BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Era globalisasi saat ini ditandai dengan kemajuan pesat di bidang teknologi informasi dan komunikasi. Perubahan ini berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya pada kelompok remaja (Adelia & Delia, 2025). Salah satu teknologi yang paling banyak digunakan saat ini adalah *smartphone* (Putri *et al*., 2026). Pada era digital saat ini, *smartphone* tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi saja, tetapi juga telah berkembang menjadi sarana utama untuk mengakses informasi, menunjang proses pembelajaran, menjalin komunikasi, serta memenuhi kebutuhan hiburan (Sanjaya *et al*., 2025). Berdasarkan data badan pusat statistik melalui Publikasi Telekomunikasi Indonesia pada tahun 2024 menunjukkan bahwa akses internet di Indonesia mencapai 72,78% pada tahun 2024, naik dari 69,21% di tahun sebelumnya. Selain itu kepemilikan atau penguasaan telepon seluler oleh penduduk indonesia tercatat sebesar 68,65% pada periode yang sama.

Tingginya penggunaan internet dan telepon seluler menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. *Smartphone* sendiri merupakan perangkat komunikasi seluler yang mempunyai beragam fitur modern, seperti akses internet, aplikasi media sosial, kamera, dan aplikasi yang mendukung kegiatan pendidikan maupun hiburan. Perangkat ini tidak lagi sekedar berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga berperan sebagai sumber informasi dan penunjang berbagai aktivitas sehari-hari (Putri *et al.*, 2026). Selain itu, *smartphone* telah menjadi perangkat yang esensial bagi remaja karena mendukung proses eksplorasi diri, interaksi sosial, serta pemenuhan rasa ingin tahu mereka. Pada tahun 2019, sekitar 85% remaja dilaporkan menggunakan *smartphone* secara rutin dengan rata-rata durasi pemakaian melebihi empat jam di setiap harinya (Nurwijayanti *et al*., 2025).

Penggunaan *smartphone* pada remaja bisa menimbulkan berbagai dampak, baik yang positif maupun negatif. Dari sisi positif, *smartphone*

memudahkan akses terhadap informasi dan pengetahuan, dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran, serta menjadi sarana untuk memperoleh penghasilan. Namun, apabila digunakan secara tidak bijak, dalam durasi yang berlebihan, dan tanpa kemampuan mengendalikan diri, penggunaan *smartphone* justru berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi remaja (Khairunnisa, 2023). Selain itu juga, penggunaan secara berlebihan juga dapat mengakibatkan seseorang mengalami *smartphone addiction* atau kecanduan terhadap *smartphone* (Tjoa & Ambarwati, 2024).

Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* dapat dilihat dari kondisi dimana seseorang memiliki ketergantungan yang kuat pada penggunaan *smartphone*, serta keterikatan berlebihan dan sulit mengendalikan diri, sehingga penggunaan tersebut memengaruhi aktivitas sehari-hari (Rahmatia *et al.,* 2024). Hasil penelitian Sekarrini (2020), menunjukkan bahwa sekitar 40,7% responden berada pada kategori kecanduan *smartphone* pada tingkat sedang, sedangkan 16,9% lainnya termasuk dalam kategori kecanduan berat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial individu.

Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* dapat dikenali melalui beberapa perilaku. Pertama, terganggunya aktivitas harian, seperti lupa menyelesaikan tugas, kesulitan berkonsentrasi saat di kelas atau di tempat kerja, mengalami gangguan penglihatan, rasa tidak nyaman pada pergelangan tangan dan leher, serta kesulitan tidur. Kedua, *withdrawal* yaitu munculnya perasaan gelisah, frustasi, dan ketidakmampuan untuk beraktivitas tanpa *smartphone*. Ketiga *cyberspace-oriented relationship* menggambarkan kecenderungan seseorang untuk merasa lebih dekat dengan teman yang berinteraksi melalui media digital dibandingkan dengan hubungan yang terjalin secara langsung, serta merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone* dan terus-menerus memeriksa ponsel. Keempat, *overuse* ditandai dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, misalnya lebih memilih mencari informasi melalui *smartphone* dibandingkan bertanya kepada orang lain. Selain itu, terdapat pula *tolerance*, yaitu upaya untuk mengontrol penggunaan *smartphone* namun sering kali gagal melakukannya (Novitasari *et al.*, 2024).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada remaja, seperti stres, depresi, kecemasan, rendahnya perkembangan sosial, masalah kesehatan mental dan fisik, serta penurunan fungsi kognitif (Sumiatin *et al*., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa remaja sangat rentan terhadap kecanduan *smartphone* mengingat fase perkembangan mereka ditandai dengan proses pencarian jati diri serta keinginan untuk bersosialisasi. Remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, karena mereka lebih sering memilih berinteraksi secara virtual dibandingkan melakukan interaksi secara langsung atau tatap muka (Amrullah *et al*., 2025).

Pada masa remaja, dorongan untuk menjalin hubungan interpersonal yang dekat cenderung semakin meningkat. Apabila individu tidak mampu membangun kedekatan tersebut, kondisi itu dapat berakhir pada munculnya perasaan kesepian (Anugrah & Ariana, 2023). Peplau & Perlman (1982) menjelaskan bahwa kesepian terjadi akibat adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki individu. Penelitian yang dilakukan oleh Yustika & Istiqomah (2022) pada remaja menunjukkan sekitar 158 responden atau 67,8% mengalami kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat kesepian yang tergolong cukup tinggi.

Loneliness yaitu perasaan tidak nyaman dalam hubungan sosial yang disertai kecemasan, tekanan, serta pikiran negatif terhadap relasi sosial yang dimiliki individu (Panicker & Sachdev, 2014). *Loneliness* memiliki beberapa aspek, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression* (Russell, 1996). Perasaan kesepian juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti munculnya emosi negatif, memiliki jumlah teman yang terbatas, serta lebih sering menghabiskan waktu dalam aktivitas yang bersifat soliter, termasuk menggunakan *smartphone*. Salah satu aspek yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* adalah *social desirability*, yaitu keinginan individu untuk memiliki hubungan sosial yang sesuai dengan harapannya. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung memanfaatkan *smartphone* untuk melakukan kontak sosial melalui media sosial atau aplikasi komunikasi. Kondisi ini membuat individu yang mengalami *loneliness* lebih

sering menggunakan *smartphone* sehingga berpotensi meningkatkan kecenderungan terjadinya *smartphone addiction* (Tjoa & Ambarwati, 2024).

Hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* juga telah banyak diteliti dalam berbagai penelitian sebelumnya. Temuan yang dilakukan oleh Dikec *et al.* (2017) menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Penelitian yang melibatkan 465 siswa sekolah menengah atas di Izmir, Turki menemukan korelasi positif yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *loneliness* ($r = 0,202$; $p = 0,00$), dengan durasi penggunaan harian berkorelasi sedang terhadap kecanduan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa yang merasa kesepian cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Anugrah & Ariana (2023) meneliti 101 remaja di Surabaya dan melaporkan bahwa loneliness sserta *sensation seeking* secara sama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap kecanduan *smartphone* dengan kontribusi sebesar 7,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesepian dan *sensation seeking* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan kecanduan *smartphone* pada remaja di Surabaya. Selaras dengan temuan tersebu ,Tjoa & Ambarwati (2024) juga mendapatkan hubungan positf antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa di kota salatiga dengan nilai korelasi $r = 0,327$ dan $p < 0,001$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami maka semakin tinggi juga kecanduan *smartphone* dan sebaliknya.

Peneliti melakukan wawancara awal kepada tiga orang remaja di SMK Negeri 1 Pulubala Kecamatan Pulubala, pada tanggal 04 Maret 2026. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja tergolong cukup tinggi. Seorang siswa berinisial NS (18 tahun) mengungkapkan bahwa ia menggunakan *smartphone* sekitar 8–9 jam per hari, terutama untuk mengakses media sosial seperti TikTok dan Instagram serta menonton video di YouTube. NS menyatakan bahwa *smartphone* sering digunakan ketika tidak memiliki kegiatan lain atau ketika merasa bosan atau kesepian. Siswa lain berinisial DF (17 tahun) menyampaikan bahwa ia menggunakan *smartphone* sekitar 9–10 jam per hari, terutama untuk bermain

game online seperti Mobile Legend dan Free Fire bersama teman-temannya dan berkomunikasi dengan teman melalui media sosial. DF mengaku bahwa sebagian besar waktunya setelah pulang sekolah dihabiskan dengan menggunakan *smartphone* untuk hiburan. Sementara itu, seorang siswa berinisial SA (16 tahun) mengungkapkan bahwa ia menggunakan *smartphone* sekitar 6 jam per hari untuk mengakses media sosial dan juga berkomunikasi dengan teman-temannya. SA menyatakan bahwa *smartphone s*ering digunakan ketika merasa sendirian di rumah sehingga *smartphone* menjadi salah satu cara untuk mengisi waktu dan mengurangi rasa sepi.

Selain itu, wawancara lanjutan yang dilakukan pada tanggal 13 Maret 2026 kepada dua orang siswa lainnya juga menunjukkan penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi. Seorang siswa berinisial AR (17 tahun) mengungkapkan bahwa ia sering menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah dengan menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* dan mengakses media sosial, sehingga jarang melakukan interaksi secara langsung. Sementara itu, siswa berinisial MI (18 tahun) menyatakan bahwa ia merasa lebih nyaman berkomunikasi dengan teman melalui media sosial dibandingkan berinteraksi secara langsung. MI juga mengungkapkan bahwa ketika merasa kesepian atau tidak memiliki teman untuk diajak berbicara secara langsung, ia cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial atau menonton video.

Berdasarkan uraian tersebut, diketahui bahwa *loneliness* memiliki keterkaitan dengan *smartphone addiction* pada remaja. Namun demikian, sebagian penelitian sebelumnya masih mengombinasikan *loneliness* dengan variabel psikologis lainnya, sehingga hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* secara lebih spesifik masih perlu dikaji lebih lanjut. Selain itu, beberapa penelitian yang mengkaji hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, sehingga kajian pada kelompok remaja khususnya di lingkungan sekolah menengah masih relatif terbatas. Hasil wawancara awal juga menunjukkan adanya kecenderungan penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi pada remaja yang berkaitan dengan pengalaman kesepian. Kondisi tersebut mendorong peneliti untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja, khususnya pada siswa di SMK Negeri 1 Pulubala,

Kecamatan Pulubala. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada remaja di lingkungan sekolah menengah kejuruan di wilayah Kecamatan Pulubala, yang hingga saat ini masih jarang diteliti**.** Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction* pada remaja di SMK Negeri 1 Pulubala.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diraikan di atas, jadi dapat diidentifikasikan permasalahan ialah sebagai berikut:

1. Penggunaan *smartphone* pada remaja semakin meningkat dan bisa berpotensi menjadi *smartphone addiction* apabila digunakan secara berlebihan.
2. *Loneliness* diduga menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *smartphone addiction* pada remaja.
3. Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja di Kecamatan Pulubala khususnya di sekolah SMK Negeri 1 Pulubala, dengan durasi penggunaan berkisar antara 6 hingga 9 jam per hari berdasarkan hasil wawancara awal.
4. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan berpotensi mengarah pada *smartphone addiction* yang dapat berdampak pada kesehatan mental, interaksi sosial, serta perkembangan psikososial remaja.
5. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *loneliness* dan *smartphone addiction*, belum diketahui secara pasti apakah hubungan tersebut juga terjadi pada remaja khususnya siswa di SMK Negeri 1 Pulubala, Kecamatan Pulubala.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *loneliness* pada remaja?
2. Bagaimana tingkat *smartphone addiction* pada remaja?
3. Apakah terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *loneliness* pada remaja.

2. Untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* pada remaja.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi klinis terkait fenomena *loneliness* dan *smartphone addiction* pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat kajian empiris mengenai hubungan antara faktor psikologis internal, seperti perasaan kesepian, dengan kecenderungan perilaku adiktif terhadap penggunaan teknologi digital.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi Remaja

      Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai keterkaitan antara perasaan kesepian dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi remaja dalam memahami kondisi emosional serta pola penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

   b. Bagi Orang tua

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor psikologis yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* pada remaja, sehingga dapat meningkatkan pemahaman orang tua terhadap dinamika emosional dan sosial anak.

   c. Bagi masyarakat dan pemerintah

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai fenomena penggunaan *smartphone* pada remaja serta faktor psikologis yang berkaitan dengannya, sehingga dapat menambah pemahaman masyarakat mengenai dinamika sosial remaja di era digital.

   d. Bagi sekolah dan tenaga pendidik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah maupun tenaga pendidik mengenai kondisi psikologis siswa yang berkaitan dengan *loneliness* dan penggunaan *smartphone*. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memahami perilaku penggunaan *smartphone* pada siswa serta dinamika sosial yang terjadi di lingkungan sekolah.