BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu karakteristik generasi Z yaitu penggunaan *smartphone* yang sangat melekat dalam kehidupan. Saat ini hampir seluruh orang mempunyai *smartphone* bahkan lebih dari satu (Yeni & Mahdili, 2018). Di kalangan mahasiswa *smartphone* seringkali menjadi hiburan sesaat. Tidak dipungkiri bahwa mahasiswa yang sedang stres teralihkan dan fokus pada *smartphone* dibandingkan kegiatan akademis. Hadirnya perkembangan yang pesat seperti fitur dan aplikasi dalam *smartphone* menjadikan aktivitas lebih mudah bahkan *smartphone* mampu berperan sebagai asisten pribadi (Hargiana & Sintiawati, 2020).

Perkembangan teknologi ini akan berdampak positif dan negatif dalam kehidupan. Adapun dampak positif yaitu meningkatkan rasa percaya diri, mempermudah komunikasi, mencari informasi, serta menjaring banyak pertemanan. Namun untuk dampak negatif yaitu kecanduan *smartphone.* Menurut (Bakri, 2021) yang dimaksud dengan kecanduan *smartphone* yaitu perilaku terlalu lama menggunakannya sehingga akan memicu masalah dalam keseharian, seperti gejala stres, gelisah, kecemasan, hingga hilangnya proses interaksi sosial. Karakteristik kecanduan *smartphone* meliputi kemauan yang kuat dalam menggunakan, kehilangan kontrol penggunaan, dan selalu menggunakan tanpa mempertimbangkan efek negatifnya (Annisa, 2019).

Berdasarkan survey meta analisa didapatkan angka kecanduan internet tertinggi yaitu di Timur Tengah dengan persentase 10,9%, disusul Amerika Utara sebesar 8,0% dan terakhir Asia yang mencapai 7,1%. Di Asia sendiri tingkat kecanduan pada khalangan remaja berada di China yaitu 2,2-9,6%, Jepang sebesar 3,1-6,2%, Filifina sebesar 4,9-21,1%, dan Hong Kong sebesar 3,0-16,4% (Rini & Huriah, 2020). Sementara survei APJII 2020 mencatat penggunaan *smartphone* khususnya internet di Indonesia pada tahun 2019-2020 ditemukan terdapat kenaikan. Pada tahun 2018 presentase penggunaan internet mencapai 64, 8% (171,12 juta jiwa dari populasi 264,16 juta jiwa). Kemudian pada tahun 2019

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengalami peningkatan menjadi 73,7% (196, 71 juta jiwa dari total penduduk 266,91 juta jiwa). Dengan fitur dan aplikasi yang dipakai selama pandemi yaitu komunikasi lewat pesan 91,5%, *market place* favorit pengguna saat belanja *online* seperti *shopee, lazada, tokopedia,* dan *bukalapak* sebesar 68,7%, media sosial meliputi *facebook, instagram* dan *twitter* sebesar 65,8%, aplikasi menonton video melalui *youtube* 61%, dan media hiburan seperti game sebesar 16,5%. Hasil survei ini mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang terhubung ke internet sebesar 95, 4% digunakan setiap hari lebih dari 8 jam. Tingginya dari tingkat penggunaan tersebut akan meningkatkan kasus kecanduan *smartphone*.

Di masa pandemi sistem pembelajaran mengalami perubahan mulanya dari tatap muka kini mengharuskan pembelajaran dalam jaringan guna pencegahan penularan virus *Covid-19* (Siahaan, 2020). Stres akademik diartikan sebagai stres yang disebabkan oleh *academic* stres*or*. Menurut Lubis et al., (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi karena perubahan metode pembelajaran, banyaknya tugas, target pencapaian nilai, lama belajar, koneksi internet yang buruk sehingga tidak aktif dalam perkuliahan maupun praktikum, masalah klinik, dan prestasi belajar menurun. Stresor lain yang dialami mahasiswa selama pandemi yaitu interaksi sosial yang terbatas, merasa bosan, dan cemas akibat ketidakmampuan adaptasi. (Jannah & Santoso, 2021).

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian Barseli et al., (2017) menyatakan bahwa kejadian stres akademik yang dialami mahasiswa selama masa pandemi yaitu adanya perubahan pada emosi, fisik, perilaku hingga proses berfikir. Secara emosi mahasiswa akan mengalami rasa cemas, sedih, mudah marah dan frustasi. Secara fisik akan muncul respon pucat, lemas, badan tidak sehat, tremor, pusing, dan berkeringat dingin. Secara perilaku yaitu agresif dan merusak, membantah, tugas tidak selesai karena menunda-nunda, malas sekolah ataupun kuliah, serta terlibat pada aktivitas mencari kesenangan secara berlebihan. Sementara proses berpikir yaitu sulit mengingat materi, mahasiswa kesulitan dalam memusatkan perhatian terhadap belajar, sulit memahami materi, serta berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021) dengan judul "stres akademik mahasiswa

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi *Covid-19*" disimpulkan sebanyak 14 responden masuk kategori stres sanggat tinggi (6,9%), 55 responden dengan kategori stres tinggi (27%), dan paling banyak masuk dalam kategori stres sedang dengan 80 responden (39,2%), sementara 44 responden mengalami stres rendah (21,6%), dan yang terakhir stress sangat rendah yaitu 11 responden (5,4%).

Berbagai aspek stresor mempengaruhi mahasiswa menggunakan *smartphone* secara berlebihan sebagai upaya untuk mengatasi rasa stres terhadap akademik Harahap et al., (2020). Dalam hal ini fungsi *smartphone* yaitu untuk menghasilkan kesenangan dan meringankan stres yang dialami. Selama pandemi terdapat kenaikan angka kecanduan *smartphone* dengan prevalensi mencapai 14,4% dan lama terhubung dalam jaringan meningkat sebesar 52% dibandingkan dengan sebelum masa pandemi Siste et al., (2020). Mekanisme koping dalam menurunkan kecanduan *smartphone* dan stres akademik yaitu dengan kontrol diri. Peran kontrol diri sangat penting karena untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan. Semakin kuat kontrol diri maka kecanduan *smartphone* akan menurun. Begitu juga dengan stres akademik, dengan adanya kontrol diri maka individu dapat memanajemen emosinya dengan baik saat menghadapi stresor (Mulyanti, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hargiana & Sintiawati, 2020) terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan peningkatan stres akademik karena waktu yang dimiliki mahasiswa tersita dengan penggunaan *smartphone* tersebut. Begitu pula sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat stres maka tingkat kecanduan *smartphone* semakin besar. Sementara penelitian Mohd et al., (2019) yaitu terdapat hubungan yang positif dari kecanduan *smartphone* dan stres. Apabila risiko kecanduan *smartphone* meningkat, maka stres yang dialami juga akan meningkat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 17 Februari 2022 terhadap 12 mahasiswa Ilmu Keperawatan dari semester 2 hingga 8 mengenai penggunaan *smartphone* yaitu 1 hari penuh mereka menggunakan kecuali saat tidur malam. 7 dari 12 mahasiswa mengatakan ingin selalu menggunakannya dan takut ketinggalan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

informasi. 3 dari 12 mahasiswa mengatakan jika tidak menggunakan *smartphone* dalam 1 hari saja merasa gelisah, dan 2 dari 12 mahasiswa merasa tidak tenang, Adapun gejala lain seperti menyediakan baterai cadangan maupun *charger* semua mahasiswa mengatakan selalu menyediakannya. Faktor yang mendorong menggunakan *smartphone* yaitu tuntutan kuliah daring lebih dari 10 jam yang membuat jenuh sehingga melampiaskan rasa bosan dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan.

Sementara hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 12 mahasiswa Ilmu Keperawatan dari semester 2 hingga 8 didapatkan data bahwa 10 mahasiswa mengatakan stres terhadap perkuliahan di masa pandemi. Banyaknya tugas, materi yang diberikan sulit dipahami, susahnya jaringan yang menjadikan emosi, kelompok yang kurang pas dengan anggotanya hingga masalah pribadi yang memicu adanya stres akademik. Hal tersebut dikatakan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti rasa malas, sulit berkonsentrasi, pusing, materi tidak masuk ke otak hingga perasaan mudah marah.

Dari hasil penelitian terdahulu dan wawancara langsung, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Stres Akademik di Masa Pandemi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka pokok masalah yang ingin dikaji yaitu "apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik di masa pandemi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran tingkat kecanduan *smartphone* berdasarkan indikator gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan, hubungan orientasi dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.

b. Mengetahui gambaran tingkat stres akademik berdasarkan indikator tekanan tekanan dosen, tekanan hasil akademis, tekanan ujian, tekanan belajar dalam kelompok, tekanan teman sebaya, tekanan manajemen waktu, dan tekanan yang diakibatkan oleh diri sendiri.

c. Mengetahui hubungan kecanduan *smartphone* dengan stres akademik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi bagi perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk mempermudah studi pustaka pada penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapat serta menambah informasi hubungan kecanduan *smartphone* dengan stress akademik di masa pandemi.

b. Bagi responden

Penelitian ini harapannya dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengontrol penggunaan *smartphone* dan memanajemen stres akademik.

c. Bagi dosen PA

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi mengenai kecanduan *smartphone* dan stres akademik supaya prestasi akademik meningkat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber referensi dengan informasi yang ilmiah bagi pihak yang akan melakukan penelitian ataupun pengembangan ilmu dengan topik yang sama.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN