

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Adiksi *Smartphone*

2.1.1 Pengertian Adiksi *Smartphone*

Menurut (Kwon et al., 2013) istilah adiksi *smartphone* adalah sebagai perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Menurut Chiu (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyebutkan bahwa adiksi *smartphone* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari alkohol ataupun kecanduan dari obat-obatan.

Menurut Freeman (dalam Sukma, 2019) Adiksi *smartphone* merupakan gangguan kontrol pada hasrat atau keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone* itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan cemas dan gangguan hubungan sosial.

2.1.2 Aspek – Aspek Adiksi *Smartphonne*

Menurut Griffiths (dalam Sukma, 2019) telah membagi aspek – aspek adiksi *smartphone*. Aspek – aspek tersebut antara lain:

1. *Saliance*

Saliance terjadi jika sebuah kegiatan tertentu menjadi paling penting dalam hidup, terlalu difokuskan, mendominasi pikiran hingga menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasaan (ngidam), dan perilaku (penggunaan berlebih).

2. Modifikasi suasana hati (*Mood modification*)

Modifikasi suasana hati adalah pengalaman subjektif sebagai akibat sebuah kegiatan yang dijadikan sebagai strategi *coping*. Individu akan mengalami peningkatan gairah untuk melarikan diri dari perasaan yang tidak diinginkan.

3. Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi merupakan proses adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek kepuasan.

4. Gejala Penarikan (*Withdrawal*)

Gejala Penarikan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat suatu aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang misalnya gemetar, kemurungan, gelisah, cepat marah.

5. Konflik (*Conflict*)

Konflik merupakan konflik yang terjadi antara individu yang teradiksi dengan orang di sekitar mereka, dengan pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu.

6. Kekambuhan (*Relapse*)

Kekambuhan merupakan kecenderungan berulang pola sebelumnya, kekambuhan yang terjadi setelah kegiatan telah diobati bertahun-tahun.

Sedangkan menurut (Lin et al., 2014) menyatakan aspek-aspek adiksi *smartphone* antara lain :

1. Perilaku Kompulsif (*Compulsive Behavior*)

Individu melakukan tindakan berulang-ulang dalam menggunakan *smartphone*, misalnya mengecek ponsel berulang kali meski tidak ada pesan dan panggilan masuk.

2. Gangguan fungsional (*Functional impairment*)

Terganggunya fungsi-fungsi kehidupan individu karena penggunaan *smartphone*.

3. Menarik diri (*Withdrawal*)

Merasa *panic* dan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

4. Toleransi (*Tolerance*)

Individu mengalami kegagalan untuk mengurangi penggunaan ponselnya.

2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Adiksi *Smartphone*

Menurut Yuwanto, (2010) dalam penelitiannya mengenai adiksi *smartphone* mengemukakan beberapa faktor penyebab adiksi *smartphone* yaitu :

1. Faktor internal

Yaitu faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu.

- 1) Pertama, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin.
- 2) Kedua, *self-esteem* yang rendah, individu dengan *self esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Menggunakan *smartphone* akan membuat merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain.
- 3) Kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan telepon genggam yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami adiksi *smartphone*.

2. Faktor eksternal

Yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan berbagai fasilitasnya.

3. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure*

boredom (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab adiksi *smartphone*.

4. Faktor Sosial demografi

Faktor ini meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah dan ibu, agama, tinggal dengan siapa, anak keberapa, serta lama penggunaan *smartphone* dalam sehari

2.1.4 Dampak Adiksi *Smartphone*

Menurut Yuwanto, (2010) dampak dari kecanduan *smartphone* adalah sebagai berikut :

1. Mengeluarkan uang lebih

Menggunakan *smartphone* dengan segala macam fasilitas atau pelayanan yang tersedia, tentu saja harus ada *budget* yang dikeluarkan untuk menikmati fasilitas tersebut.

2. Psikologis

Perasaan akan terasa tidak nyaman dan gelisah terlbih bila tidak membawa dan menggunakan *smartphone*.

3. Fisik

Pola tidur akan terganggu sehingga membuat suatu individu kurang akan jam tidurnya.

4. Prestasi belajar dan pekerjaan

Sebab menggunakan *smartphone* karena terjadinya pengurangan waktu untuk melakukan sesuatu yang lebih bermanfaat, yang pada akhirnya bisa menyebabkan menurunnya produktivitas dalam akademis maupun pekerjaan.

5. Hukum

Perasaan ingin menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol sangat mungkin penggunanya sedang mengemudi saat berkendara, sehingga dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain.

2.1.5 Pengaruh Kecanduan *Smartphone*

Berawal dari interaksi sosial yang terganggu itulah kepekaan empati pada individu mulai terkikis dan secara tidak disadari individu tersebut akan menjadi apatis dengan orang lain, bahkan dengan orang terdekatnya. Hal ini akan menjadi dampak adiksi *smartphone* yang mengerikan, *smartphone* yang dibuat dengan tujuan mempermudah dan membatu kehidupan manusia ternyata memiliki dampak yang cukup besar bagi kehidupan sosial individu.

2.1.6 Indikator Adiksi *Smartphone*

1. *Smartphone Addiction Scale*

Smartphone Addiction Scale (SAS) merupakan skala adiksi *smartphone* yang terdiri dari 33 aitem yang dikembangkan oleh (Kwon et al., 2013), yang dimana skala ini mengukur enam dimensi.

2. *Smartphone Addiction Scale – Short Vertion*

Smartphone Addiction Scale – Short Vertion (SAS-SV) merupakan versi singkat dari SAS yang juga dikembangkan oleh orang yang sama. Skala ini terdiri dari 10 aitem yang mengukur 5 dimensi adiksi *smartphone*.

Menurut (Kwon et al., 2013) ada lima indikator yang mempengaruhi adiksi *smartphone*, di antaranya adalah:

1. Gangguan kehidupan sehari-hari, meliputi tidak melakukan pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika sedang dikelas atau sedang bekerja, menderita pusing serta pandangan kabur, nyeri di pergelangan tangan dan belakang leher serta ganggua tidur. Pada SAS-SV. *Withdrawal*, meliputi rasa tidak

sabar, kesal, menderita dan tidak tahan jika tidak menggunakan *smartphone*, merasa jengkel ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

2. Toleransi, usaha untuk mencoba mengontrol penggunaan *smartphone* namun selalu gagal.
3. Mengorientasikan hubungan pada dunia maya, yaitu merasa hubungan pertemanan yang didapatkan melalui *smartphone* lebih akrab daripada teman yang ada di kehidupan nyata.
5. Berlebihan dalam menggunakan *smartphone*, meliputi tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone*, selalu menyiapkan pengisi baterai (*charge*), merasa terdorong menggunakan *smartphone* setelah baru saja berhenti menggunakannya, serta cenderung lebih suka meminta bantuan orang lain melalui *smartphone*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) untuk mengukur adiksi *smartphone* pada responden. Alasan peneliti memilih menggunakan alat ukur tersebut karena responden yang digunakan adalah remaja rentan usia 14-18 tahun sehingga sangat sesuai untuk penelitian ini.