

Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa

Efek Psikologis Penggunaan Content dan Media Konvergensi Smartphone Pada Mahasiswa

Yenny

Sri Wahyuning Astuti

Universitas Mercu Buana Jakarta

yenny.puc@gmail.com, asriesoebagyo@gmail.com

Abstract

The development of communication media has now entered the digital age. All access from and to a media platform can be done through the hand grip of the smartphone. Smartphones are now the most widely used medium by millennial generation, compared to laptops and PCs, because of the practicality and ease of carrying. From year to year the number of smartphone users is increasing. This increase is also marked by increased access to a number of platforms that become the menu of a digital product. Ease of use of this digital medium, raises many complaints from users both physically and psychologically. Therefore, this study was conducted to find out the psychological effect of smartphone usage experienced by millennial generation at university of mercu buana. Because the perceived effect is subjective, this research uses qualitative method, with phenomenology approach.

Keywords: Psychological effects, Smartphone, Social media

Abstraksi

Perkembangan media komunikasi saat ini telah memasuki era digital. Semua akses dari dan ke sebuah platform media bisa dilakukan melalui genggam tangan yakni *smartphone*. *Smartphone* saat ini menjadi media yang paling banyak digunakan oleh generasi milenial, dibanding *laptop* maupun *PC*, karena dari segi kepraktisan dan kemudahan dalam membawa. Dari tahun ketahun jumlah pengguna *smartphone* semakin meningkat. Peningkatan ini juga ditandai dengan peningkatan akses terhadap sejumlah platform yang menjadi menu dari sebuah produk digital. Kemudahan penggunaan media digital ini, memunculkan banyak keluhan dari penggunaannya baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran efek psikologis dari penggunaan *smartphone* yang dialami oleh generasi milenial di universitas mercu buana. Karena efek yang dirasakan bersifat subjektif, maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi.

Kata Kunci: Efek psikologis, *Smartphone*, Media sosial

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dari tahun ke tahun semakin pesat. Komunikasi tradisional yang tadinya mensyaratkan tatap muka, kini bisa digantikan dengan teknologi canggih yang menembus batas ruang dan waktu. Tidak hanya itu, media yang sebelumnya bersifat massive kini juga sudah beralih ke media digital yang membuka penggunanya dapat melakukan interaksi. Pengguna teknologi komunikasi saat ini bisa menikmati semua fungsi media hanya dalam satu pilihan konten atau media perantara. Kemudahan ini diperoleh karena saat ini media komunikasi telah melakukan konvergensi.

Apa yang dilakukan oleh media saat ini menurut Roger Fidler (1997) sebagai *Mediamorfosis*. Yakni proses adaptasi agar media dapat bertahan ditengah gempuran teknologi. Media yang tidak dapat beradaptasi hanya ada satu pilihan yakni mati. Tiga hal yang biasanya dilakukan agar media dapat bertahan hidup adalah *coevolution*, *convergence*, dan *complexcity*. Dari ketiga unsur itu, yang saat ini banyak dilakukan adalah melakukan konvergensi.

Secara umum, konvergensi media didefinisikan sebagai penggabungan media massa dengan teknologi digital yang berkembang saat ini. Berbagai jenis media, seperti majalah, koran, radio, televisi digabungkan menjadi satu platform yang sama. Konvergensi media sendiri timbul seiring dengan berkembangnya teknologi, khususnya peralihan teknologi analog

ke digital. Internet dengan berbagai macam platformnya telah menjadi gaya hidup baru bagi masyarakat. Konvergensi media mampu menggabungkan ketiga unsur 'C' yang terdiri dari computing, communication dan content.

Menurut Henry Jenkins, konvergensi media sebagai aliran konten di beberapa platform media, kerjasama industri dengan media dan kegiatan migrasi media. Fenomena ini terjadi akibat kemunculan teknologi digital dan media baru. Kedua hal ini memungkinkan masyarakat untuk mendapatkan informasi di beberapa platform sekaligus. Konvergensi media juga berarti kemampuan media untuk mengirimkan berbagai bentuk konten kepada masyarakat, seperti smart phone yang dapat digunakan untuk berbagai macam hal mulai mencari berita hingga menonton televisi.

Saat menggunakan smartphone banyak aplikasi yang ditawarkan, mulai dari aplikasi sosial media, game, penyedia layanan berita ataupun aplikasi lain yang terintegrasi dengan banyak media yang memudahkan penggunanya untuk mengakses. Smartphone menjadi media (alat) konvergensi yang banyak dipilih oleh masyarakat saat ini. Selain karena lebih praktis karena dapat dibawa kemana saja, smartphone juga memiliki kelebihan dibandingkan media konvergensi sejenis seperti laptop dan lain-lain.

Consumer Barometer (2017) mengungkapkan, Indonesia merupakan salah satu dari 12 negara di dunia dengan tingkat

penggunaan smartphone lebih tinggi daripada komputer, yaitu sebesar 43% . Kondisi ini mengakibatkan Indonesia menjadi negara ke-4 dengan penggunaan smartphone terbanyak di dunia. Tercatat hampir 150 juta penduduk Indonesia telah menggunakan smartphone dengan pengguna terbanyak berada di Pulau Jawa yaitu sebesar 67%. Selain itu, sebanyak 62% pengguna internet di Indonesia mengaku bahwa mereka hanya menggunakan smartphone dalam mengakses internet, dan tidak ada alat lain untuk mengakses internet. Survei yang dilakukan pada oleh CNN Indonesia pada Januari 2015 lalu mencatat bahwa pemakai internet yang terbanyak berada pada rentang usia < 25 tahun dengan persentase 49% dan jika dilihat dari status pekerjaannya pelajar menduduki peringkat kedua dalam penggunaan internet (18%) setelah karyawan swasta (55%).

Dari jumlah itu, Dari jumlah itu, 30 juta diantaranya adalah berasal dari anak-anak dan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan UNICEF bekerja sama dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika dan Universitas Harvard, AS menyebutkan bahwa dari 400 responden yang berasal dari perkotaan dan pedesaan yang berada pada kisaran usia 10 sampai 19 tahun, 98% persen dari anak dan remaja mengaku tahu tentang internet dan 79,5 persen di antaranya adalah pengguna internet, sedangkan sisanya sekitar 20% mengaku tidak mengenal internet.

Penggunaan smartphone yang terus menerus, tentu menimbulkan dampak bagi penggunanya baik fisik maupun

psikis. Penelitian ini ingin melihat dampak fisik dan psikologis yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang terus menerus.

Beberapa keluhan yang sebelumnya dilaporkan dari penggunaan *smartphone* adalah, pusing, sakit kepala dan pegal-pegal. Kondisi ini terjadi karena lamanya penggunaan *smartphone* dalam satu hari. Sementara itu, efek psikologis yang menyertai adalah perasaan sedih, perubahan mood, merasa tidak berarti dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

II. METODE PENELITIAN

Untuk dapat sepenuhnya menggambarkan pengalaman penggunaan *smartphone* peneliti perlu masuk ke dalam pengalaman ini.

Hal ini dimungkinkan dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Fenomenologi adalah filsafat dan juga fenomenologi sebuah metode penelitian. Husserl (1965) menantang sains untuk 'kembali ke hal-hal itu sendiri' (hal 102), dan melakukan keadilan kepada dunia seperti yang dialami semua orang kompleksitas dan ambiguitas. Perspektif ini disebut perspektif dunia hidup (Dahlberg 1993). Penekanannya adalah pada bidang fenomenal, dan intersubjektivitas dan koeksistensi dengan orang lain konsep bersifat sentral dalam perspektif kehidupan dunia (Merlean- Ponty 1976). Tujuan penelitian fenomenologis adalah untuk mendeskripsikan fenomena

kehidupan mereka dan dialami oleh individu. Metode fenomenologi adalah metode yang memberikan perhatian, yang bisa dijelaskan dianalisis dan dipahami tanpa reduksionisme, dan berusaha untuk mengungkap makna fenomena yang dialami manusia melalui analisis deskripsi subyek (Parse 1985, Dahlberg 1993). Analisis data menemukan makna batin, atau makna esensial dari fenomena tersebut.

Metode fenomenologis melibatkan beberapa elemen dasar: menjangkau data, analisa melalui intuisi dan imajinasi, dan penggambaran (Giorgi 1989). Mengumpulkan berarti peneliti menyimpan atau Menunda pengetahuan teoritis dan pengalaman, praduga atau dugaan tentang fenomena tersebut.

Melalui intuisi dan imajinasi peneliti meneliti fenomena keterbukaan, tetapi tanpa memposisikan dirinya pada pengalaman itu. Selama analisis peneliti bergerak dari pemahaman wawancara teks secara keseluruhan, melalui pemahaman pernyataan tunggal dan satuan makna teks (Giorgi 1989), kedalam makna baru yang menyeluruh dimana fenomena tersebut memberikan pencerahan. Dan dalam langkah terakhir, deskripsi tentang apa yang telah diungkapkan kemudian dirumuskan. Peneliti menemukan, menjelaskan dan membahas esensi dari fenomena yang diteliti.

Subyek diwawancarai satu persatu dan pewawancara meminta Izin untuk melakukan perekaman dengann tape recorder, Wawancara diperoleh dari masing-masing subyek dan mereka yakin bahwa semua informasi akan diperlakukan secara

rahasia. Subyek didorong untuk menggambarkan apa yang dirasakan saat menggunakan smartphone.

Wawancara ditranskrip dan dianalisis oleh pewawancara. Setiap wawancara pertama kali dibaca untuk memaknai rasa secara menyeluruh, dan setelah itu tiap untungnya ditandai dan teks diatur dalam berbagai tema dengan menghubungkan artinya satuan satu sama lain. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana yang aktif menggunakan smartphone setiap harinya dan menggunakan media sosial.

III. PEMBAHASAN

Beberapa pertanyaan yang diajukan untuk menggambarkan efek psikologis yang ditimbulkan, apa yang dirasakan saat tidak dapat menggunakan smartphone, dan perubahan mood apa yang terjadi saat membuka smartphone, serta apa yang dirasakan bila terlalu lama menggunakan smartphone.

Jawaban yang muncul dari responden diklasifikasikan sebagai berikut:

A. Pusing dan Pegal Setelah Menggunakan Smartphone

Saat ditanyakan pertanyaan ini responden memiliki jawaban yang hampir sama, yakni merasa pegal dan pusing.

“Kalo sering menggunakan hp lama..jadi pusing dan pegal. Tapi lebih pusing natap layar” (Subyek 1)

”mata sampai berarir, pegal iya...sampe ganti-ganti tangan...heheh” (Subyek 2)

“puyeng kepala saya..hahaha, hp panas dan rasanya ingin meledak...haha iya nggak sih” (Subyek 4)

“mata...pusing...mikir juga sih megang hp kayak nggak ada kegiatan lain megang hp mulu...sampe lupa kegiatan lain...bersih-bersih aja sampe nggak sempat. (Subyek 5)

“Kalo lama pegang hp, pusing, sinar hp bikin pusing, pegel-pegel” (Subjek 6)

“nggak ngerasa apa-apa sih, tapi jenuh aja” (Subjek 7)

“pegel aja, ya tinggal di taruh nanti maen lagi, hahaha” (Subjek 8)

“ pusing, kunang-kunang, lama natap hp, dan jadi malas gerak” (Subjek 9)

“Kalo lama pegang hp apa yang dirasakan, pusing karena cahaya dari hp itu” (Subjek 10)

“mata sakit kebanyakan maen hp” (Subjek 11)

“tangan kram kalo kepegang hp, terutama jempol” (Subjek 12)

Berdasarkan jawaban-jawaban subjek diatas, penggunaan smartphone telah menimbulkan ketergantungan dan adiksi. Penggunaan smartphone yang terus menerus dirasakan oleh subjek dengan gangguan fisik seperti pegal, pusing, dan sakit kepala, sementara itu subjek juga merasakan jenuh, dan seperti merasa banyak membuang waktu bila terus menerus menggunakan smartphone. Apa yang dirasakan oleh subjek,

sejalan dengan penelitian “Efek Radiasi Gelombang Elektro Magnetik Ponsel Terhadap Kesehatan Manusia”. Di dalam penelitian ini disebutkan bahwa radiasi ponsel ternyata hampir sama dengan dampak radiasi elektromagnetik yang ditimbulkan oleh radar pesawat. Jika intensitas radiasi elektromagnetiknya cukup kuat, maka molekul-molekul air terionisasi, dampak yang ditimbulkan mirip dengan akibat yang ditimbulkan oleh radiasi nuklir. (Mahardika. I. Putu, 2010). Itulah mengapa penggunaan smartphone yang terlalu lama menimbulkan pusing, sakit kepala dan mata sakit.

B. Mengalami Perubahan Mood Saat Menggunakan Smartphone

pertanyaan ini menjawab, bahwa selama menggunakan hp mengalami perubahan mood, diantaranya:

“ merasa sedih aja, apalagi kalo liat video yang berupo kekerasan, jadi keinget terus dan berpikir kok bisa ya ada orang setega itu” (Subjek 2)

“Ya, sedih kalo liat sesuatu di instagram, apalagi kalo liat mantan nikah” (Subjek 3)

“yang mmebuat merasa sedih liat mantan bahagia, dan lihat orang lebih-lebih deh,,have fun aja, upload foto lebih banyak, nongkrong dimana-mana sedihnya itu sih” (Subjek 4)

“Ya sedih,,kok mereka bisa sukses aku nggak ya?” (Subjek 8)

“ ya sedih, kok aku doang yang aktif yang lain nggak? Apalagi kalo suasana hati nggak enak, jadi tambah sedih ” (Subjek 9)

Penggunaan smartphome untuk mengakses content sosial media dan plat form lain juga membuat perubahan mood bagi penggunanya. Banyak pengguna smartphome yang merasakan sedih, bahagia atau “nggak enak” saat atau setelah mengakses platform yang ada di smartphome. Apa yang subjek rasakan sejalan dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lepp dkk yang menyebutkan bahwa penggunaan smartphome dan internet secara berlebihan berhubungan langsung dengan gejala-gejala psikologis, seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan kepribadian tertentu (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2013).

C. Ingin Menjadi Orang Lain Seperti yang Dilihat di Dunia Maya

Saat pertanyaan ini diajukan, banyak responden yang menginginkan ingin menjadi orang yang mereka saksikan di dunia maya. Beberapa jawaban yang menyiratkan mereka ingin menjadi orang lain. Seperti dalam pernyataan-pernyataan:

“Pernah ingin merasakan kaya orang lain,,,jalan-jalan, punya banyak uang” (Subyek 2)

“Pengen sesuatu yang didunia online, tapi nggak tahu caranya gimana. Jadi selebgram kayaknya banyak duit” (Subyek 4)

“Pernah ingin merasakan orang yang diinstagram. Gita savitri, keren banget pengen banget kayak dia, menginspirasi” (Subjek 5)

“Pengen merasalan apa yang dilihat di media sosial, seperti traveling, nongkrong bareng temen-temen, aku cuman kuliah kerja, habis kerja kuliah... gitu terus” (Subjek 6)

“kalo temen upload dapat ke acara apa, hadiah apa ya pasti pengen” (Subjek 7)

“kalo orang misal jalan-jalan, refreshing jadi pengen” (Subjek 8)

“mereka kreatif, pandai ngomong, ya pengen sih” (Subjek 9)

“kalo lihat video creator, pengen kaya mereka” (Subjek 12).

Perilaku lain yang juga muncul dari penggunaan smartphone dan pemilihan content dalam smartphone juga membuat penggunanya mempunyai rasa iri, ingin menjadi orang lain dan selalu membandingkan kehidupan pribadinya dengan orang lain. Peneliti dari Jerman menemukan bahwa melihat keberhasilan teman melalui postingan dapat memicu perasaan iri, menderita, dan kesepian. Mereka melakukan penelitian dengan mengamati 600 peserta yang menghabiskan waktu bermain media sosial, dan ditemukan bahwa satu dari tiga merasa tidak baik setelah itu.

Sebuah 2015 studi dari University of British Columbia melaporkan hasil yang sama. Para peneliti mensurvei lebih dari 1.100 pengguna Facebook, dan menemukan bahwa dari semua memiliki reaksi berpotensi iri hati

D. Apa yang Dirasakan Jika Smartphone Ketinggalan

Saat diberikan pertanyaan ini, Jawaban subek sangat beragam, namun pada dasarnya mereka merasakan tidak nyaman dan gelisah saat tidak menggunakan smartphone. Seperti pada pernyataan berikut:

“panik... karena selain dompet ya smarthpone, mendingan putar balik”(Subjek 1)

“bingung, tapi ya udahlah” (Subjek 2)

“bingung, galau, takut dilihat oleh orang lain, jadi kalo ketinggalan lebih takut dibuka orang tua” (Subjek 4)

“mendingan balik lagi, soalnya smartphone itu kayak penting banget, soalnya saat ini lebih penting smartphone dari pada dari dompet kalo smartphone bisa hubungin” (Subjek 5)

“kalo ketinggalan smartphone akan panik banget, panik banget asli” (Subjek 6)

“Ketinggalan hp pusing banget, lebih penting dari uang, kalo punya uang nggak bisa ngabarin ya nggak enak banget” (Subjek 7)

“kalo ketinggalan smartphone pasti gelisah, semua yang tergantung sosial di smratphone, tidak dapat

berkomunikasi dengan orang, lebih baik balik lagi”
(Subjek 9)

“merasa kesepian aja kalo nggak ada hp, tapi nggak balik lagi soalnya makan waktu” (Subjek 10)

Sebuah organisasi riset di Inggris yang meneliti pengguna smartphone yang mengalami kecemasan menemukan bahwa hampir 53% pengguna smartphone di Inggris cenderung mengalami cemas ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan smartphone mereka (Bivin, Mathew, Thulasi & Philip, 2013).

Untuk mengukur ketakutan tersebut, sebuah studi 2015 mengembangkan kuesioner nomophobia. Dalam studi ini, peneliti melaporkan bahwa ketika smartphone anda tertinggal di rumah secara tidak langsung anda akan lebih mudah merasakan kecemasan, detak jantung dan tekanan darah akan meningkat saat anda sudah merasa bahwa smartphone adalah bagian terpenting dari “hidup” anda (Pininta, 2016).

E. Lebih Memilih Menggunakan Smartphone Dibandingkan Interaksi Langsung

Saat ditanyakan pertanyaan ini, subjek mengungkapkan lebih memilih menggunakan hp dibandingkan interaksi langsung karena berbagai macam alasan. Seperti pada pernyataan berikut:

“ diem, bingung, malu mau ngomong, kadang-kadang ngajak ngomong duluan” (Subjek 2)

“Kalo dilingkungan baru, bukan temen ya sendiri aja maen hp” (Subjek 5)

“paling kayak diem, nunggu mereka say hai, tapi mentoknya, ya... freak banget kalo ngajak ngomong duluan” (Subjek 6).

Peningkatan ruang individual yang dialami oleh pengguna smartphone tidak serta merta membuat interaksi sosial mereka juga semakin meningkat. Banyak pengguna smartphone justru mengaku lebih nyaman memainkan smartphone yang mereka miliki dibandingkan melakukan interaksi langsung di dalam lingkungan baru.

Selain takut penolakan dan dianggap aneh jika memulai interaksi dengan orang lain, umumnya mereka yang berada di lingkungan baru, merasa lebih nyaman dengan smartphone mereka dibandingkan memulai untuk menyapa atau berinteraksi.

Teknologi dan globalisasi menyebabkan terjadi alienasi (keterasingan) manusia. Disposisi ini manusia lebih senang menyendiri dan acuh terhadap hal diluar dirinya, termasuk diantaranya tentang Tuhan, Alam bahkan sesama manusia.

IV. KESIMULAN DAN SARAN

Penggunaan smartphone dengan konten platform yang dipilih khususnya sosial media, menimbulkan dampak baik fisik maupun negatif. Secara fisik mereka yang menggunakan smartphone secara terus menerus mengalami keluhan pusing, sakit

kepala dan mata sakit karena terus menerus menatap layar HP. Sedangkan secara psikologis mereka mengaku merasa mengalami perubahan mood, ingin menjadi orang lain, ri hati, sepi dan terasing jika tidak memegang smartphone.

Adapun sarannya adalah, Teknologi diciptakan untuk perubahan ke arah kemajuan, namun mengingat dampak negatif yang menyertainya, maka penggunaanya harus bijaksana agar tidak menimbulkan masalah dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernroider, E. W. N., Krumay, B., & Margiol, S. 2014. Not without my smartphone! Impacts of smartphone addiction on smartphone usage. New Zealand: Australasian Conference on Information Systems
- Bian, M. W., & Leung, L. 2015. Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 14(2), 159-176
- Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasi, P.C & Philip, J. 2013. Nomophobia – Do We Really Need To Worry About?. *Reviews of Progress Vol -1 , ISSUE -1*, 1-5
- Essau, C. A. 2008. Adolescent addiction: Epidemiology, assesment, and treatment. San Diego: Elsevier, Inc.
- Fromm, E. (1995). *The sane society*. NY: A Fawcett Premier Book
- Jeong, H. S., & Lee, Y. S. 2015. Factors influencing smartphone addiction in nursing student: Focus on empathy. *Information*, 18(6), 2885-2890. ISSN 1343-4500
- Johnson, G. M. 2005. Student alienation, academic achievement, and WebCT use. *Educational Technology & Society*, 8(2), 179-189.
- Lee, H., Hee-June, A., & Sam-Wook, C. 2014. The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *J Medical System*, 38(1) 1-10. doi 10.1007/s10916-013-0001-1
- Lepp, A., Barkley, J., & Karpinski, A. 2013. The relationship between cell phone use, academic performance anxiety, and satisfation with life in college students. *Computer in Human Behavior* 31 doi: 10. 1016/j.chb.2013.10.049, 343-350.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga*. Jakarta: Kencana Mahardika. I. Putu, “Efek Radiasi Gelombang Elektromagnetik Ponsel terhadap Kesehatan Manusia”, (2010)
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. 2003. *Social causes of psychological distress*. NY: Walter de Gruyter, Inc
- New Johny Wuss. Diunduh dari <http://newjohnywuss.blogspot.co.id/2016/04/media-sosial-berpotensi-menimbulkan.html>

- Pininta. 2016, Juni 20. 4 Tanda Ponsel Mulai Mengganggu Kinerja Syaraf. Kompas.com. Diunduh dari <http://health.kompas.com/read/2016/06/20/183500023/4.Tanda.Ponsel.Mulai.Mengganggu.Kinerja.Syaraf>
- Relations of peer group integration and friendship quality to psychological and school adjustment. *Int. Migration & Integration*, 535-556. doi 10.1007/s12134-012-0253-5
- Santrock, J. W. 2012. *Life-span development*. NY: McGraw-Hill
- Teja, Z., & Schonert-Reichl, K. A. 2012. Peer relations of chinese dolescent newcomers:
- Widodo, M. S. 2005. *Cinta dan keterasingan*. Yogyakarta: Narasi