

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Generasi Z. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *loneliness* secara positif terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Generasi Z. Artinya, penambahan *loneliness* dapat menyebabkan penambahan pada *smartphone addiction* Generasi Z.

#### **5.2. Diskusi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh positif terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Generasi Z. Adanya pengaruh positif dalam penelitian ini dapat disebabkan karena mahasiswa Generasi Z mengalami perasaan ketidakpuasan hubungan sosial yang diinginkannya sehingga membuat mereka menggunakan *smartphone* sebagai cara mendapatkan hubungan sosial yang sesuai dengan harapannya. Russell (1979) menjelaskan bahwa *loneliness* sebagai perasaan yang dialami individu karena merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya. Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini menunjukkan *loneliness* yang cenderung tinggi dan Tabel 4.3 juga menunjukkan *smartphone addiction* mahasiswa Generasi Z juga cenderung tinggi. Mahasiswa Generasi Z yang mengalami *loneliness* cenderung tinggi akan menyebabkan *smartphone addiction* yang dialaminya juga cenderung tinggi. Adanya pengaruh positif pada penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu milik Nurhayat (2021) yang menemukan adanya pengaruh secara positif antara *loneliness* dengan *smartphone addiction*. Penelitian Nurhayat (2021) juga menjelaskan bahwa *loneliness* timbul akibat kurangnya hubungan sosial yang lebih intim dari orang terdekatnya. Hubungan sosial yang tidak terpenuhi membuat mahasiswa Generasi Z mencari cara lain untuk

memenuhi kebutuhan sosialnya melalui dunia virtual (Miftahurrahmah & Harahap, 2020).

Berdasarkan gambaran variabel *smartphone addiction* pada Tabel 4.3, subjek pada penelitian ini cenderung mempunyai *smartphone addiction* yang cenderung tinggi. Hasil penelitian Tagunu dan Diantiana (2020) juga cenderung memiliki *smartphone addiction* yang tinggi. Tingginya *smartphone addiction* di penelitian ini dapat disebabkan karena faktor *loneliness*, dimana subjek mengalami perasaan tidak puas dengan hubungan sosial yang diharapkannya dan memilih menggunakan *smartphone*. Berkomunikasi melalui dunia virtual dapat membantu individu memenuhi kebutuhan hubungan sosial yang sebelumnya tidak bisa terpenuhi (Yue et al., 2022). Oleh karena itu, *loneliness* yang dialami mahasiswa Generasi Z cenderung tinggi sehingga mereka kesulitan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone*.

*Loneliness* memberikan kontribusi kepada *smartphone addiction* terutama pada dimensi *cyberspace oriented relationship (CR)*, *positive anticipation (PA)* dan *overuse (OV)*. Kwon et al. (2013) menjelaskan bahwa PA merupakan bentuk perasaan individu yang merasa kosong ketika tidak menggunakan *smartphone* dan CR merupakan hubungan yang dimiliki dengan teman virtual lebih erat serta OV berkaitan dengan penggunaan *smartphone* yang sudah tidak dapat terkendali. Penelitian Tagunu dan Diantiana (2020) menyatakan bahwa CR mempunyai kontribusi yang cukup kuat sedangkan OV dan PA mempunyai kontribusi yang rendah. Berbeda dengan hasil penelitian ini yang dilihat pada Tabel 4.3 menunjukkan dimensi CR, OV dan PA pada subjek tergolong tinggi. Tingginya ketiga dimensi dapat dikarenakan adanya kemudahan terkoneksi secara virtual dan kebutuhan memenuhi hubungan sosial menyebabkan mereka menggunakan *smartphone* secara terus menerus dan merasa kehilangan jauh dari *smartphone* hingga kesulitan mengontrolnya.

*Loneliness* yang terjadi pada mahasiswa Generasi Z di penelitian ini dapat disebabkan karena mengalami *social exclusion*. {eneliti menemukan bahwa *social exclusion* memberikan pengaruh terhadap *loneliness*. Yue et al. (2022) mengungkapkan bahwa *social exclusion* dapat menjadi perantara seseorang mengalami *loneliness*. Pengalaman tersolasi di kehidupan sosial membuatnya akan merasa tidak diterima dan tidak mempunyai dukungan dari orang disekitarnya (Niu et al., 2022).

Penelitian saat ini juga melakukan uji analisis tambahan untuk melihat pengaruh dari beberapa faktor yang digunakan terhadap *smartphone addiction* yaitu jenis kelamin, pendidikan terakhir, *self control*, *self esteem* dan *social exclusion*. *Social exclusion* yang terjadi pada mahasiswa Generasi Z digunakan sebagai uji analisis tambahan terkait faktor yang dapat memengaruhi *smartphone addiction*. Yue et al. (2022) juga menjelaskan adanya pengaruh antara *social exclusion* terhadap *smartphone addiction*. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh pada Tabel 4.6, peneliti menemukan bahwa ditemukan adanya pengaruh antara *social exclusion* dengan *smartphone addiction*. Mahasiswa Generasi Z mempunyai pengalaman tersolasi di kehidupan sosialnya. Sebagai seorang individu tentu berharap dapat diterima oleh kelompok sosialnya namun ketika tidak diterima, individu tersebut akan merasa terisolasi (Yao, 2019). Mereka menggunakan *smartphone* dalam mengurangi perasaan terisolasi sehingga mereka menghabiskan lebih banyak di media sosial mencari rasa aman dan nyaman dari teman virtualnya. Oleh karena itu, adanya peranan dari teman virtual untuk memenuhi kebutuhan sosialnya membuat mereka menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dapat menyebabkan perilaku adiktif yaitu *smartphone addiction* (Yue et al., 2022).

Analisis tambahan mengenai *self control* bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap *smartphone addiction*. Kwon et al. (2013) memaparkan bahwa *self control* yang dimiliki individu rendah

dapat mempengaruhi *smartphone addiction*. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self control* berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone*. Mahasiswa Generasi Z mempunyai *self control* yang rendah sehingga membuat *smartphone addiction* yang dialaminya tinggi dilihat pada Tabel 4.6. Mahasiswa Generasi Z yang menginginkan kepuasan hubungan sosialnya memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *smartphone addiction* karena mereka merasa senang dengan balasan dari relasi pertemanan virtualnya sehingga tidak disadari mendorong mahasiswa Generasi Z menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk terus terhubung di media sosial membuat dirinya kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone* di kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat pada data di Tabel 4.3 yang menunjukkan *mean* empirik pada dimensi *cyberspace oriented relationship* yang tinggi disebabkan karena mahasiswa Generasi Z cenderung merasa hubungan sosialnya lebih erat di dunia virtual dibandingkan dunia nyata. Sejalan dengan penelitian Aprilia (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif *self control* terhadap *smartphone addiction*. Kwon et al. (2013) menjelaskan bahwa *self control* yang rendah membuat pengguna *smartphone* menggunakannya selama berjam-jam dan dapat menyebabkannya masalah di kehidupan sehari-harinya seperti masalah fisik atau sosial. Jenis masalah fisik ataupun sosial yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z pada penelitian ini ditemukan pada hasil wawancara bahwa mereka mengatakan mengalami nyeri dipergelangan tangan dan leher serta sulit untuk berkonsentrasi karena menggunakan *smartphone* terlalu lama. Namun, pada penelitian ini belum meneliti lebih lanjut mengenai masalah fisik atau sosial secara lebih dalam sehingga pada penelitian selanjutnya dapat menanyakan kepada subjek terkait masalah fisik atau sosial apa yang dirasakannya.

Faktor jenis kelamin, pendidikan terakhir dan *self esteem* dilakukan analisis tambahan yang bertujuan untuk melihat pengaruhnya terhadap *smartphone addiction* (SA). Kwon et al (2013) yang memaparkan bahwa SA akan lebih tinggi pada individu dengan pendidikan terakhir sebagai SMA/Sederajat dibandingkan sarjana ataupun diploma. Penelitian saat ini tidak menemukan adanya pengaruh pendidikan terakhir pada mahasiswa Generasi Z. Tidak adanya pengaruh pendidikan terakhir saat ini dapat disebabkan karena mahasiswa Generasi Z yang memiliki pendidikan terakhir SMA/Sederajat ataupun sarjana dan diploma mempunyai pengetahuan yang sama terkait penggunaan *smartphone*. Berbeda dengan Kwon et al (2013) yang membuat kategori pendidikan terakhir hingga S3, penelitian ini hanya membuat kategori hingga tingkat S2.

Kwon et al (2013) menjelaskan bahwa terdapat perbedaan *smartphone addiction* pada jenis kelamin. Tidak ditemukan pengaruh jenis kelamin dalam penelitian ini, hal ini dapat disebabkan baik laki-laki maupun perempuan menggunakan *smartphone* untuk aktivitas hariannya. Penelitian Darcin et al (2016) tidak ditemukan pengaruhnya jenis kelamin terhadap *smartphone addiction*. *smartphone addiction* pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Phillips dan Bianchi (Sebagaimana dikutip dalam Mawarpury et al., 2020) menjelaskan bahwa baik perempuan maupun laki-laki mempunyai ketertarikan dan kecenderungannya yang sama pada perkembangan teknologi dan informasi. Selain itu, subjek pada penelitian ini adalah Generasi Z yang memiliki karakteristik *digital natives*. Dimana mereka lahir dan tumbuh bersama dengan perkembangan teknologi *digital* sehingga inilah yang membuat Generasi Z mempunyai karakter yang berbeda dari generasi sebelumnya (Ananda, 2022). Mereka terbiasa menggunakan *smartphone* di segala kegiatannya seperti bermain media sosial, mencari hiburan, mencari sumber informasi perkuliahan hingga berbelanja secara *online* (Sari et al., 2020).

Faktor *self esteem* pada penelitian ini juga ditemukan tidak memengaruhi *smartphone addiction*. Selaras dengan penelitian Hadiyanto (2023) bahwa tidak ditemukan hubungan antara *self esteem* dengan *smartphone addiction*. Hal ini dapat diduga karena terdapat *social desirability* pada penelitian ini karena peneliti menggunakan pertanyaan *open-ended*. Kemungkinan lain yang dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang memengaruhi seperti kemampuan mengatasi masalah, krisis percaya diri dan dukungan emosional (Hadiyanto, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memberikan pengaruh positif terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Generasi Z. Semakin tinggi *loneliness* yang dialami menyebabkan *smartphone addiction* yang dialaminya juga tinggi karena mereka mencari pengganti hubungan sosial yang tidak dapat mereka temui di dunia nyata dan beralih ke dunia virtual. Faktor *self control*, *self esteem* dan *social exclusion* memberikan pengaruh terhadap *smartphone addiction*, dimana mahasiswa Generasi Z yang mempunyai pengalaman terasing akan merasa tidak percaya diri dan mencoba mencarinya di dunia virtual. *Self control* yang rendah akan mengalami kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone* yang pada akhirnya membuatnya terlena dan dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya.

### **5.3.Saran**

#### **5.3.1. Saran Metodologis**

Berikut saran metodologis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya:

1. Hasil penelitian membuktikan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Generasi Z, selain faktor yang digunakan oleh peneliti terdapat pengaruh lain dari faktor yang tidak diteliti seperti durasi dan tujuan penggunaan *smartphone* yang kemungkinan memberikan sumbangsih pada *smartphone addiction*.

2. Penelitian saat ini menggunakan pertanyaan *open ended* sehingga peneliti kurang mendapatkan informasi lebih dalam mengenai faktor yang digunakan pada penelitian. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan pertanyaan yang lebih terbuka untuk mendapatkan jawaban yang lebih beragam.

### 5.3.2. Saran Praktis

Berikut saran praktis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya:

1. Bagi mahasiswa Generasi Z disarankan untuk mengendalikan dan menyesuaikan penggunaan *smartphone* sesuai dengan tujuan penggunaannya serta mulai mencoba menjalin hubungan pertemanan secara langsung. Hal ini dilakukan agar mahasiswa Generasi Z tidak terus menerus menjalin hubungan virtual yang kemudian dapat menyebabkan *smartphone addiction*.
2. Bagi Universitas dapat memberikan kegiatan edukasi tambahan terkait cara mengurangi *loneliness* dan pengaruhnya terhadap *smartphone addiction* melalui sesi *sharing* yang interaktif.