



DAMPAK INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL

Retalia
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Interaksi sosial yang diajarkan sejak kecil membuat manusia mengetahui cara hidup bermasyarakat, belajar akan peran yang akan menjadi identifikasi dirinya, dan juga memperoleh berbagai informasi. Covid-19 memaksa orang-orang untuk merubah pola interaksi yang pada awalnya secara luring namun berubah menjadi daring atau secara online (dalam jaringan). Pergeseran ini memaksa semua orang untuk lebih sering menggunakan *gadget* dan internet dalam melakukan interaksi, mulai dari bekerja *Work From Home* (WFH) hingga belajar online dirumah. Dari sekian banyak kelebihan yang ada pada *smartphone*, sebenarnya banyak sekali dampak negatif yang bermunculan. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memengaruhi proses transaksional tersebut. Seringkali interaksi dan komunikasi yang dinamis dan adanya timbal balik tersebut menurun kuantitas dan kualitasnya pada interaksi tatap muka. Fenomena yang terjadi tidak jarang individu lebih memilih memainkan atau menggunakan *smartphone* pada saat ditengah-tengah suatu kegiatan atau sosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Perlunya peran orang tua dan sekolah untuk mendampingi individu khususnya anak-anak dalam intensitas penggunaan *smartphone* agar individu terhindar dari dampak buruk kecanduan *smartphone* khususnya bagi aspek interaksi Sosial

Latar Belakang

Manusia merupakan *zoon politicon* atau makhluk sosial yang dimana dalam kehidupan sehari-

harinya tidak akan mungkin lepas dari interaksi dengan manusia lain disekitarnya. Menurut Gillin dan Gillin dikutip oleh Soekanto (1990),

Interaksi Sosial adalah hubungan sosial yang dinamis berkaitan dengan hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok. Manusia senantiasa hidup berkelompok dalam satu ikatan masyarakat untuk menjalani aktivitas kesehariannya untuk memenuhi segala kebutuhan hidupnya senantiasa terlibat dalam kegiatan komunikasi. Hal ini terjadi sebagai proses timbal balik dari hubungan sosialnya melalui interaksi dan komunikasi dengan orang-orang yang ada di sekitarnya. Dapat dilihat bahwa sebagian besar kehidupan manusia berisi tentang pemenuhan kebutuhan hidupnya melalui jalinan komunikasi, baik itu saling tegur sapa, bertukar pendapat, membaca surat kabar, mengakses internet dan menggunkan media sosial. Dengan interaksi sosial, manusia berbagi pengalaman, mempelajari hal baru mempelajari dan menerapkan cara-cara untuk mengatasi permasalahan dalam kehidupan sosial (Soekanto, 1990).

Interaksi sosial yang diajarkan sejak kecil membuat manusia mengetahui cara hidup bermasyarakat, belajar akan peran

yang akan menjadi identifikasi dirinya, dan juga memperoleh berbagai informasi. Saat ini setiap orang dapat melakukan kontak sosial maupun komunikasi melalui *gadget* seperti *computer*, laptop, tab, dan *smartphone* (Novitasari,W. & Khotimah, 2016). Akhir tahun 2020 dunia digegerkan dengan adanya virus baru dari negeri china yang dinamai dengan Covid-19, saat ini virus covid sudah berubah menjadi sebuah pandemi yang ditakuti diberbagai negara karena dampaknya yang berbahaya dan proses penularannya yang begitu cepat. Covid-19 memaksa orang orang untuk merubah pola interaksi yang pada awalnya secara luring namun berubah menjadi daring atau secara online (dalam jaringan). Pergeseran ini memaksa semua orang untuk lebih sering menggunakan *gadget* dan internet dalam melakukan interaksi, mulai dari bekerja *Work From Home* (WFH) hingga belajar online dirumah.

Perkembangan teknologi sekarang ini tidak bisa dipungkiri sangat berkembang dengan pesat dan semakin maju seiring dengan perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan. Penggunaan

smartphone sekarang bukan hanya sebagai alat komunikasi saja, namun dapat mendorong terbentuknya interaksi yang sama sekali berbeda dengan interaksi tatap muka. Disini interaksi terbentuk kemudian dipercepat prosesnya melalui suara, teks atau tulisan. *Smartphone* sangat memanjakan manusia dengan berbagai fasilitas dan kemudahan seperti untuk alat komunikasi dengan jarak yang sangat jauh sekalipun, transportasi, bisnis, hiburan, dan bahkan mengakses segala informasi yang manusia inginkan sesuai dengan kebutuhan. *Smartphone* merupakan sebuah perangkat atau instrument elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis untuk membantu manusia (Derry 2004).

Penggunaan *smartphone* sebagai alat bantu komunikasi seharusnya dapat mempererat interaksi social masyarakat dengan lingkungan-nya, tetapi pada kenyataannya justru dapat menurunkan interaksi tatap muka antara masyarakat dengan lingkungan sosial-nya, baik lingkungan keluarga, pertemanan, bahkan lingkungan kerja. Segala kemudahan dan kepraktisan yang ditawarkan oleh *smartphone* menjadikan masyarakat

kurang peka terhadap lingkungannya sekitarnya. Saat ini semua orang lebih berfokus pada *smartphone*-nya saja. Simanjuntak, (2005) mengungkapkan terdapat 5 implikasi penggunaan *smartphone* pada aspek sosial. Pertama, terhadap individu yang menggunakan. Kedua, terhadap interaksi antar individu. Ketiga, terhadap pertemuan tatap muka. Keempat, terhadap suatu kelompok-kelompok. Terakhir yang kelima, terhadap system hubungan di organisasi dan kelembagaan-kelembagaan masyarakat.

Dari sekian banyak kelebihan yang ada pada *smartphone*, sebenarnya banyak sekali dampak negatif yang bermunculan. Budyana, (2005) menyatakan bahwa bentuk komunikasi dan interaksi yang paling ideal adalah dengan sifat transaksional, dimana proses komunikasi dilihat sebagai suatu proses yang sangat dinamis dan memunculkan timbal balik. Budyatna mengungkapkan penggunaan *smartphone* secara berlebih dapat memengaruhi proses transaksional tersebut. Seringkali interaksi dan komunikasi yang dinamis dan adanya timbal balik tersebut menurun kuantitas dan

kualitasnya pada interaksi tatap muka. Fenomena yang terjadi tidak jarang individu lebih memilih memainkan atau menggunakan *smartphone* pada saat ditengah-tengah suatu kegiatan atau sosialisasi dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini diperkuat dengan survey yang dilakukan *Siemens Mobile Lifestyle III*, menemukan fakta bahwa 60% dari responden lebih senang mengirim pesan dan atau membaca pesan, memainkan game online ditengah acara keluarga dan dimana individu ini menganggap acara tersebut membosankan (Nurdin, 2005).

Istilah "*Internet Addiction Disorder*" (IAD) merupakan suatu kondisi patologi, gangguan obsesif/kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi ini secara berlebihan. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan

kemungkinan terjadi *relapse* (Griffiths, 2008). Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka sering ditegur oleh orangtua mereka karena terlalu lama bermain internet. Saat di rumah mereka lebih memilih berdiam diri di kamar sambil bermain internet daripada berinteraksi dengan orangtuanya, bahkan tidak jarang berbohong kepada orangtua mengenai berapa lama mereka bermain internet. Hal ini menyebabkan waktu berkualitas bersama keluarga berkurang. Kecanduan internet juga menyebabkan perubahan interaksi remaja dengan teman sebaya mereka. Hal ini tampak ketika jam istirahat beberapa siswa laki-laki memilih tetap berada di kelas untuk bermain game online. Saat sedang berkumpul bersama, mereka cenderung sibuk dengan gawainya masing-masing. Saat berkumpul yang seharusnya digunakan untuk saling berinteraksi secara langsung tetapi pada kenyataannya mereka asyik dengan internetnya. Remaja yang asyik dengan internetnya cenderung lambat dalam merespons dan tidak melihat siapa yang sedang diajak bicara. Remaja yang kecanduan internet mengaku bahwa prestasi akademik

mereka menurun akibat penggunaan internet yang berlebihan. Hal tersebut dapat menimbulkan konflik dengan orangtua.

Individu yang lebih banyak menghabiskan waktu di dunia maya akan menyediakan waktu yang lebih sedikit untuk berinteraksi secara langsung di dunia nyata. Ketika online, individu merasa bergairah, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung. Sebaliknya, jika mereka offline, mereka akan merasa kesepian, cemas, bahkan frustrasi. Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara langsung menganggap interaksi online merupakan cara aman untuk melakukan interaksi dibandingkan dengan bertatap muka ((Neto, S. dan Barros, 2000);(Ybarra, M., Alexander, C. dan Mitchell, 2005)). Remaja yang mengalami kecanduan internet lebih suka berinteraksi sosial secara online. Dampaknya, remaja akan merasa kesulitan jika harus berinteraksi dengan bertatap muka secara langsung karena ketika mereka melakukan interaksi secara online, mereka akan merasa lebih nyaman dan mudah menunjukkan kebebasan ekspresinya. Remaja mudah merasa

gelisah jika harus berinteraksi secara *face to face* karena mereka takut orang lain akan menerima atau menolak dirinya. Hal ini yang menyebabkan remaja merasa kesulitan dalam pengungkapan dirinya (*self disclosure*) jika harus berinteraksi secara langsung. Selain itu, remaja memilih interaksi secara online karena ingin menghindari pengawasan dari orangtua (Mesch, 2012).

Berdasarkan model interaksi manusia Imogene M. King, *Theory of the Goal Attainment* terdiri dari tiga sistem interaksi yang dikenal dengan *Dynamic Interacting Systems* yang di dalamnya meliputi *personal systems* (individual), *interpersonal system* (kelompok) dan *social systems* (keluarga, sekolah, masyarakat dan lain-lain). Elemen utama dalam *Theory of the Goal Attainment* adalah *interpersonal systems* di mana pada sistem ini terjadi interaksi antarmanusia. Dalam proses ini interaksi akan menimbulkan reaksi dari orang yang saling berinteraksi. Keberlanjutan interaksi antarmanusia bergantung pada perkembangan reaksi masing-masing individu. Jika interaksi berlanjut maka akan terjadi

transaksi (Alligood, 2018). Interaksi remaja dengan orangtua, teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat sangat penting bagi perkembangan sosial mereka. Remaja yang kecanduan internet berisiko untuk mengalami gangguan psikososial, kecemasan sosial dan fobia sosial (Kowert, R. dan Oldmeadow, 2013); (Dreier, 2016).

Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena di atas, artikel ini ingin membahas hubungan dan dampak intensitas penggunaan *smartphone* terhadap interaksi sosial pada remaja dengan orangtua, teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat dengan pendekatan *Theory of the Goal Attainment* oleh Imogene M. King perlu untuk dilaksanakan. Sehingga memunculkan pertanyaan penelitian Apakah dampak dari intensitas penggunaan *smartphone* dan hubungannya dengan interaksi sosial remaja?.

Tujuan dan Manfaat

Hasil pemhasan artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi institusi Pendidikan

dan orangtua sebagai dasar berpikir untuk mengarahkan pemanfaatan internet secara positif oleh remaja.

PEMBAHASAN

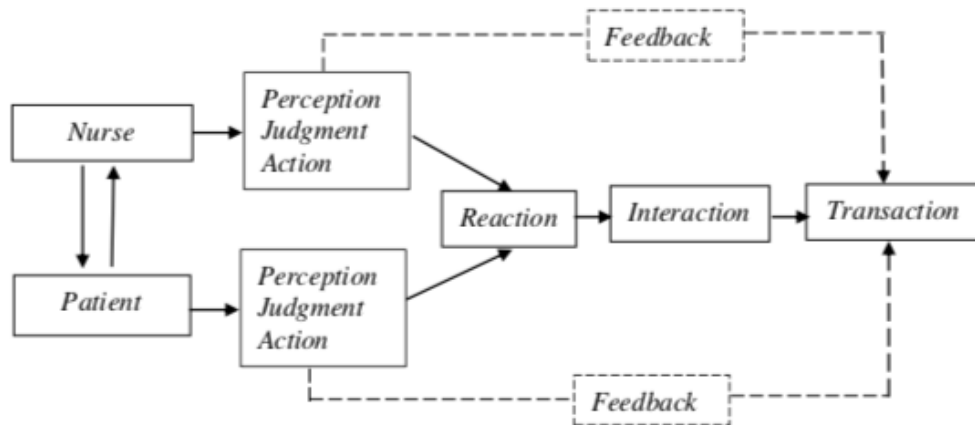
A. Hubungan dan Dampak Intensitas Pengunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial

Seseorang yang mengalami kecanduan internet akan menghabiskan waktu berjam-jam bahkan berhari-hari hanya untuk dapat mengakses internet sehingga menyebabkan terjadinya isolasi sosial. Kecanduan internet menyebabkan seseorang lebih sering berinteraksi secara online daripada secara langsung atau *face to face*. Namun interaksi ini tidak dapat menggantikan kontak tatap muka dalam hal mengurangi perasaan kesepian dan keterasingan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pecandu internet mungkin berisiko terhadap beberapa tanda kesehatan sosial yang buruk. Kesehatan sosial yang buruk akan berdampak pada aktivitas sehari harinya. Mereka cenderung untuk mengorbankan

waktu untuk tidur, belajar, bekerja, dan bersosialisasi dengan teman dan keluarganya. Kurangnya sosialisasi dapat membuat mereka terasing dari lingkungannya. Anak-anak dan remaja yang pemalu dengan teman sebaya sering tertarik untuk menciptakan identitas baru di komunitas online. Anak laki-laki, khususnya, adalah pengguna yang sering bermain game online, di mana mereka mengasumsikan identitas baru dan berinteraksi dengan pemain lain. Meskipun memainkan game ini dengan ribuan pengguna lain mungkin tampak sebagai aktivitas sosial, untuk anak atau remaja yang introvert, bermain berlebihan dapat lebih jauh mengisolasi mereka dari pertemanan.

Pecandu internet mengorbankan aktivitas yang lain untuk dapat online, mereka mengorbankan waktu untuk hobi yang lain, mengorbankan waktu untuk tidur, bekerja ataupun belajar, bersosialisasi dengan teman dan waktu untuk keluarga. Kebiasaan mengakses internet secara berlebihan juga membuat mereka terasing dari lingkungannya. Semakin tinggi frekuensi mereka online maka semakin sedikit pula waktu yang tersedia untuk berinteraksi dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitarnya. Hal ini menyebabkan hubungan antara remaja dengan sekitarnya menjadi renggang karena waktu untuk berkomunikasi semakin sedikit.

B. Konsep Model Interaksi Manusia



Gambar 2.1 Kerangka konseptual proses interaksi manusia yang mengarah pada *transaction*: Model *transaction* oleh King (Alligood, 2018).

Konsep Human Interaction Model pertama kali dikembangkan oleh Imogene M. King pada tahun 1971. Teori ini diawali dengan mengembangkan *Theory of the Goal Attainment* (teori pencapaian tujuan). *Theory of the Goal Attainment* adalah teori yang bersifat terbuka dan dinamis dengan sembilan konsep utama yang meliputi interaksi, persepsi, komunikasi, transaksi, peran, stres, tumbuh kembang, waktu dan ruang (Alligood dan Tomey, 2006 dalam Nursalam, 2013).

Menurut Alligood (2018) ada empat aspek dasar untuk *Theory of the Goal Attainment* yaitu (1) tujuan dicapai melalui interaksi perawat-klien; (2) perawat-klien harus melihat satu sama lain dan motif mereka secara akurat agar dapat terjadi transaksi; (3) ekspektasi peran dan kinerja harus sama; dan (4) perawat harus dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka untuk saling menetapkan tujuan, menyampaikan informasi, dan membantu klien dalam mencapai tujuan mereka. Proses interaksi-transaksi ini membentuk dasar dari *Theory of the Goal Attainment* dan didasarkan pada proses keperawatan. Fase pengkajian keperawatan diwakili oleh konsep *perception* (persepsi), *judgment*. Elemen utama dari teori pencapaian adalah *interpersonal systems*. Dalam *system interpersonal*, antara individu satu dengan yang lainnya berinteraksi dalam satu area (*space*) (Nursalam, 2013). Dalam interaksi tersebut, terjadi aktivitas-aktivitas yang dijelaskan sebagai sembilan konsep utama di mana konsep-konsep tersebut saling berhubungan satu sama lain, yang meliputi:

1. Interaksi

Menurut King, interaksi adalah suatu proses dari persepsi dan komunikasi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, individu dengan lingkungan yang dimanifestasikan sebagai perilaku verbal dan non verbal dalam mencapai tujuan.

2. Persepsi

Persepsi adalah gambaran seseorang tentang realita, persepsi berhubungan dengan pengalaman yang lalu, konsep diri, sosial ekonomi, genetika dan latarbelakang pendidikan.

3. Komunikasi

Komunikasi diartikan sebagai suatu proses penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain secara langsung maupun tidak langsung.

4. Transaksi
Transaksi merupakan proses interaksi yang mempunyai maksud tertentu dalam pencapaian tujuan. Transaksi yang dimaksud adalah pengamatan perilaku dari interaksi manusia dengan lingkungannya.
5. Peran
Peran merupakan serangkaian perilaku yang diharapkan dari posisi pekerjaannya dalam sistem sosial. Tolok ukur dari peran adalah hak dan kewajiban yang sesuai dengan posisinya.
6. Stres
Stress diartikan sebagai suatu keadaan dinamis yang terjadi akibat interaksi manusia dengan lingkungannya. Stres melibatkan pertukaran energi dan informasi antara manusia dengan lingkungannya untuk keseimbangan dan mengontrol stresor.
7. Tumbuh kembang
Tumbuh kembang adalah perubahan yang kontinu dalam diri individu yang mencakup sel, molekul dan tingkat aktivitas perilaku yang kondusif untuk membantu individu mencapai kematangan.
8. Waktu
Waktu diartikan sebagai urutan dari kejadian atau peristiwa ke masa yang akan datang. Waktu merupakan perputaran antara satu peristiwa dengan peristiwa yang lain sebagai pengalaman yang unik dari setiap manusia.
9. Ruang
Ruang adalah sebagai suatu hal yang ada di manapun sama. Ruang adalah area di mana terjadinya interaksi antar manusia.

Social system merupakan sistem interaksi yang lebih komprehensif terdiri dari kelompok-kelompok yang membentuk masyarakat, yang disebut sebagai sistem sosial. Contoh dari sistem sosial adalah sistem agama, pendidikan, dan perawatan kesehatan. Sistem sosial tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain:

1. Power (kekuatan)
Power (kekuatan) adalah kemampuan untuk menggunakan sumber daya dalam organisasi untuk mencapai tujuan. Power merupakan suatu proses di mana satu atau lebih orang mempengaruhi orang lain dalam suatu situasi, di mana hal ini terjadi pada semua aspek kehidupan dan setiap orang memiliki kekuatan potensial yang ditentukan oleh sumber daya individu dan kekuatan lingkungan yang dihadapi. Power adalah kekuatan sosial yang mengatur dan memelihara masyarakat untuk menggunakan dan memobilisasi sumber daya untuk mencapai tujuan (Wayne, 2014).
2. Status
Status adalah posisi individu dalam suatu kelompok atau suatu kelompok dalam hubungannya dengan kelompok lain dalam suatu organisasi dan diidentifikasi bahwa status tersebut disertai dengan hak, tugas dan kewajiban (Wayne, 2014).
3. Decision making (pengambil keputusan)
Pengambilan keputusan merupakan suatu proses yang dinamis dan sistematis di mana pilihan yang diarahkan pada tujuan dari alternatif yang dipersepsikan dibuat dan ditindaklanjuti oleh individu atau kelompok untuk

menjawab pertanyaan dan mencapai tujuan" (King, 1990 dalam Wayne, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Individu yang mengalami kecanduan internet lebih suka berinteraksi sosial secara online. Dampaknya, remaja akan merasa kesulitan jika harus berinteraksi dengan bertatap muka secara langsung karena ketika mereka melakukan interaksi secara online, mereka akan merasa lebih nyaman dan mudah menunjukkan kebebasan ekspresinya. Remaja mudah merasa gelisah jika harus berinteraksi secara *face to face* karena mereka takut orang lain akan menerima atau menolak dirinya. Hal ini yang menyebabkan remaja merasa kesulitan dalam pengungkapan dirinya (*self disclosure*) jika harus berinteraksi secara langsung. Selain itu, remaja memilih interaksi secara online karena ingin menghindari pengawasan dari orangtua. Hal ini diperkuat dengan survey yang dilakukan *Siemens Mobile Lifestyle III*, menemukan fakta bahwa 60% dari responden lebih senang mengirim pesan dan atau membaca pesan, memainkan game online ditengah acara keluarga dan dimana individu ini menganggap acara tersebut membosankan. "*Internet Addiction Disorder*" (IAD) merupakan suatu kondisi patologi, gangguan obsesif/kompulsif, yang mendorong seseorang untuk menggunakan teknologi ini secara berlebihan. Kecanduan internet ini sulit untuk dihilangkan karena terkait dengan mengejar kesenangan dan kebahagiaan. Hal tersebut dapat berdampak buruk terhadap kehidupan orang sehari-hari, seperti kurangnya minat dengan kegiatan sehari-hari, menjadi individu yang pasif, mengalami *mood modification, tolerance, withdrawal, conflict*, dan kemungkinan terjadi *relapse*.

Saran yang dapat diberikan oleh penulis berupa

1. Untuk orangtua diharapkan dapat lebih mengontrol penggunaan internet pada anak mereka, misalnya dengan memberlakukan jadwal tertentu untuk menggunakan internet. Orangtua juga disarankan untuk membangun komunikasi secara langsung yang lebih baik dengan anak agar kehangatan dalam keluarga dapat dirasakan oleh seluruh anggota keluarga.
2. Untuk pihak sekolah diharapkan dapat memberikan kebijakan terkait dengan penggunaan smartphone di lingkungan sekolah agar kecanduan internet pada remaja lebih dapat dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M. R. (2018). *Nursing Theories and Their Works*. Missouri: Mosby Elsevier, 9.
- Budyana, M. (2005). Pengembangan Sistem Informasi: Permasalahn dan Prospeknya. *Komunika*, 8(No 1).
- Dreier, M. et al. (2016). *Computers in Human Behavior A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents*. 55, hal. 172–177. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chb.2015.09.007>.
- Kowert, R. dan Oldmeadow, J. A. (2013). *Com puters in Human Behavior (A) Social reputation : Exploring the relationship between online video game*

involvement and social competence. *puters in Human Behavior. Elsevier Ltd, Com 29(4)*, 1872–1878. <https://doi.org/doi: 10.1016/j.chb.2013.03.003>.

Mesch, G. S. (2012). Technology and Youth. *New Directions for Youth Development, 135*, hal. 97–105.

Neto, S. dan Barros, J. (2000). Psychosocial Concomitans of Loneliness Among Student of Cape Verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, hal. 503–514.

Novitasari,W. & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal PAUD Teratai*.

Nurdin. (2005). *Sistem-Sitem Komunikasi di Indonesia*. Raja Grafindo Persada.

Simanjuntak, F. E. (2005). Aspek Sosial Telepon Seluler. www.kompasiana.com.

Soekanto, S. (1990). Sosiologi Suatu Pengantar, Edisi IV. In *Jakarta, Penerbit Rajawali*.

Ybarra, M., Alexander, C. dan Mitchell, K. (2005). Depressive Symptomatology, Youth Internet Use, and Online Interactions: A National Survey. *Journal of Adolescence Health, 36*, hal. 9–18.