

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Zaman sekarang ini penggunaan *smartphone* bukan lagi sebagai alat komunikasi atau alat pencari informasi saja, namun sudah menjadi kebutuhan setiap orang. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. *Smartphone* merupakan telepon pintar yang memiliki kemampuan seperti komputer dan dilengkapi dengan sistem operasi yang canggih serta memungkinkan penggunanya dapat terhubung dengan orang lain melalui fasilitas telepon maupun internet secara bersamaan (Pinasti & Kustanti, 2017).

Secara khusus, *smartphone* dapat membuat orang terlibat dalam aktivitas yang beragam seperti mengirim *email*, belanja online, dan jejaring sosial yang dapat meningkatkan produktivitas bekerja dan perputaran ekonomi (Shiraishi dkk dalam Subagio & Hidayati, 2017). Menurut Woyke (dalam Subagio & Hidayati, 2017) *smartphone* membuat dunia maya menjadi bagian penting dalam interaksi sosial sehari-hari, karena mudah diakses secara nirkabel, dan menjadikan hubungan *online* dapat dilakukan selama 24 jam.

Para pengguna *smartphone* memfungsikan alat tersebut dengan berbagai tujuan positif untuk kebutuhan sehari-hari seperti untuk mencari informasi, maupun untuk menghilangkan stres seperti berkomunikasi dan bermain game (Salehan & Neghaban, dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013). Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dalam hal komunikasi dan hiburan seperti

games, jejaring sosial, kamera, dan pemutar musik (Misyaroh, dalam Waty & Fourianalistyawati, 2018). Selain itu Augner, dkk (dalam Gohcearslan, 2016) menyebutkan bahwa ponsel telah berubah menjadi alat yang menyediakan lingkungan virtual dan identitas digital untuk mencari kenikmatan.

Pengguna *smartphone* pada tahun 2013 mencapai 1,9 miliar dan diprediksi jumlah pengguna *smartphone* akan terus meningkat sampai 5,6 miliar pada tahun 2019 (Ericsson Mobility Report, 2013). Selain itu, Xinhua Net (dalam Bian & Leung, 2013) disampaikan bahwa tingkat penetrasi pengguna *smartphone* di Cina antara usia 21-30 tahun adalah 68,4% yang merupakan jumlah terbesar di pasar *smartphone*. Berdasarkan data yang telah diuraikan mayoritas pengguna *smartphone* adalah kalangan remaja dan dewasa berusia 21-30 tahun. Usia tersebut sesuai dengan usia dalam strata pendidikan yang mayoritasnya adalah sedang berada pada bangku perkuliahan, sehingga mahasiswa merupakan salah satu yang dominan aktif menggunakan *smartphone* (Chiu dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013). Hal ini sesuai dengan pendapat Juraman (2014) dimana ia mengemukakan bahwa mahasiswa adalah generasi yang peka terhadap teknologi-teknologi baru dan inovasi baru. Kaum muda dikenal sangat dekat dengan hal-hal yang baru dan tidak menutup kemungkinan salah satunya adalah penggunaan *smartphone*.

Menurut Karuniawan & Cahyanti (2013) aktivitas mahasiswa dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan

kredibilitasnya. Fasilitas kemudahan pada *smartphone* dapat menjadikan seorang mahasiswa tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Hanya saja, mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* serta berpikir secara sederhana tanpa peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya. Hal ini didukung oleh penelitian Demirci, Akgonul, & Akpinal (2015) bahwa pengguna *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga menyebabkan masalah dengan konsentrasi dan rasa sakit fisik terutama di bagian leher dan pergelangan tangan.

Keberadaan *smartphone* juga memiliki efek baru pada perilaku penggunaannya (Bian & Leung, 2014). Salehan & Neghaban (2013) mengemukakan perilaku baru pengguna *smartphone* ialah seseorang menjadi jauh lebih peka terhadap sesuatu yang terjadi pada *smartphonenya* daripada lingkungan sekitarnya yang nanti justru menjadi masalah bagi penggunaannya. Penggunaan *smartphone* yang rutin dengan intensitas tinggi akan menjadi kebiasaan/*habit* (Yang & Lay, 2011). Apabila kebiasaan tersebut rutin dilakukan maka akan menimbulkan rasa kehilangan dan cemas ketika berjauhan dengan *smartphone*, hal inilah kemudian dianggap sebagai tanda bahwa seseorang mengalami kecenderungan *smartphone addiction* (Yang & Lay, 2011).

Menurut Kwon dkk (2013) istilah *smartphone addiction* adalah suatu perilaku yang mengarah pada penggunaan *smartphone* berlebihan yang

memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Salah satu ciri kecenderungan *smartphone addiction* ialah tetap menggunakan *smartphone* dalam kondisi-kondisi berbahaya, misalnya saat berkendara (Salehan & Negahban, 2013)

Griffiths (2015) telah membagi aspek – aspek *smartphone addiction*, antara lain: 1) *Saliance* yaitu yang terjadi jika sebuah kegiatan tertentu menjadi paling penting dalam hidup, terlalu difokuskan, mendominasi pikiran hingga menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasaan (*ngidam*), dan perilaku. 2) Modifikasi suasana hati (*Mood modification*) adalah pengalaman subjektif sebagai akibat sebuah kegiatan yang dijadikan sebagai strategi coping. 3) Toleransi (*Tolerance*) merupakan proses adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek kepuasan. 4) Gejala Penarikan (*Withdrawal*) merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat suatu aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang. 5) Konflik (*Conflict*) merupakan konflik yang terjadi antara individu yang teradiksi dengan orang di sekitar mereka, dengan pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu. 6) Kekambuhan (*Relapse*) merupakan kecenderungan berulang pola sebelumnya, kekambuhan yang terjadi setelah kegiatan telah diobati bertahun-tahun.

Pengguna *smartphone* usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari (Salesforce, dalam Subagio & Hidayati, 2017). Berdasarkan

penelitian oleh Misyaroh (2016) disimpulkan bahwa tingkat *mobile phone addict* dari 50 orang mahasiswa UIN Maliki Malang berada pada kategori sedang dengan presentasi 88%. Mahasiswa Universitas Negeri Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 64%, sedangkan mahasiswa Universitas Brawijaya berada kategori sedang presentase 78%. Studi telah menunjukkan bahwa 60% anak muda kecanduan pada ponsel mereka dan 65% menggunakan telepon mereka sambil menghabiskan waktu bersama orang lain (Senyuva, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Bianchi dan Philips (dalam Pinasti & Kustanti, 2017) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* menyebabkan individu menghadapi krisis keuangan, merasa sibuk, cemas, depresi ketika tidak membawa *smartphone*, gagal untuk mengontrol diri, dan menggunakan *smartphone* untuk melarikan diri dari masalah. Penelitian lain juga menemukan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan berhubungan langsung dengan gejala – gejala psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan kepribadian tertentu (Lepp, Barkley, & Karpinski, 2013).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Rabu, 4 April 2018 kepada 4 orang mahasiswa dan 22 April 2018 kepada 3 orang mahasiswa sehingga jumlah keseluruhan 7 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 6 dari 7 mahasiswa terindikasi *smartphone addiction* kategori sedang, karena memenuhi paling sedikit tiga sampai empat dari enam perilaku kecanduan *smartphone* (Latubessy & Jazuli, 2017) . Pada aspek *Saliance*,

kelima mahasiswa mengaku kegiatan menggunakan *smartphone* sebagai hal yang penting dalam kehidupannya. Bahkan terkadang lebih memfokuskan menggunakan *smartphone* dibanding melakukan hal lainnya. Pada aspek *Mood Modification*, keenam mahasiswa mengakui memilih menggunakan *smartphone* sebagai *coping* pada situasi tidak menyenangkan seperti stres karena kuliah, lelah, kebosanan, atau dalam situasi kesepian, dikarenakan lebih mudah menemukan hal-hal yang menyenangkan dalam *smartphone*. Pada aspek *Tolerance*, keenam mahasiswa mengaku bahwa merasakan peningkatan aktivitas penggunaan *smartphone*. Bahkan mereka mengakui jika sebelum tidur dan setelah bangun tidur aktivitas yang dilakukan adalah mengecek *smartphone* dibanding dulu ketika ponsel belum seanggih sekarang. Pada aspek *Withdrawal*, kelima mahasiswa mengaku bahwa mereka merasa tidak tenang, gelisah dan bingung ketika *smartphone* mereka mati atau tertinggal. Pada aspek *Conflict*, kedua mahasiswa mengaku sering berkonflik dengan teman serta lingkungannya karena ketika berkumpul lebih memilih bermain *smartphone*. Selain itu, empat mahasiswa mengaku bahwa terkadang memilih bermain *smartphone* ketika berada di lingkungan yang tidak membuatnya nyaman. Pada aspek *Relapse*, kelima mahasiswa mengaku sering tidak sanggup berjauhan dengan *smartphone* meskipun pernah mencoba untuk mengurangi penggunaan *smartphone* dengan semestinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa keenam mahasiswa terindikasi mengalami gejala-gejala *smartphone addiction* kategori sedang atau kecenderungan *smartphone addiction*.

Menurut Van Deursen (2015) *Smartphone* berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaannya maka konsekuensinya akan membahayakan. Oleh karena segala kemudahannya, mahasiswa pengguna *smartphone* harusnya dapat lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*.

Beberapa masalah penggunaan *smartphone* yang berlebihan tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian, dimana *smartphone addiction* berkorelasi dengan berbagai hal, seperti hasil analisa hubungan kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa RIK UI didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Hasil analisis lainnya juga menunjukkan bahwa hubungan kecanduan antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur bersifat positif lemah sehingga semakin tinggi skor kecanduan maka semakin tinggi pula yang berarti semakin buruk tingkat kualitas tidur (Hidayat, S. & Mustikasari, 2014). Ketika dihubungkan dengan tingkat kecemasan didapatkan melalui hasil mayoritas responden dengan ketergantungan sedang mengalami kecemasan ringan sebesar 77,9%, sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 68,4%. Dan responden dengan ketergantungan tinggi mengalami kecemasan ringan sebesar 11,5% dan mengalami kecemasan sedang sebesar 26,3% (Palupi, Sarjana, & Hadiati, 2018).

Menurut Yuwanto (2010) dalam penelitiannya, faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction*, antara lain: 1) Faktor internal adalah faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah dan kontrol diri yang rendah. 2) Faktor situasional termasuk faktor yang mengarah ke penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan stres ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti saat mengalami kesedihan, tidak ada kegiatan saat waktu luang, kecemasan dan mengalami kejenuhan belajar. 3) Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab sebagai sarana interaksi dengan orang lain. Faktor ini termasuk *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. 4) Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, meliputi tingginya paparan media tentang *smartphone* dan fasilitas yang dimiliki *smartphone* tersebut.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* yaitu faktor situasional. Faktor ini mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan stres ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman (Yuwanto, 2010). Menurut Shenoy (dalam Kholidah & Alsa, 2012) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Stressor bagi mahasiswa bisa bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Safaria, 2006). Didukung oleh pendapat Govaerst & Gregoire (2004) dimana ia mengemukakan bahwa stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stres akademik. Davidson (2001) menjelaskan bahwa sumber stres akademik meliputi : situasi

yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik inilah yang menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.

Menurut Govarest & Gregoire (2004) stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan. Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stres termasuk stres akademik antara lain: 1) Fisikal. Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup. 2) Emosional. Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat, gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marah, gampang bermusuhan, emosi mongering, *burn out*. 3) Intelektual. Susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah. 4) Interpersonal. Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang orang dengan kata-kata, dan mendiamkan orang lain.

Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*) maupun psikologis yang dalam

tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Ketika mahasiswa berhadapan dengan stressor, maka ia akan mengalami suatu penilaian yang selanjutnya akan melakukan *coping* untuk menangani stressor tersebut agar tetap stabil (Fitriana, 2013) dan salah satu faktor yang menentukan bagaimana stres akademik dapat dikendalikan dan diatasi tergantung strategi *coping* yang digunakan (Safaria, 2006). Seperti diketahui, bahwa salah satu fasilitas belajar yang aktif digunakan mahasiswa pada saat ini yaitu *smartphone*, dan proses akademisi belajar mengajar menggunakan internet melalui media *smartphone* merupakan bagian yang tidak dapat ditinggalkan mahasiswa (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Sehingga dapat dipastikan bahwa mahasiswa merupakan okupasi yang dominan aktif dalam menggunakan *smartphone* (Chiu, 2014). *Smartphone* dapat dijadikan suatu alat untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan serta berfungsi untuk menghasilkan kesenangan, menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu (Van Deursen, 2015). Ketika sedang mengalami situasi yang menimbulkan stres, secara alamiah individu akan berusaha mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik positif maupun negatif (Cooper, dkk dalam Nurmaliyah, 2014). Keberadaan *smartphone* sebagai salah satu fasilitas belajar yang aktif digunakan oleh mahasiswa membuat *smartphone* dijadikan alat pelarian rasa stres yang dirasakannya (Chiu, 2014). Individu yang melampiaskan stres dalam penggunaan *smartphone* biasanya juga aktif dalam aplikasi sosial media yang digunakan sebagai tempat untuk

curhat ataupun posting yang terdapat pada akun pribadi tersebut (Bian & Leung, 2014). Selain itu, aplikasi *game online* yang difasilitasi oleh media *smartphone* membuat mahasiswa meluapkan stres akademiknya melalui bermain *game online* di *smartphone* (Hong dalam Chiu, 2014). Ketika mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai *coping* stres yang salah dan mendapatkan konsekuensi positif, dari hal tersebut maka akan menimbulkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan hal ini akan menyebabkan terjadinya kecenderungan *smartphone addiction* (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Hal ini diperkuat dengan pendapat Skinner (2009) bahwa setiap respon yang diikuti dengan stimulus yang menguatkan, maka akan cenderung diulang. Sehingga ketika mengalami stres akademik, mahasiswa yang mendapat konsekuensi positif dari penggunaan *smartphone* akan terus mengulangnya hingga dapat menimbulkan kecenderungan *smartphone addiction* dikarenakan stres akademik yang dialaminya.

Chiu (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya kecenderungan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja karena tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga menjadi awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Karuniawan & Cahyanti (2013) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Kota Surabaya.

Berpijak pada uraian yang dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian tersebut adalah adakah hubungan antara stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti berikutnya serta masyarakat umum yang mengkaji pendekatan psikologi mengenai *smartphone addiction* serta dapat membantu dalam penyajian informasi serta publikasi mengenai hubungan stres akademik dengan *smartphone addiction*.

b. Manfaat praktis

Jika hipotesis terbukti maka untuk menurunkan tingkat stres akademik dan mengurangi *smartphone addiction* pada mahasiswa, sehingga dapat berguna sebagai acuan bagi masyarakat terutama para mahasiswa untuk dapat mengontrol dalam penggunaan *smartphone*.