

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *smartphone addiction* terhadap *loneliness* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan arah positif. Hal ini diartikan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula *loneliness* yang dirasakan *emerging adulthood* di Jabodetabek.

5.2. Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *smartphone addiction* terhadap *loneliness* pada *emerging adulthood* di Jabodetabek. Peneliti menduga yang membuat pengaruh signifikan positif pada penelitian ini adalah *smartphone* menyebabkan *emerging adulthood* merasa tidak puas dengan hubungan bersama orang lain di kehidupan sosialnya. Hal ini membuat mereka merasakan kesepian dan merasa nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*. Selain itu, mayoritas subjek tidak terikat dengan individu lain yang dapat memberikan kenyamanan, keamanan, dan kesenangan (dukungan sosial). Hal ini pula dapat membuatnya merasakan kesepian. Dengan demikian, sesuai dengan penelitian Jiang et al., (2018) di China kepada mahasiswa Universitas Internasional yang menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tepat sangat membantu mengurangi rasa kesepian yang dialami oleh seseorang karena menghadirkan banyak kemudahan, seperti mencari informasi, bersosialisasi, dan lain sebagainya. Kemudian hasil penelitian Aprilia (2020) di Indonesia kepada

mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda juga mengatakan bahwa hal yang dapat memengaruhi individu yang berusia 19 hingga 34 tahun ketergantungan terhadap ponsel yaitu faktor sosial, di mana individu memilih menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk berkomunikasi dan menjaga hubungan dengan orang lain melalui *smartphone* dibandingkan melalui tatap muka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menemukan bahwa *smartphone* menyebabkan *emerging adulthood* merasa tidak puas dengan hubungan bersama orang lain di kehidupan sosialnya. Hal ini membuat mereka merasakan kesepian dan merasa nyaman berkomunikasi dengan orang lain melalui *smartphone*. Yuwanto (sebagaimana dikutip dalam Misyaroh, 2016) menjelaskan *addict* terhadap *smartphone* berdampak negatif, yaitu individu merasa terisolasi dengan orang lain. Kemudian komunikasi yang terus dilakukan melalui *smartphone* dapat berakibat pada kurangnya keintiman bersama orang lain secara fisik dan psikis (Misyaroh, 2016).

Sesuai dengan hasil perhitungan *mean* empirik dan *mean* teoretik, *loneliness* yang dialami *emerging adulthood* di Jabodetabek masuk ke dalam kategori cenderung tinggi yang artinya subjek merasakan pengalaman yang tidak menyenangkan terkait hubungannya bersama orang lain. Berdasarkan faktor yang memengaruhi *loneliness* yaitu tidak puas dengan hubungan bersama orang lain diartikan sebagai hubungan sosial individu berada di bawah harapan mereka (Russell & Pang, 2020). Ketidakpuasan ini menyebabkan seseorang yang merasa kesepian mencari hubungan secara *online* (Nayar sebagaimana dikutip dalam Jacobson et al., 2016). Padahal kebutuhan afiliasi berperan penting bagi *emerging adulthood* untuk membentuk sebuah hubungan pertemanan agar dapat bersosialisasi, berinteraksi, bekerja sama, maupun berkomunikasi dengan orang lain (Branscombe & Baron, 2017). Tingkat *loneliness* yang berada pada kategori tinggi bertentangan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Listiyandini (2015) di Indonesia kepada orang dewasa muda lajang yang menunjukkan bahwa sebagian besar *emerging adulthood* merasa puas dengan hubungan sosial yang dicapai saat ini. Walaupun demikian, hasil temuan peneliti serupa dengan hasil penelitian Krisnadi dan Adhandayani (2022) di Indonesia

kepada dewasa awal yang menunjukkan bahwa 52,2% subjek cenderung mengalami kesepian dalam kategori tinggi.

Peneliti melakukan uji beda untuk melihat alasan subjek merasakan kesepian, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara alasan merasakan kesepian yang dirasakan terhadap tingkat kesepian. Di sisi lain, jika dilihat dari nilai *mean* antara kelompok alasan ini, alasan yang memiliki nilai *mean* tertinggi adalah tidak ada orang yang mau menerima saya. Alasan ini pun menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *loneliness* menurut Primack et al., (sebagaimana dikutip dalam Agustina dan Aswin, 2021), di mana individu tidak mampu menjalin hubungan dengan orang lain dikarenakan kurang memiliki rasa sosial, keterlibatan dengan orang lain, dan hubungan yang memuaskan.

5.3. Saran

5.3.1. Saran Metodologis

Terdapat beberapa saran metodologis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya:

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memastikan bagaimana pengaruh *smartphone addiction* antara jenis kelamin, sehingga dapat melihat perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Kemudian hasilnya pun tidak hanya fokus pada kesepiannya saja, namun juga pada *smartphone addiction*.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk tidak berfokus pada subjek yang mengaku mengalami kesepian, sehingga dapat melihat tingkat *loneliness* antara laki-laki dan perempuan secara umum.

5.3.2. Saran Praktis

Terdapat beberapa saran praktis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya:

- a. Bagi *emerging adulthood* di Jabodetabek yang mengalami *loneliness* disarankan untuk menyesuaikan penggunaan *smartphone* dan melakukan kontak secara tatap muka agar merasa terhubung dengan orang lain.
- b. Bagi praktisi lembaga yang berfokus pada kesehatan mental disarankan memberikan intervensi preventif dan wawasan baru terkait cara yang efektif untuk meminimalisir penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menimbulkan penurunan kuantitas dan kualitas dalam hubungan sosial.