

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi telah memudahkan terwujudnya komunikasi jarak jauh maupun jarak dekat. Komunikasi dengan orang lain dapat berlangsung melalui alat yang saat ini sudah umum digunakan. Alat ini yang biasa kita gunakan yaitu *smartphone*. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan, alih fungsi *smartphone* mulai terasa. Tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, namun sebagai sarana pemenuhan kebutuhan hidup yang dapat diakses secara mudah, cepat, dan nyaman.

Smartphone dilengkapi dengan akses internet dan mudah dibawa kemanapun dan kapanpun sesuai kebutuhan (Youarti & Hidayah, 2018). Mudahnya akses informasi yang diperoleh dari berbagai negara membuat dunia terasa lebih kecil. Ini terjadi karena melalui *smartphone* bisa diketahui fenomena dan situasi pada berbagai negara tanpa pergi ke negara tersebut. Tukel (2020) menjabarkan keunggulan *smartphone* sebagai media digital bagi kaum muda yaitu mewadahi mereka untuk kreatif, memberikan beragam hal penting, interaksi dengan orang lain melalui web, sarana berwirausaha, dan penawaran konten pendidikan.

Selain kemudahan yang ada pada *smartphone*, jika digunakan secara berlebihan maka akan menimbulkan kecanduan atau biasa disebut sebagai *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* adalah penggunaan *smartphone* terkait dengan setidaknya beberapa aspek disfungsional,

seperti merasa cemas ketika jauh dengan *smartphone*, atau mengabaikan aktivitas lain saat menggunakan *smartphone* (Shon et al., 2019, Bianchi & Phillips, 2005; Kwon et al., 2013). Hal ini sejalan dengan Q.S. Al-Qiyaamah: 20-21 yang artinya “sekali-kali janganlah demikian. Sebenarnya kamu (hai manusia) mencintai kehidupan dunia, dan meninggalkan (kehidupan) akhirat”. Makna dari ayat tersebut yaitu banyak individu saat ini lebih intens seharian dengan *smartphone* nya daripada membaca al-Qur’an atau berdiri untuk sholat sebentar saja, sehingga rentan terjadi *smartphone addiction*.

“*Smartphone addiction*”, “*Problematic smartphone usage*”, “*problematic mobile phone use*”, dan “*mobile phone addiction*”, istilah yang dipergunakan untuk menggambarkan keadaan dengan kategori lebih kurang sama, yaitu keadaan di mana individu menjadi begitu sibuk menggunakan *smartphone* hingga meninggalkan aktivitas yang menunjang kehidupan (Al-Barashdi et al., 2015). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *smartphone addiction* lebih cenderung dialami oleh kalangan mahasiswa, karena beban dari sumber stres yang diterima lebih besar (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Dilihat dari data penggunaan internet di Indonesia, tingkat penetrasi internet pelajar dan mahasiswa sebesar 95,92% pada tahun 2024 (APJII, 2024).

Secara umum, jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia terus meningkat dari tahun sebelumnya ke tahun setelahnya. Tahun 2015, sebesar 28,6% populasi di Indonesia menggunakan *smartphone*, tahun 2018 meningkat lebih dari setengah populasi yang ada di Indonesia yaitu

56,2%. Tahun 2019 meningkat dari 56,2% menjadi 63,3% pengguna *smartphone* dan diprediksi hingga tahun 2025 pengguna *smartphone* meningkat setidaknya 89,2% (Pusparisa, 2020).

Hasil penelitian terdahulu pada mahasiswa keperawatan di salah satu perguruan tinggi kesehatan di Yogyakarta membuktikan bahwa taraf penggunaan *smartphone* mencapai 24 jam penuh kecuali individu tersebut tidur malam, dorongan yang kuat dalam menggunakan *smartphone* dan cemas ketinggalan berita, dan selalu membawa *charger smartphone* dimanapun berada (Yuliyani & Sumiyarini, 2022).

Ada peristiwa *smartphone addiction* pada mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 mahasiswa psikologi angkatan 2021 dan 5 mahasiswa psikologi angkatan 2022. Wawancara ini dilakukan dengan media *voice call WhatsApp* pada tanggal 14 Oktober 2023 untuk mahasiswa psikologi angkatan 2021 dan tanggal 15 Oktober 2023 untuk mahasiswa psikologi angkatan 2022. Berdasarkan hasil wawancara, penggunaan *smartphone* dari 10 mahasiswa, ada 1 mahasiswa yang menggunakan *smartphone* selama kurang lebih 6 jam, 2 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 7 jam, 3 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 8 jam, 3 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 9 jam, dan 1 mahasiswa menggunakan *smartphone* kurang lebih selama 10 jam dalam kesehariannya.

Aktivitas yang dilakukan oleh 10 mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* untuk hiburan melalui media sosial seperti instagram, tik tok, youtube, threads saat mengalami marah, sedih, gelisah, dan kesepian. Sepuluh mahasiswa tersebut rata-rata mempunyai platform media sosial instagram dan tik tok sebagai hiburan. Selain sebagai hiburan, kegiatan yang dilakukan pada *smartphone* mereka yaitu untuk berkomunikasi dengan orang sekitarnya melalui *WhatsApp*, mengakses perkuliahan melalui *WhatsApp* dan web, mengedit konten berupa video atau poster melalui aplikasi yang ada di *smartphone*.

Menurut hasil wawancara yang telah dilaksanakan, diperoleh informasi penggunaan *smartphone* pada mahasiswa psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta angkatan 2021 dan 2022 memenuhi aspek-aspek *smartphone addiction* yang dikemukakan oleh Leung (2007), yaitu *inability to control craving, anxiety and feeling lost, withdrawal and escape*, dan *productivity loss*. Aspek *inability to control craving* ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan keinginan mereka untuk menggunakan *smartphone*, bahkan salah satu dari mahasiswa tersebut menggunakan *smartphone* untuk hiburan saat perkuliahan berlangsung. Aspek *anxiety and feeling lost* pada mahasiswa terjadi ketika merasa cemas, gelisah, dan merasa kehilangan saat tidak menggunakan *smartphone*. Aspek *withdrawal and escape* dibuktikan dengan *smartphone* yang digunakan sebagai *coping* saat merasa kesedihan dan kesepian. Aspek *productivity loss* ditunjukkan dengan kebiasaan mereka

menggunakan *smartphone* saat tidak ada aktivitas sampai melupakan waktu berharga untuk aktivitas lainnya.

Studi kuantitatif terkait *smartphone addiction* yang dilakukan Alotaibi et al. (2022) di kalangan mahasiswa sarjana di Universitas Umm Al-Qura (UQU), Arab Saudi dari Mei 2019 dan Februari 2021, 545 mahasiswa S1 yang 5 teknik 55 besar 5 teknik 555 berusia ≤ 21 tahun menyatakan bahwa lebih dari setengah mahasiswa tersebut memiliki ponsel cerdas selama 5–8 tahun dan mayoritas menggunakan ponsel cerdas mereka rata-rata 6–11 jam per hari untuk jejaring sosial (82,6%), hiburan (66,2%), dan menjelajahi web (59,6%). Sebagian besar peserta kecanduan *smartphone* (67,0%).

Penelitian penggunaan *smartphone* bermasalah yang dilakukan Yang et al. (2021) pada mahasiswa di Inggris sebanyak 33 perempuan dan 31 laki-laki, dapat dianggap terkait dengan PSU (*Problematic Smartphone Usage*). Menanggapi pertanyaan "Apakah menurut Anda terlalu sering menggunakan ponsel cerdas?" (N = 265), lebih dari setengah (57%) melaporkan bahwa mereka sering menggunakan *smartphone*, 18,30% tidak menggambarkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, dan 55,10% khawatir jika tergolong menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan memberikan kerugian, khususnya kalangan mahasiswa merasa kesulitan mengatur perilaku dalam menggunakan *smartphone*, ada ikatan mendalam antara pengguna dan *smartphone*, hal ini didukung oleh studi Hussain et al. (2017) dari 2.097

pengguna *smartphone* di Amerika memberitahukan bahwa 60% dari pengguna *smartphone* tidak bisa beraktivitas 1 jam tanpa meninggalkan *smartphone*, 54% memeriksa *smartphone* saat berbaring di tempat tidur, 39% membawa *smartphone* dan memeriksanya di kamar mandi, dan 30% menggunakan *smartphone* saat menyantap hidangan bersama rekannya.

Faktor pendorong berkembangnya *smartphone addiction* menurut Anugrah et al. (2023) adalah persoalan sosial terkait pribadi seperti rendahnya kemampuan berkomunikasi dan masalah interpersonal seperti kesepian. Kesepian didefinisikan sebagai emosi negatif yang menyebabkan tidak terjalinnya keintiman dalam hubungan sosial atau bahkan hilang, sehingga berdampak pada penyalahgunaan zat terlarang, distress, konsentrasi yang buruk, bahkan kematian (Miftahurrahmah & Harahap, 2020).

Hasil penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa ada keterkaitan *smartphone addiction* dengan sifat *sensation seeking* (pencarian sensasi), ditemukan ada aspek mencari pengalaman melalui kebiasaan modern dan kebiasaan hidup secara individual (Rio, 2014). Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Septi (2013) yang membuktikan bahwa sifat *sensation seeking* yang tinggi pada faktor internal pemicu *smartphone addiction* menjadikan individu kecanduan dan kontrol diri menurun dalam penggunaan *smartphone*. Sifat *sensation seeking* yang tinggi membentuk perilaku konsumtif yang mengakibatkan terjadinya kecanduan *smartphone*. Perilaku konsumtif ini menghambat mahasiswa untuk membuat

pertimbangan akurat saat menggunakan *smartphone*. Perilaku konsumtif juga berdampak pada pemborosan kuota serta kontrol diri yang menurun dalam menggunakan *smartphone*.

Penelitian Chib et al. (2013) yang dilakukan di Singapura pada pekerja migran, membuktikan bahwa pekerja migran wanita memakai *smartphone* untuk memperoleh motivasi sosial dan menurunkan stres, sehingga tingkat pemakaian *smartphone* oleh pekerja migran wanita tersebut tinggi. *Smartphone* memberikan banyak manfaat, namun dapat menimbulkan masalah seperti kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa *smartphone* yang berdampak pada ketergantungan terhadap *smartphone* jika dipakai secara berlebihan atau biasa disebut sebagai *smartphone addiction*. Hal ini terjadi karena pemakaian *smartphone* merupakan salah satu solusi dari masalah kesepian dengan melakukan komunikasi terus menerus secara tidak langsung dengan orang-orang disekitarnya untuk mengatasi rasa kesepiannya, sehingga berkurangnya kedekatan emosional secara langsung dengan orang-orang disekitarnya.

Smartphone addiction disebabkan oleh individu yang merasa kesepian. Selain itu perilaku individu dengan penggunaan *smartphone* secara berlebihan karena ketergantungan tanpa memperhatikan dampak negatif yang akan terjadi sehingga menimbulkan berbagai masalah seperti sulit mengendalikan diri, gelisah, muncul kecemasan, serta menurunnya rasa empati dan keterbukaan terhadap orang lain (Hidayati, 2019).

Menurut Yuwanto (2010) *smartphone addiction* disebabkan oleh faktor situasional, salah satunya yaitu stres akademik yang menimbulkan berbagai tekanan dan tuntutan terkait akademik, seperti tugas-tugas perkuliahan, materi perkuliahan yang berlebihan dan sulit dipahami sehingga mahasiswa melampiaskan stres akademik tersebut dengan mengakses *smartphone*. Penelitian Wang et al. (2021), menyatakan *smartphone addiction* pada mahasiswa dikaitkan dengan emosi-emosi negatif, artinya *smartphone addiction* membawa dampak stres yang diaktualisasikan ke dalam timbulnya emosi-emosi negatif. Mahasiswa yang terkena *smartphone addiction* biasanya merasakan emosi-emosi negatif seperti kesedihan, ketidakpercayaan, antusiasme menurun, dan ketidakstabilan emosi.

Stres akademik berasal dari tekanan tugas, teori perkuliahan yang sangat banyak dan sukar dipahami, hal ini menjadi faktor penyebab mahasiswa untuk menghilangkan stres yang dirasakan. Pemuas stres yang cenderung dilakukan mahasiswa adalah menggunakan *smartphone* (Wang et al., 2021). Perasaan tenang sementara dirasakan mahasiswa setelah mengakses *smartphone* dari reaksi dopamin (hormon yang membuat suasana hati bahagia), namun reaksi ini cepat menghilang sehingga mereka semakin sering mengakses *smartphone* untuk memperoleh kembali reaksi bahagia tersebut (Burhan & Moradzadeh, 2020). Hal ini membuat mereka mengalami ketergantungan terhadap *smartphone*. Beberapa data tersebut dapat disimpulkan *smartphone addiction* sudah

marak terjadi dan harus segera diatasi. Selain itu, peneliti tertarik meneliti terkait kesepian, stres akademik, dan *smartphone addiction* karena belum banyak penelitian yang mengkaji keterkaitan ketiga variabel ini.

B. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada studi sebelumnya yang memiliki tema kurang lebih sama yaitu berkaitan dengan kesepian, stres akademik, dan *smartphone addiction*. Adapun penelitian terdahulu yang hampir sama terkait variabel tersebut, antara lain:

1. Penelitian oleh Yuliyani dan Sumiyarini (2022) dengan judul Kecanduan *Smartphone* dan Stres Akademik di Masa Pandemi: Sebuah Studi Potong Lintang. Perbedaannya yaitu subjek yang digunakan pada penelitian tersebut adalah Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sedangkan pada subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Selain itu, variabel yang digunakan pada penelitian ini ada variabel kesepian, stres akademik, dan *smartphone addiction* sedangkan penelitian Yuliyani dan Sumiyarini (2022) menggunakan variabel kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) dan kesepian saja.
2. Penelitian Subagio dan Hidayati (2017) dengan judul Hubungan antara Kesepian dengan Adiksi *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi menyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan adiksi *smartphone*, artinya semakin rendah kesepian

maka semakin rendah adiksi *smartphone*. Sebaliknya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi adiksi *smartphone*. Penelitian Subagio dan Hidayati (2017) menggunakan variabel bebas kesepian saja dan menggunakan subjek penelitian siswa SMA Negeri 2 Bekasi. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas kesepian dan stres akademik serta subjek penelitian yang digunakan yaitu Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

3. Penelitian dengan judul *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar oleh Irnawaty dan Agustang (2019). Perbedaannya menggunakan metode penelitian kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sedangkan pada penelitian tersebut subjek penelitiannya Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum untuk menguji apakah ada Peran Kesepian dan Stres Akademik terhadap *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pemahaman penting bagi para peneliti selanjutnya di bidang psikologi klinis dan pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini dapat menguatkan dan mengembangkan teori terdahulu tentang kesepian, stres akademik, dan *smartphone addiction*.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan saran kepada mahasiswa terkait gambaran umum kesepian, stress akademik, dan *smartphone addiction*. Apabila sudah terjadi permasalahan kesepian, stress akademik, dan *smartphone addiction*, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai solusi untuk mengatasinya.

b. Bagi Fakultas

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah membantu memberikan informasi dan saran bagi fakultas terkait 11eknik1111 umum kesepian, stress akademik, dan *smartphone addiction* serta diharapkan dapat membantu menemukan 11eknik masalah terkait kesepian, stress akademik dan *smartphone addiction*.