

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan teknologi di era kontemporer kian kompleks seiring berjalannya waktu. Cara berbagai kelompok masyarakat berinteraksi telah berubah akibat kemajuan teknologi ini. Dalam hal ini, generasi milenial dan generasi Z merupakan kelompok pengguna teknologi paling intensif, terutama pada penggunaan media sosial dan *smartphone* (Anderson & Jiang, 2018). Selaras dengan hal tersebut, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan mental diperlukan guna mencegah *well-being* berada dalam kondisi rendah (Viner dkk., 2019).

Merujuk pada penelitian terdahulu, permasalahan *psychological well-being* dijumpai pada pelajar perguruan tinggi. Riset yang diselenggarakan Aulia dan Panjaitan (2019) menghasilkan temuan bahwa 47,2% mahasiswa mempunyai *psychological well-being* dalam klasifikasi rendah. Kemudian, penelitian Kurniasari dkk. (2019) menghasilkan kesimpulan bahwa *psychological well-being* pelajar perguruan tinggi menempati klasifikasi sedang menuju rendah, yang mana 46% mahasiswa berkategori sedang dan 38% mahasiswa berkategori rendah.

Selanjutnya, studi yang dilaksanakan Kurniawan dan Eva (2020) menunjukkan bahwasanya kesejahteraan psikologis teridentifikasi rendah pada 49,87% pelajar perguruan tinggi. Ini selaras dengan Anindya dan Trihastuti (2022) yang menuturkan bahwasanya *psychological well-being* pelajar perguruan tinggi secara umum dinilai kurang sejahtera, yang mana 54% mahasiswa teridentifikasi

kurang sejahtera dan 18% mahasiswa terindikasi sangat kurang sejahtera. Situasi ini mencerminkan bahwasanya *psychological well-being* mahasiswa secara umum cenderung ada dalam klasifikasi sedang menuju rendah.

Psychological well-being adalah gambaran perasaan seseorang dalam memaknai potensi diri dan menjalani aktivitas sehari-hari, seperti sejauh mana seseorang mempunyai perasaan tenteram, aman, dan senang berdasarkan penilaian subjektif (Ryff, 1989). Hal ini serupa dengan pendapat Primadiana dkk. (2019) yang menuturkan bahwasanya *psychological well-being* dikenal sebagai keadaan saat seorang pribadi mempunyai perilaku apik pada diri sendiri dan orang di sekitar, mampu mengelola dan menetapkan keputusan, berusaha meningkatkan potensi diri, serta mampu mengatur lingkungan hingga mampu membuat lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhannya.

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan 6 aspek *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan diri (*personal growth*). Berdasarkan uraian sebelumnya, individu dinilai mempunyai *psychological well-being* dalam klasifikasi baik jika terampil memaknai diri beserta hidupnya secara positif hingga merasa nyaman dan bahagia (Ryff & Keyes, 1995).

Selanjutnya, dilakukan wawancara awal pada beberapa mahasiswa yang dilakukan tanggal 2 Februari 2023 – 6 Maret 2023. Hasilnya, 11 dari 12 mahasiswa memiliki penyesalan dalam hidupnya hingga belum bisa memaafkan diri sendiri; 9 dari 12 mahasiswa belum merasa puas sepenuhnya dengan hidup yang mereka

jalani; dan 3 dari 12 mahasiswa belum sepenuhnya bangga pada diri sendiri. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek penerimaan diri (*self-acceptance*).

Lebih lanjut, ditemukan bahwa 3 dari 12 mahasiswa merasa dirinya kurang mudah beradaptasi dengan lingkungan; 4 dari 12 mahasiswa tidak memiliki begitu banyak teman, baik di lingkungan universitas maupun tidak; serta 6 dari 12 mahasiswa berpikir bahwa orang lain tidak menilai dirinya sebagai pribadi yang ramah atau ceria, melainkan sebagai pribadi yang tertutup, cuek, dan pendiam. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*).

Kemudian, didapatkan juga bahwa 8 dari 12 mahasiswa lebih nyaman bersama orang lain dalam melakukan sesuatu; 8 dari 12 mahasiswa tidak dapat bertahan jika selama kuliah tidak memiliki teman sama sekali; serta 1 dari 12 mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak cukup mandiri untuk melakukan sesuatu sendirian. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek kemandirian (*autonomy*).

Selanjutnya, ditemukan bahwa 3 dari 12 mahasiswa sering kesulitan dalam mengatur jadwal jika sedang memiliki banyak kegiatan; 7 dari 12 mahasiswa merasa kurang baik dalam manajemen waktu; serta 4 dari 12 mahasiswa merasa kegiatan yang dilakukannya sekarang terbilang kurang penting atau kurang bermanfaat. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*).

Kemudian, didapat pula 3 dari 12 mahasiswa belum memikirkan atau menyusun rencana secara spesifik mengenai apa yang mau dilakukan di masa depan. Pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek tujuan hidup (*purpose in life*). Terlebih lagi, ditemukan bahwa 10 dari 12 mahasiswa berpendapat bahwa kegiatan yang mereka lakukan sekarang tidak cukup untuk mengembangkan diri hingga dapat mencapai tujuan hidup; serta seluruh mahasiswa yang diwawancarai beranggapan jika sesuatu yang dahulu mereka kerjakan hingga kini belum mencapai hasil yang optimal. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan aspek pertumbuhan diri (*personal growth*). Merujuk pada hasil wawancara tersebut, diindikasikan bahwa 12 mahasiswa yang berperan sebagai responden mengalami kendala hampir pada semua aspek yang memengaruhi *psychological well-being*, terutama pada aspek pertumbuhan diri.

Kondisi *psychological well-being* yang rendah dapat memberikan dampak negatif. Salah satunya adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan hingga memicu putus kuliah (Bruffaerts dkk., 2017). Selain itu, juga dapat memicu penurunan motivasi belajar hingga mengganggu fokus, menurunkan tingkat antusiasme, dan memengaruhi pencapaian akademis (Regehr dkk., 2013). Di sisi lain, mahasiswa akan cenderung sulit beradaptasi di lingkungan akademik hingga secara tidak langsung memengaruhi situasi kelas dan kualitas pembelajaran di kelas (Saleh dkk., 2017).

Dalam meningkatkan *psychological well-being*, dapat mengadopsi beberapa pendekatan, salah satunya adalah terapi kognitif perilaku. Terapi ini dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta

mengembangkan strategi dalam mengelola stres (Hofmann dkk., 2012). Selain itu, regulasi emosi juga dapat membantu individu agar mampu mengelola emosi secara efektif, yang mana dengan meningkatkan pemahaman mengenai emosi akan lebih mampu dan bugar secara psikologis (Berkling dkk., 2013).

Psychological well-being dapat dipengaruhi karena pelbagai faktor. Ryff dan Singer (2008) mengutarakan jika usia, jenis kelamin, budaya, serta status sosial ekonomi sebagai hal yang sanggup membuat perubahan pada *psychological well-being* seseorang. Terlebih lagi, ada faktor lain yang juga menyumbang pengaruh, diantaranya *mindfulness* (Savitri & Listiyandini, 2017), optimisme (Harpan, 2015), dan kepuasan hidup (Wahyuni & Maulida, 2019). Di sisi lain, Andrew K. Przybylski, seorang professor di bidang *human behaviour* dan teknologi di Universitas Oxford yang telah menerbitkan lebih dari 100 literatur akademis dan telah dikutip lebih dari 20.000 kali dalam dekade terakhir, melakukan penelitian yang menghasilkan simpulan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* juga termasuk sebagai satu di antara faktor yang ikut memberikan pengaruh pada *psychological well-being* (Przybylski & Weinstein, 2017).

Tangmunkongvorakul dkk. (2019) melakukan penelitian yang menyimpulkan bahwa pengguna *smartphone* dalam intensitas berlebih mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah daripada pengguna *smartphone* dalam intensitas normal. Serupa dengan penelitian Nur dkk. (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being* sebesar 30%. Ini lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-*

being sebesar 22,8% (Nur dkk., 2019). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini akan berfokus pada adiksi *smartphone* sebagai faktor yang memiliki pengaruh pada *psychological well-being*.

Smartphone adalah perangkat telepon seluler yang dilengkapi dengan fitur terbaru sehingga jangkauan penggunaannya lebih luas, seperti mencari informasi, bermain *game*, hingga bertukar pesan (Choi dkk., 2015). Di era teknologi ini, *smartphone* menjadi salah satu alat untuk mengakses perkembangan teknologi (BAKTI Kominfo, 2019). Penggunaan *smartphone* dengan kapasitas yang sesuai dapat menghadirkan fungsi-fungsi yang memudahkan kebutuhan sehari-hari, seperti sebagai media hiburan, pembuat dokumen, mengakses jaringan internet, hingga pengganti komputer (Marsal & Hidayati, 2017). Namun, kemudahan tersebut rentan menyebabkan ketergantungan atau kecanduan apabila *smartphone* digunakan dalam intensitas yang berlebihan (Burke, 2019).

Berdasarkan data Newzoo pada tahun 2022, Indonesia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan penggunaan telepon pintar paling banyak di dunia dengan jumlah 192,15 juta pengguna (Sadya, 2023). Sementara itu, berdasarkan presentase perubahan dari tahun ke tahun, rata-rata angka pengguna *smartphone* di Indonesia meningkat kurang lebih sebesar 12% (Angelia, 2023). Statista (2023) memprediksi pengguna *smartphone* di Indonesia akan mencapai 238,79 juta pengguna di tahun 2026. Jumlah pengguna telepon pintar tersebut selaras dengan kuantitas pemakai jasa layanan internet di Indonesia, yang mana kisaran usia 20 – 29 tahun menjadi kelompok sebagai pengguna terbanyak dengan presentase 75,95% (Adisty, 2022).

Menurut laporan riset Data.ai, dari total pengguna *smartphone* di dunia pada tahun 2022, Indonesia menduduki peringkat pertama dalam kategori pengguna dengan *screen time* paling tinggi yaitu 5,7 jam per hari (Data.ai, 2023). Jumlah tersebut mengindikasikan peningkatan sebesar 5,56% dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 5,4 jam per hari (Indonesiabaik.id, 2023). Angka tersebut tergolong tinggi dibandingkan waktu yang direkomendasikan untuk usia 18 tahun ke atas, yaitu 2 – 4 jam per hari untuk tujuan rekreasi (Johnson, 2022).

Sejalan dengan pendapat Przybylski dan Weinstein (2017), dikatakan bahwa durasi ideal menggunakan *smartphone* adalah 4 jam 10 menit per hari. Penggunaan di atas durasi tersebut rentan mengakibatkan kinerja otak terganggu. Di samping itu, hasil riset yang tercantum pada Data Digital Yearbook Report (2023) memperlihatkan durasi umum yang dikeluarkan dalam mengakses jejaring sosial di Indonesia yakni 3 jam 18 menit per hari. Ini melebihi standar durasi secara global yakni 2 jam 24 menit per hari, dengan rentang usia 18 – 24 tahun sebagai pengguna terbanyak. Regar dan Andryanto (2023) menyebutkan salah satu alasan durasi *screen time* yang tinggi ini adalah adiktif atau kecanduan menggunakan *smartphone*.

Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* didefinisikan selayaknya keterkaitan atau ketergantungan berkenaan dengan telepon pintar hingga menyebabkan kompleksitas sosial, sebagai contoh yakni penarikan diri, terhambat dalam berkegiatan, hingga kontrol impuls terganggu (Kwon, Kim, dkk., 2013). Cho dkk. (2017) menilai *smartphone addiction* sebagai bentuk penggunaan yang berlebih dan keterikatan secara mendalam pada sesuatu yang dapat menyebabkan

kecanduan hingga kehilangan kontrol diri dan memunculkan kecemasan psikologis. Kwon, Lee, dkk. (2013) menjabarkan aspek *smartphone addiction* menjadi 6 bagian, yaitu gangguan dalam kehidupan sehari-hari (*daily-life disturbance*), antisipasi positif (*positive anticipation*), penarikan diri (*withdrawal*), hubungan berorientasi dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*), penggunaan berlebihan (*overuse*), dan toleransi (*tolerance*).

Kecanduan pada *smartphone* memberikan dampak pada *psychological well-being*. Didukung oleh penelitian Utami dan Kurniawati (2019), *smartphone addiction* dinilai memiliki pengaruh pada kesehatan mental, yang mana rentan meningkatkan perasaan cemas, memunculkan simtom depresi, adanya beban pikiran berlebih, sukar membentuk identitas diri secara positif, serta munculnya perilaku agresif dan antisosial. Lebih lanjut, Studer dkk. (2022) mengungkapkan bahwa pengguna *smartphone* yang intens memiliki tingkat kesehatan mental lebih rendah dibandingkan pengguna tingkat rendah. Selaras dengan penelitian Sohn dkk. (2019) yang menyatakan 1 dari 4 remaja teridentifikasi dalam penggunaan *smartphone* bermasalah dan disertai dengan peningkatan kemungkinan kesehatan mental yang buruk.

Di lain sisi, korelasi negatif ditemukan antara *psychological well-being* dengan *smartphone addiction* pada pelajar perguruan tinggi melalui studi yang dijalani Kumcagiz dan Gunduz (2016). Pelajar yang mempunyai skor tinggi pada *smartphone addiction* akan mempunyai skor rendah pada *psychological well-being*, dan sebaliknya. Hasil serupa juga diperoleh Horwood dan Anglim (2019) yang menemukan korelasi negatif sedang hingga kuat pada penggunaan *smartphone*

berlebih dan berpengaruh pada *psychological well-being*, yang mana korelasi negatif terbesar ditunjukkan oleh aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan. Kemudian, melalui studi yang dijalani oleh Jumrianti dkk. (2022) pada remaja, keberadaan korelasi negatif yang bermakna ditemukan antara *smartphone addiction* dengan *psychological well-being*, yang mana jika *smartphone addiction* berkategori tinggi maka *psychological well-being* akan berkategori rendah.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti terdorong untuk mengkaji hubungan antara *smartphone addiction* dan *psychological well-being*. Penelitian ini dilakukan guna melihat apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dan *psychological well-being* pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwasanya penelitian ini mampu memperluas keilmuan dan menyumbang kontribusi terhadap ilmu pengetahuan di bidang psikologi, terkhusus psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan menjadi pedoman pembaca dengan harapan mampu memunculkan kesadaran mengenai bahaya adiksi *smartphone* yang bisa memberikan efek pada *psychological well-being* mahasiswa, serta diharapkan bisa menjadi bahan bacaan bagi penelitian selanjutnya.