). Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Eka dan Gusti (2017) diketahui bahwa dibandingkan dengan bentuk-bentuk *gadget* yang lain, intensitas penggunaan *smartphone* dikalangan mahasiswa paling sering dan paling lama untuk digunakan. Data-data tersebut menunjukkan bahwa *smartphone* paling banyak digunakan pada kalangan mahasiswa.

Smartphone dimanfaatkan oleh mahasiswa diantaranya untuk, berkomunikasi karena dapat menghemat biaya dalam berkomunikasi, dan karena bentuknya minimalis sehingga mudah dibawa, pada aktivitas kuliah untuk mendapatkan informasi di lingkungan kampus, dan mencari informasi terkait pelajaran yang sedang dipelajari dengan membuka internet (Cahyaningsih, Ati, dan Abidin, 2019). *Smartphone* juga digunakan untuk proses belajar melalui *electronic learning (e-learning)*, membuka dan mengedit dokumen dalam bentuk *word*, *excel* dan *power point*, digunakan untuk menjalankan bisnis secara *online*, membuat catatan, dan sebagai sarana hiburan seperti bermain *games*, membaca komik, menonton dengan menggunakan aplikasi *youtube*, dan mendengarkan musik. Oleh karena itu, *smartphone* sudah menjadi keperluan bagi mahasiswa.

Di balik semakin canggihnya teknologi dengan kemudahan yang ditawarkan, *smartphone* dapat mengakibatkan dampak negatif ketika penggunaannya berlangsung secara terus menerus dan menjadikan para penggunanya tidak terkontrol, hal yang akan terjadi adalah adiksi terhadap *smartphone*. Seorang individu dapat dikatakan adiksi ketika memiliki ketergantungan terhadap suatu hal baik ketergantungan secara fisik

maupun psikologis. Menurut Kwon, Kim, Cho & Yang (2013) *smartphone addiction* merupakan perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol terhadap diri seseorang. *Smartphone addiction* memiliki hubungan yang signifikan dengan adiksi internet (Mak dkk., 2014), meskipun belum termasuk kedalam DSM-5, *smartphone addiction* memiliki fitur klinis yang sama dengan adiksi internet dan jenis adiksi lainnya (Bian & Leung, 2015).

Smartphone addiction memunculkan fenomena dimana mahasiswa seakan-akan memiliki dunianya sendiri didalam *smartphone* yang menjadikan mereka tidak memperhatikan lingkungan sekitarnya. Hal ini karena mereka lebih cenderung menggunakan *smartphone* dibandingkan berinteraksi secara langsung dengan orang lain (Resti, 2015). Menjadikan mahasiswa lupa waktu bahkan melupakan hal-hal penting lainnya seperti belajar atau mengerjakan tugas kuliah (Resti, 2015). Sehingga membuat mahasiswa menjadi malas untuk berfikir dan malas dari segi perilaku sosial. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Cahyaningsih, Ati, dan Abidin (2019), yaitu mahasiswa menjadi apatis, apatis adalah suatu sikap cuek sehingga menyebabkan seseorang menjadi tidak tanggap terhadap aspek emosional, sosial, maupun kehidupan fisik.

Jika dibiarkan terus-menerus akan berdampak negatif pada mahasiswa salah satunya dalam proses perkembangan sosial yang terjadi pada mahasiswa. Suryabrata (dalam Simbolon, 2012) menjelaskan bahwa mahasiswa tergolong usia yang berkisar 18 tahun sampai 25 tahun. Pada rentang usia tersebut Erikson (dalam Dariyo, 2003) menggolongkan pada usia dewasa awal dan berada dalam tahap *intimacy*. Erikson (dalam Dariyo, 2003) menjelaskan tahap *intimacy* yakni, individu berusaha mengembangkan diri dengan menjalin relasi sosial yang lebih luas dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Menjalinkan relasi dengan orang lain dapat membantu dalam regulasi emosi untuk meningkatkan emosi positif, dan membantu membatasi intensitas emosi negatif (Cohen, 1988). Erikson (dalam Dariyo, 2003) menyatakan jika individu mengalami kegagalan dalam bentuk keintiman, maka individu tersebut akan mengalami isolasi, yakni kesulitan menempatkan diri dalam menjalin relasi sosial,

bahkan akan merasa kesulitan dalam mempertahankan relasi tersebut dalam jangka waktu lama, karena relasi yang terjalin biasanya bersifat dangkal, dan tak mendalam, atau tidak mengakar secara emosional.

Sebuah konstruk kepribadian yang memiliki kaitan erat dengan kesulitan mengenali keadaan emosi adalah *alexithymia*. *Alexithymia* berasal dari bahasa Yunani yang berarti ‘tidak ada kata untuk emosi’ dari kata *a* artinya kekurangan, *lexis* artinya kata, dan *thymos* artinya emosi (Sifneos, 1973). *Alexithymia* adalah trait kepribadian di mana seorang individu tidak dapat mengidentifikasi dan menggambarkan emosi yang mereka rasakan (Sifneos, 1973). *Alexithymia* mengacu pada kesulitan yang dialami individu ketika mengidentifikasi dan menggambarkan emosi dalam diri dan orang lain, dan membedakan antara perasaan dan sensasi tubuh dari rangsangan emosional, dan gaya kognitif berorientasi eksternal (Taylor, Bagby, & Parker, 1997). Hal ini yang akan menyebabkan individu dengan *alexithymia* memiliki masalah dalam hubungan interpersonal (Puscasu & Usaci, 2016). Ketika mereka berkomunikasi secara langsung mereka akan merasakan emosi negatif, seperti cemas, stres dan depresi (Lestari, Dewi, & Chairani, 2019).

Individu dengan *alexithymia* mengalami kesulitan memahami perasaan orang lain yang menyebabkan efektifitas komunikasi antara kedua belah pihak sangat berkurang. Hingga sampai pada taraf tertentu, ketidakharmonisan interpersonal dapat terjadi, dan keterampilan sosial mahasiswa secara bertahap akan melemah seiring waktu (Gao dkk., 2017). Fungsi *smartphone* yang sangat kuat memberikan peluang besar untuk melakukan komunikasi interpersonal. Adanya aplikasi media sosial dalam *smartphone* dapat membantu individu dengan *alexithymia* mengekspresikan emosi yang mereka rasakan dan memenuhi kebutuhannya untuk berkomunikasi tanpa harus berkomunikasi secara langsung (Lestari, Dewi, & Chairani, 2020). Akan tetapi, daya tarik dunia maya dapat membuat mereka jauh dari kerabat dan teman-teman mereka, sehingga mereka hanya menggunakan sangat sedikit kata-kata dan cara sederhana untuk mengekspresikan diri, maka mereka akan meninggalkan dunia nyata untuk dunia virtual dengan tujuan menyelesaikan persepsi emosi (Gao dkk., 2017). Namun, ini tidak

dapat menggantikan kehidupan nyata, dan hanya akan membuat *smartphone addiction* serta *alexithymia* lebih serius (Ça an dkk., 2014).

Selain itu, Nekouei, Doost, Yousefy, Manshaee, & Adeghei (dalam Gao dkk., 2017) menyatakan juga bahwa individu dengan *alexithymia* kehilangan kendali atas emosi mereka pada sistem kognitif, yang menghasilkan gangguan pada kognitif emosional, melemahnya penyesuaian emosional, proses kognitif emosional, konsentrasi kognisi emosional, dan kemampuan untuk memproses dan mengevaluasi. Dengan demikian, mereka tidak dapat menangani situasi stres dengan baik, dan memperburuk emosi negatif, seperti depresi dan kecemasan. Orang-orang seperti ini lebih tergantung pada *smartphone* atau media lain yang lebih mungkin untuk melarikan diri dan menutupi emosi mereka yang sebenarnya (Gao dkk., 2017). Menurut Yuwanto (2010) individu yang berada dalam kondisi yang tidak nyaman secara psikologis, dapat berubah menjadi nyaman setelah menggunakan *smartphone*. Individu memasang berbagai fasilitas pada *smartphone* bertujuan untuk kemudahan aksesibilitas dan kenyamanan mengakses dunia maya, media sosial, *game*, dan fungsi hiburan lainnya (Han, 2014). Sampai pada batasan tertentu, mereka akan mengikuti cara yang mereka senangi untuk "menyelesaikan" masalah di kehidupan nyata. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan adiksi *smartphone* (Han, 2014). Taylor, Michael Bagby, & Parker (1991) juga menyatakan banyak peneliti yang telah mengindikasikan bahwa individu dengan *alexithymia* itu lemah dalam keterampilan regulasi emosi dan memilih untuk menggunakan perilaku kompulsif untuk penyelesaiannya.

Banyak penelitian sebelumnya telah meneliti hubungan antara *alexithymia* dengan beberapa jenis adiksi antara lain, adiksi alkohol, gangguan makan, perjudian patologis, dan perilaku adiksi, seperti adiksi media sosial dan internet (Barth, 2016; Gori dkk., 2016; Stasiewicz dkk., 2012; Lestari dkk., 2020; Schimmenti dkk., 2017). Beberapa penelitian sebelumnya juga telah meneliti hubungan antara *alexithymia* terhadap *smartphone addiction*, dan hasilnya menunjukkan bahwa *alexithymia* berkorelasi positif dengan *smartphone addiction* (Mei dkk., 2018; Gao dkk., 2018; Hao dkk., 2019; Elkholy dkk., 2020).

Sementara di Indonesia, belum ada penelitian mengenai pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran diatas dapat diketahui bahwa identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut :

- Bagaimana *alexithymia* pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta ?
- Bagaimana *smartphone addiction* pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta?
- Bagaimana *alexithymia* berpengaruh terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti hanya membatasi masalah hanya pada pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat diketahui bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6 Manfaat Penelitian

- **Manfaat Teoritis**

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan sekaligus pengetahuan untuk mengetahui pengaruh antara *alexithymia* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.
- b. Sebagai bahan informasi dan perbandingan untuk peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenisnya.

- **Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan untuk para mahasiswa tentang *alexithymia* dan *smartphone addiction*.

