

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman, teknologi turut berkembang dengan pesatnya. Manfaat teknologi terasa nyata dan melimpah di era modern ini (Domoff & Ferkel, 2020), salah satunya ditemui pada perangkat dengan kemampuan menyatukan layanan ponsel dan internet, yaitu *smartphone* (Cha & Seo, 2018). *Smartphone* menyediakan sarana yang dapat membuat pengguna dapat melakukan berbagai tujuan penting dalam kehidupan sehari-hari (Park, Kim, Shon, & Shim, 2013). Akibatnya, masyarakat semakin tertarik untuk menggunakan *smartphone* (Kwon, dkk., 2013).

Pengguna *smartphone* semakin meningkat, terutama di kalangan remaja, dimana penelitian yang dilakukan Fischer-Grote, Kothgassner dan Felnhofer (2019) memperlihatkan bahwa terdapat prevalensi yang lebih tinggi dalam penggunaan dan kepemilikan *smartphone* pada remaja. Penggunaan *smartphone* membuat remaja memiliki wadah dalam pembentukan identitas diri, media hiburan serta media pembentukan dan pemeliharaan hubungan interpersonal (Oksman & Turtiainen, 2004). Remaja berkesempatan mengekspresikan pemikiran mereka dalam ruang *online*, mencoba mengikuti tren terbaru, menggunakan berbagai macam aplikasi dan menjalin hubungan serta dukungan emosional (Cha & Seo, 2018).

Berbagai kegunaan *smartphone* dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan remaja membuat penggunaan *smartphone* telah menjadi tren gaya hidup bagi remaja (Setiadi, Tini, Sukanto, & Kalsum, 2019). Fasilitas yang tersedia pada *smartphone* sangat dibutuhkan oleh para remaja dengan berbagai kecenderungannya, sehingga mereka lebih intens menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan kelompok usia lainnya.

Remaja menghabiskan banyak waktu *online* dengan persentase 89% dari mereka menyatakan bahwa mereka terlibat dalam aktivitas *online* dalam kurun waktu hampir terus menerus (Anderson & Jiang, 2018) dan sangat terikat dengan *smartphone* bahkan menganggap *smartphone* sebagai diri kedua mereka (Cha & Seo, 2018). Ditambah lagi saat ini terjadi pandemi COVID-19 yang memungkinkan para remaja semakin tidak terbatas dalam penggunaan *smartphone* lantaran kebijakan “di rumah saja”. Masa pandemi COVID-19 menyebabkan terjadi pergeseran konfigurasi penggunaan internet yang sebelumnya rata-rata berada di kantor, kampus, sekolah dan tempat publik kini bergeser ke perumahan, tempat tinggal dan pemukiman (Kominfo, 2020).

Perubahan konfigurasi penggunaan internet yang sebagian besar berpindah ke rumah terjadi dikarenakan seluruh aktivitas dirumahkan. Hal ini dilakukan dalam mensiasati dampak yang dapat ditimbulkan oleh pandemi COVID-19, salah satu upayanya yaitu meliburkan sekolah secara nasional di 188 negara (UNESCO dalam Lee, 2020). Indonesia turut menerapkan kebijakan serupa dengan dilakukannya pembelajaran jarak jauh (PJJ), yang mana siswa belajar secara daring dan tidak berangkat ke sekolah (Nurcholis, 2020). Fenomena ini

menyebabkan kaum muda lebih rentan menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar dengan tablet, *smartphone*, komputer desktop, dan TV (Montag & Elhai, 2020; Malik, 2020).

Sekolah dengan sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) juga turut mempengaruhi interaksi sosial remaja yang mana biasanya sekolah menjadi salah satu wadah mengasah keterampilan sosial (Aji, 2020). Bukowski, Motzoi dan Meyer menyatakan bahwa para remaja cenderung lebih bergantung kepada teman dibandingkan orang tua dalam hal persahabatan, keintiman dan kepastian kata, sehingga momen-momen yang dijalani bersama teman memiliki andil dalam membentuk kesejahteraan (*well-being*) remaja (dalam Santrock, 2011). Akibatnya, interaksi sosial remaja pembelajaran jarak jauh (PJJ) terganggu dan mempengaruhi kesejahteraan remaja.

Dalam mengatasinya, selama pandemi COVID-19, *chatting* dan *video call* semakin banyak diandalkan untuk menjaga hubungan dengan keluarga dan teman sebaya (Gomes-Galan, Martinez-Lopez, Lazaro-Perez & Sanchez-Serrano, 2020). Data awal yang telah peneliti peroleh dengan *platform google form* pada tanggal 3 Oktober 2020 kepada 10 remaja memperlihatkan bahwa dalam menjalin interaksi dengan teman sebayanya di masa pandemi COVID-19, mereka mengandalkan aktivitas bermain *game* bersama, salah satunya *game among us*, telepon, *video call* atau *video conference*, *chatting* dan interaksi *via social media*.

Selain itu, kebijakan "di rumah saja" ternyata juga dirasa tidak tertahankan bagi remaja dikarenakan mereka harus bertahan tanpa aktivitas (Guessoum, Lachal, Radjack, Carretier, Minassian, Benoit, & Moro, 2020). Tidak adanya

aktivitas menciptakan waktu luang yang panjang dan menimbulkan rasa bosan pada para remaja, sehingga mereka mengalihkannya dengan memainkan *smartphone*. Dimana, hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Allaby dan Shannon (2019) yang mendapatkan hasil bahwa *smartphone* digunakan para remaja dalam mengisi waktu luang dan mengatasi rasa bosan.

Akibatnya dengan kebutuhan remaja akan *smartphone* di masa pandemi COVID-19 ini yang meningkat, intensitas penggunaan *smartphone* mereka juga akan semakin meningkat. Peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* ini nyata-nyatanya memang dirasakan oleh para remaja dan dibuktikan oleh data awal yang memperlihatkan bahwa 8 dari 10 orang partisipan merasakan peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* setelah terjadinya pandemi COVID-19. Fenomena diatas semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Duan, Shao, Wang, Huang, Miao, Yang, dan Zho (2020) yang memperlihatkan bahwa terdapat 29,58% anak dan remaja yang melaporkan bahwa mereka menghabiskan lebih dari lima jam per hari untuk *online* di masa pandemi COVID-19 ini.

Meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* perlu disertai dengan pertimbangan mengenai potensi negatif yang dapat ditimbulkan oleh *smartphone* (Domoff & Ferkel, 2020). Durasi di depan layar di masa pandemi COVID-19 memang diperlukan, namun apabila tidak disertai dengan kontrol yang tepat, maka dapat menyebabkan munculnya psikopatologis (Montag & Elhai, 2020). Dimana, penelitian Gomez-Galan, dkk (2020) menyatakan bahwa peningkatan konsumsi media teknologi di masa pandemi COVID-19 ini dapat meningkatkan risiko berkembangnya adiksi, salah satunya terkait dengan *smartphone*. Hal ini

dikarenakan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengarah kepada *smartphone addiction* (Lin & Liu, 2020). Sehingga, meningkatnya keterikatan masyarakat terhadap *smartphone* di masa pandemi COVID-19 ini dapat menjadi potensi meningkatnya *smartphone addiction risk* pada pengguna (Du, Fan, Zhao, Hao, Liu, Lu, Shi, dkk., 2020; Park, dkk., 2013), terutama pada remaja (Lin & Liu, 2020).

Semakin muda usia seseorang, semakin besar risiko mereka untuk bergantung dengan *smartphone* pribadinya (Seo & Choi, 2018). Dimana, remaja dinilai berpeluang lebih besar memiliki *smartphone addiction risk* tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya (Cha & Seo, 2018). Hal ini dikarenakan pada masa perkembangannya, remaja mengalami peningkatan impulsivitas, kemampuan regulasi diri yang belum matang serta memiliki kecenderungan yang lebih tinggi terhadap perilaku mencari penghargaan (Faltýnková, dkk., 2020). Ditambah lagi adanya perubahan rutinitas di masa pandemi COVID-19 ini menjadi faktor risiko dari meningkatnya *smartphone addiction risk* pada remaja (Du, dkk., 2020).

Kwon, dkk (2013) menilai *smartphone addiction risk* pada remaja dari munculnya faktor-faktor berupa *withdrawal*, *tolerance* dan terganggunya aktivitas sehari-hari pada remaja yang bersangkutan (Kwon, dkk., 2013). Adanya risiko membuat pencegahan harus dipertimbangkan bagi remaja yang diperkirakan berpeluang mengembangkan *smartphone addiction* (Kwon, dkk., 2013). Terlebih fase remaja merupakan fase kehidupan yang penting, dimana merupakan fase terjadinya berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial (Aydın, dalam

Kumcagiz, 2018). Dimana, salah satu faktor yang memiliki andil dalam mempengaruhi perubahan tersebut ialah *smartphone* (Kumcagiz, 2018).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak dikontrol dapat meningkatkan *smartphone addiction risk* pengguna yang berujung pada munculnya berbagai masalah dan gangguan fisik dan psikososial remaja (Kumcagiz, 2018). Masalah yang dapat dialami diantaranya, mengalami gangguan muskuloskeletal, perubahan dalam struktur dan fungsi otak (Fu, Wang, Zhao, Xie, Chen, Nie, & Lei, 2020), gangguan tidur (Chandra, dkk., 2019), gangguan saat mengemudi dan berjalan kaki, gangguan penglihatan, serta nyeri pergelangan tangan (Yu & Sussman, 2020).

Masalah psikologis juga dapat terjadi, diantaranya kecemasan, stres, gejala depresi, penurunan harga diri serta keinginan untuk bunuh diri (Shahrestanaki, Maajani, Safarpour, Ghahremanlou, Tiyuri, & Sahebkar, 2020). Selain itu, penggunaan berlebihan di malam hari juga dapat membuat individu terjaga hingga larut malam, sehingga mengganggu kualitas dan jam tidur yang akhirnya berpengaruh pada stres dan depresi (Lemola, dalam Cha & Seo, 2018).

Pada aspek sosial, akibatnya dapat menyebabkan rusaknya hubungan, gangguan fungsi dan perilaku (misalnya, berbohong, berdebat, prestasi yang buruk, isolasi sosial dan hubungan palsu) yang berpengaruh negatif terhadap kinerja sosial (Nikhita, Jadhav, & Ajinkya, 2015).

Data awal juga mendukung teori yang dipaparkan dimana para subjek merasakan banyak dampak negatif yang muncul akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang mengacu pada *smartphone addiction risk* yang lebih tinggi.

Dimana, mereka menjadi lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan hiburan dan *chatting* dibandingkan kebutuhan belajar, sulit mengatur diri dalam menggunakan *smartphone*, begadang, menyendiri serta atensi belajar menurun. Selain itu, timbulnya dampak fisik seperti minus mata bertambah, radiasi dan pusing. Dampak psikologis juga muncul, seperti, kesulitan berjauhan dengan *smartphone* karena dapat menimbulkan perasaan sepi serta khawatir, muncul berbagai pikiran-pikiran yang buruk dan menjadi lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone* dibandingkan dengan orang sekitar.

Remaja sudah mengetahui konsekuensi negatif dari penggunaan *smartphone* berlebihan, namun mereka tetap kesulitan dalam mengontrolnya (Cha & Seo, 2018). Akibatnya, remaja berpeluang terkena dampak negatif dari penggunaan *smartphone* (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2018). Dengan fenomena tersebut, dapat menyebabkan semakin tinggi tingkat *smartphone addiction risk* remaja, maka akan semakin rendah kesejahteraan fungsi fisik, psikologis dan sosial remaja yang bersangkutan, yang mana ketiga fungsi ini mengacu kepada *health related quality of life* (HRQoL).

Health related quality of life (HRQoL) adalah konsep yang mencakup kesejahteraan individu dalam aspek fisik, psikologis dan sosial (Meade & Dowswell, 2016). *Health related quality of life* (HRQoL) yang dimiliki remaja sendiri pada masa pandemi COVID-19 ini berpotensi mengalami penurunan dibandingkan sebelumnya. Hal ini ditinjau dari penelitian yang dilakukan Ravens-Sieberer, Kaman, Otto, Enhart, Devine, & Schlack (2020) yang menemukan bahwa anak-anak dan remaja di Jerman merasa sangat terbebani oleh kebijakan

“di rumah saja”, sehingga mereka memiliki HRQoL yang jauh lebih rendah dan memiliki lebih banyak masalah psikologis. Padahal, *health related quality of life* pada remaja itu perlu untuk dijaga karena kualitas hidup yang sehat penting dimiliki remaja lantaran berhubungan langsung dengan ketahanan dan kemampuan interpersonal yang sehat pada remaja tersebut (Kumcagiz, 2018). Salah satu upaya menjaganya ialah dengan membatasi penggunaan *smartphone* (Kumcagiz, dkk, 2018).

Dibuktikan oleh beberapa penelitian berikut, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Buctot, Kim, & Kim (2020) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* secara signifikan memprediksi *health related quality of life*. Demikian pula dengan sebuah penelitian di kalangan remaja Swiss yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara penggunaan *smartphone* dan *health related quality of life*, dimana remaja dengan intensitas penggunaan *smartphone* rendah menunjukkan *health related quality of life* lebih tinggi daripada mereka dengan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi (Foerster & Rösli, 2017).

Penelitian-penelitian diatas memperlihatkan bahwa *smartphone addiction risk* berhubungan dengan *health related quality of life*. Maka dari itu, dengan meningkatnya risiko remaja mengalami *smartphone addiction* di masa pandemi ini, maka terdapat kemungkinan *health related quality of life* remaja juga menurun, sementara *health related quality of life* perlu untuk dijaga oleh remaja. Maka dari itu, peneliti merasa penting untuk melihat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19. Selain itu, terbatasnya penelitian yang melihat hubungan antara

smartphone addiction risk dengan *health related quality of life*, terutama di masa pandemi COVID-19 menambah ketertarikan peneliti untuk meneliti fenomena tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian lebih bagi remaja dan orang tua untuk semakin mengontrol penggunaan *smartphone* berlebihan di masa pandemi COVID-19 dan melakukan upaya preventif untuk mencegah dan menurunkan tingkat *smartphone addiction risk* pada remaja yang dapat berandil buruk pada penurunan *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas, didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dimensi *physical well-being* dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dimensi *psychological well-being* dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dimensi *autonomy and parents relations* dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19?

- d. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dimensi *social support and peers* dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19?
- e. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dimensi *school environment* dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang dikemukakan oleh peneliti, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan dengan setiap dimensi dari *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya mengenai *smartphone addiction risk* dan *health related quality of life*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan masukan bagi banyak kalangan, antara lain:

- a. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19 yang dapat berguna dalam upaya menyadarkan remaja mengenai bahaya penggunaan *smartphone* berlebihan dan dampaknya terhadap *health related quality of life*.

- b. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan orang tua mengenai bahaya membiarkan anak dalam penggunaan *smartphone* berlebihan dan lebih memperhatikan *health related quality of life* anak terutama di masa pandemi COVID-19 ini.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara *smartphone addiction risk* dengan *health related quality of life* pada remaja di masa pandemi COVID-19.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai *smartphone addiction risk* dan *health related quality of life*.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Bab ini berisikan penjelasan mengenai teori-teori tentang *smartphone addiction risk* dan *health related quality of life* beserta penjelasan mengenai kerangka pemikiran dari penelitian ini.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini berisi pendekatan pada penelitian ini, identifikasi variabel yang digunakan, definisi konseptual dan operasional, populasi dan metode pengambilan sampel, instrumen dan alat ukur yang digunakan, prosedur pelaksanaan penelitian serta metode analisis data.

Bab IV: Hasil dan pembahasan

Bab ini berisi uraian singkat hasil penelitian, interpretasi data dan pembahasan.

Bab V: Penutup

Bab ini mencakup kesimpulan dan saran.



