

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Masa remaja sering disebut dengan masa sosial. Di masa ini remaja mulai mencoba untuk berinteraksi dengan orang lain selain dengan keluarganya (Ali & Asroni, 2006). Salah satu cara untuk berinteraksi dengan orang lain yaitu melalui *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi PDA (*personal digital assistant*) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan, dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari (Gary, Thomas, & Misty, 2007). Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* antara lain adalah berupa aplikasi dan fitur-fitur canggih yang terdapat di dalamnya. Selain itu, *smartphone* juga memudahkan para remaja melakukan komunikasi, mempertahankan kontak dengan orang lain, serta mendapatkan informasi terkini (Herdiyanti, 2014).

Selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan, *smartphone* berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan singkat (*short messages service*). Teknologi *smartphone* dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini *smartphone* dilengkapi dengan berbagai macam fungsi seperti, untuk bermain *game*, mendengarkan Mp3, menonton video dan mengakses *sosial media* (*whatshap, line, instagram*). *Smartphone* saat ini sudah menggunakan *processor* dan Os (*operating system*) sehingga kemampuannya sudah seperti sebuah komputer. Fungsi ini membantu remaja dalam mengerjakan tugas sehingga dapat diselesaikan dalam waktu yang singkat (Agusli, 2008). Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan *smartphone* membuat para remaja merasa mudah menggunakannya. Selain itu harganya pun terjangkau dengan sistem operasi (*operating system/OS*) yang membuat remaja semakin berminat untuk memiliki *smartphone*. Hal ini terbukti dari data penjualan *smartphone* di Indonesia, yang menempati urutan kelima dari seluruh dunia sebagai negara pengguna *smartphone* dengan pengguna aktif yaitu sebanyak 47 juta pengguna atau sekitar 14% dari seluruh total pengguna ponsel (Heriyanto, 2014).

Berdasarkan dari hasil survei Deloitte (2014) jumlah pengguna *smartphone* yang dilakukan pada tahun 2013 dari data statistik menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* terbanyak adalah usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 80% dari semua usia pengguna. Data

statistik tersebut didukung oleh sebuah survei yang dilakukan oleh *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) di Indonesia, yaitu sebesar 39% pengguna *smartphone* di Indonesia dikuasai oleh kalangan remaja berusia 16 hingga 21 tahun. Lebih lanjut, dari keseluruhan remaja SMP dan SMA di Jakarta, 74% diantaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam di depan layar televisi atau bermain *games* di *smartphonenya* (Kurniawan dalam Samosir, 2015). Hasil yang serupa juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Choliz (2012), yang menyebutkan bahwa salah satu kelompok usia pengguna *smartphone* yang paling signifikan adalah remaja.

Survei yang dilakukan oleh *Frontier Consulting Group* mengenai perilaku digital para remaja Indonesia, dilakukan di enam kota besar pada tahun 2011-2012 menggunakan kelompok responden remaja yang berusia antara 13-18 tahun, atau sedang duduk di bangku SMP dan SMA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada tahun 2011 terdapat remaja yang memiliki akun media sosial sebanyak 91,2%. Sedangkan pada tahun 2012, persentasenya meningkat menjadi 97,5% peningkatan terbesar terkait perilaku remaja yang melakukan *download* atau *upload*, yang semula hanya 48,8% di tahun 2011, menjadi 71,1% di tahun 2012 (Agusta, 2016).

Selanjutnya, menurut survei yang dilakukan oleh *Building Society's Flexplus Current Account* sebanyak 58% individu tidak dapat hidup tanpa *smartphone* lebih dari sehari, dari 2000 responden tersebut ditemukan bahwa 53% hal pertama yang dilakukan responden di pagi hari adalah mengecek *smartphone* sebelum berbicara dengan pasangan. Sekitar 66% responden merasa tidak bahagia ketika tidak menggunakan *smartphone* mereka (Infiatech, 2016). Selain itu, hasil survei yang dilakukan oleh *International data corporation* (IDC) (2012), menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum melakukan aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur. Selain itu, 70% responden yang berusia 18-24 tahun banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* untuk bermain *games* dan mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya (Hidayat & Mustikasari, 2014).

Perkembangan fungsi *smartphone* menimbulkan dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positifnya dapat berupa komunikasi menjadi lebih mudah, baik melalui suara, pesan singkat, video, *chatting* atau sebagai fungsi hiburan seperti untuk *games*, jejaring sosial, kamera dan pemutar musik (Misyaroh, 2016). Dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berpengaruh pada gangguan kesehatan seperti mengalami gangguan tidur (*insomnia*), fisik mudah drop, dan gangguan penglihatan serta gangguan psikologis seperti mudah stres, tingkat sensitivitas yang tinggi (Rudiyana, 2012). Dengan

segala macam kemudahan untuk mengakses informasi melalui *smartphone*, remaja menjadi rentan mengalami kecanduan terhadap *smartphone* yang mereka miliki (Agusta, 2016).

Kemudian menurut Badudu dan Zain (2005) kecanduan atau *addiction* merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain *game* dan sebagainya. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Irhamna (2015) tentang kecanduan *smartphone* pada kelas X dan XI di SMA 9 Padang, ditemukan 118 orang siswa atau 51,8% mengalami kecanduan *smartphone*. Selain itu, diketahui juga bahwa remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki interaksi sosial yang buruk. Karena menurut Choliz (2012) penggunaan *smartphone* tanpa kontrol akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*. Penelitian lain yang dilakukan Demirci dkk, (2015) juga menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dapat menyebabkan depresi dan kecemasan.

Menurut Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013), kecanduan *smartphone* ialah perilaku keterikatan terhadap *smartphone* dalam menghadapi kehidupan sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Remaja dapat dikatakan mengalami kecanduan bila memiliki karakteristik seperti *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance* (Kwon dkk, 2013). *Daily life disturbance* ialah individu merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya *smartphone*. *Positive anticipation* adalah perasaan individu yang bersemangat saat menggunakan *smartphone* dan menganggap *smartphone* sebagai penghilang stres, sehingga merasa hampa tanpa *smartphone*. *Withdrawal* artinya individu menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah. *Cyberspace oriented relationship* terkait ketidakmampuan individu untuk terlepas dari hubungan yang berorientasi dengan dunia maya. *Overuse* ialah pemakaian *smartphone* yang berlebihan sehingga membuat individu tersebut mengalami kecanduan. *Tolerance* ialah kondisi individu yang selalu berusaha untuk mengurangi penggunaan *smartphone* namun selalu gagal untuk melakukannya (Kwon dkk, 2013).

Penelitian tentang kecanduan *smartphone* yang berfokus pada remaja pernah dilakukan oleh Universitas Maryland (dalam Herdiyanti, 2014) dengan melibatkan 1.000 pelajar di seluruh penjuru dunia. Pada penelitian tersebut para peserta diminta untuk tidak mengakses media selama 24 jam. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa 50% peserta tidak dapat melalui 24 jam pertama karena merasa cemas dan terkucilkan tanpa *smartphone*. Hal ini menunjukkan, penggunaan *smartphone* yang berlebihan membuat remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap *smartphone* dan tidak mudahnya para pengguna untuk melepaskan *smartphone* mereka sehingga menyebabkan kecanduan terhadap *smartphone* (Bhatia, 2008). Dengan demikian, berdasarkan fenomena yang ada terlihat bahwa remaja merupakan populasi yang rentan mengalami kecanduan *smartphone*.

Menurut Chiu (2014), kecanduan terhadap *smartphone* merupakan salah satu bentuk untuk pengalihan rasa stres pada diri individu di kalangan remaja, karena tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini merupakan faktor penyebab meningkatnya depresi, gangguan kecemasan, defisit perhatian, gangguan bipolar, autisme, dan berbagai gangguan perilaku yang terjadi pada anak (Kartika, 2014). Pengguna *smartphone* di Indonesia sebanyak 20% masuk dalam kategori rakus data dimana konsumsi data mencapai 249 MB per hari yang dilakukan oleh golongan ini. Dengan waktu utama di malam hari (19.00-22.00), golongan ini rata-rata menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone*-nya sebanyak 126 menit per hari (Bohag, 2015).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 27 Januari 2018 pada 5 orang remaja. Kemudian hasil wawancara terhadap 5 orang remaja diperoleh data bahwa 3 dari 5 orang mengaku jika *smartphonenya* selalu terkoneksi dengan layanan data internet dan memiliki minimal 3 akun media sosial yang selalu aktif setiap harinya. Mereka mengalami cemas ketika tidak mengakses *smartphonenya* bahkan 3 diantaranya mengaku akan bergegas mengisi daya baterai apabila *smartphonenya lowbatt*. Ketika ke kamar mandi 2 diantaranya membawa *smartphone* untuk mengisi kesepian dan untuk *browsing*. Sebelum tidur dan bangun tidur 4 mahasiswa akan terlebih dahulu mengecek *smartphonenya* seperti sosial media, bermain game, mendengarkan musik atau hanya sekedar mengecek pesan masuk. Mereka juga mengaku menggunakan *smartphone* sebanyak puluhan kali dalam sehari karena selalu melihat informasi terbaru dari *smartphonenya* dan selalu membuka *smartphone* ketika sedang waktu luang.

Menurut Yuwanto (dalam Trisillia, 2012) ada beberapa dampak dari kecanduan *smartphone*. Pertama, konsumtif, penggunaan *smartphone* dengan berbagai fasilitas yang

ditawarkan penyedia jasa layanan *smartphone* (operator) membuat individu harus mengeluarkan biaya untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan. Kedua, psikologis, individu merasa tidak nyaman atau gelisah ketika tidak menggunakan atau tidak membawa *smartphone*. Ketiga fisik, terjadi gangguan seperti gangguan atau pola tidur yang berubah. Keempat, relasi sosial, berkurangnya kontak fisik secara langsung dengan orang lain. Kelima akademis/pekerjaan, berkurangnya waktu untuk mengerjakan sesuatu yang penting. Dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan. Keenam, hukum, keinginan untuk menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol menyebabkan menggunakan *smartphone* saat mengemudi dan membahayakan bagi diri sendiri dan pengendara lain. Mengingat adanya berbagai dampak buruk yang terjadi karena kecanduan *smartphone*, maka perlu dicari faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*. Faktor-faktor tersebut diantaranya faktor internal seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem*, dan kontrol diri, kemudian faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal (Yuwanto, 2010). Namun dalam penelitian ini salah faktor lain yang akan lebih digali ialah *mindfulness*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017), menggunakan populasi mahasiswa Turki didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki skor *mindfulness* tinggi lebih menunjukkan kecenderungan untuk mengalami kecanduan menggunakan *smartphone* yang rendah. Selain itu remaja dengan skor *mindfulness* rendah mengalami lebih banyak kecemasan ketika mereka harus dijauhkan dengan *smartphone* mereka.

Mindfulness didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung, keterbukaan terhadap pengalaman, dari waktu ke waktu, dengan keterbukaan pikiran dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2004). Wheeler, Arnkoff, dan Glass, (2016) menyatakan bahwa perlu dibedakan *trait mindfulness* (*dispositional mindfulness*) dengan *intentional or state mindfulness*. *Trait mindfulness* merupakan sifat kesadaran dalam diri seseorang dan biasanya dinilai melalui kuesioner laporan diri, seperti *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). *Trait mindfulness* merupakan atribut atau kecenderungan alamiah dalam diri individu yang membantu individu tersebut menyadari secara penuh terhadap apa yang terjadi pada dirinya saat itu.

Trait mindfulness berfokus pada kemampuan mengobservasi atau mengamati perubahan kondisi psikologis pada individu (Brown & Ryan, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Brown, dkk. (2011) mengatakan bahwa kepribadian seseorang, termasuk *trait mindfulness* dapat berubah dari waktu ke waktu yang diakibatkan oleh pengalaman hidup atau juga melalui aktivitas meditasi *mindfulness*, sehingga membuktikan bahwa *trait*

mindfulness bersifat lebih fleksibel dari pada *state mindfulness*. Apabila *trait mindfulness* dimiliki oleh remaja, maka seorang remaja cenderung menyadari perasaan dan memungkinkan untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* (Woodlief, 2017).

Dalam perspektif Islam, *mindfulness* adalah kemampuan dalam menghidupkan potensi-potensi fitrah dan internal yang ada, kemudian menjiwainya dan memahami dengan hati. Fitrah sebagai seorang muslim yaitu menyadari tujuan hidup manusia adalah untuk beribadah kepada Allah, sebagaimana firman Allah:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥١﴾

Artinya:

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku” (Q.S Adz-Dzariat (51): 56)

Sebagai mana firman Allah SWT, tentang kecanduan *smartphone* dalam pandangan Islam ditegaskan dalam surat Al israa’ ayat 27 sebagai berikut :

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Artinya :

“Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya”. (QS Al israa’ ayat 27)

Surat Al israa’ Ayat 27 diatas menegaskan segala hal yang tidak bermanfaat atau terkesan berlebihan adalah bentuk dari makar setan agar dalam hidup manusia melakukan hal yang sia-sia.

Berdasarkan paparan sebelumnya, diketahui bahwa sudah terdapat penelitian mengenai kecanduan *smartphone* pada kalangan remaja, namun hasil penelitian lebih banyak dilakukan di wilayah Eropa. Hal ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arpaci, Baloglu, dan Kesici (2017), menggunakan populasi mahasiswa Turki yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berperan mengurangi kecanduan *smartphone*. Namun, peneliti masih belum menemukan peran *mindfulness* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja di Indonesia. Sementara itu penelitian ini penting dilakukan sebagai salah satu landasan dan alternatif solusi untuk para remaja yang mengalami kecanduan

terhadap *smartphone*. Oleh karena itu menjadi menarik untuk melihat sejauhmana peran *mindfulness* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam latar belakang diatas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *trait mindfulness* berperan terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja?
2. Bagaimana pandangan Islam mengenai peran *trait mindfulness* berperan terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja menurut pandangan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur dalam bidang pengembangan *mindfulness* bagi remaja yang mengalami kecanduan *smartphone*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pemberian intervensi untuk pengembangan kebijakan para psikolog dan instansi beserta praktisi terapi *mindfulness* dalam pemberian terapi *mindfulness* kepada remaja di Indonesia yang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*.

1.5 Kerangka Berpikir

