

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini relasi antara manusia dengan teknologi sudah tidak bisa dipisahkan lagi. Bagi masyarakat Indonesia, akses untuk menikmati perkembangan teknologi yang paling mudah yaitu melalui sebuah gawai atau *gadget*. *Smartphone* atau ponsel cerdas merupakan gawai yang paling populer dan banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia sebab ukurannya yang relatif kecil serta fungsinya yang beragam. Berdasarkan Survei TIK Kominfo pada tahun 2017, ditemukan bahwa lebih dari setengah populasi masyarakat di Indonesia sudah memiliki ponsel cerdas (66,31%) dengan rentang usia penggunaannya mulai dari sembilan tahun hingga enam puluh lima tahun (Pusat Litbang Aptika dan IKP, 2017). Dalam *Number of smartphone users in Indonesia from 2017 to 2020 with forecasts until 2026* (2022) jumlah pengguna ponsel cerdas di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 183 juta pengguna dan diprediksi akan mencapai 238 juta pengguna pada tahun 2026. Berdasarkan data tersebut tak heran apabila saat ini Indonesia menjadi negara dengan pengguna ponsel cerdas terbesar keempat setelah negara Tiongkok, India, dan Amerika Serikat (Anonim, 2022).

Selain jumlah pengguna yang besar, waktu yang dihabiskan oleh masyarakat Indonesia untuk menggunakan ponsel cerdas rupanya perlu mendapatkan perhatian lebih. Bikker (2022) melaporkan bahwa pengguna ponsel cerdas di Indonesia saat ini adalah pengguna ponsel cerdas yang paling banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan ponsel dalam sehari di dunia dengan rata-rata sebesar 5,7 jam sehari. Kemp (2022) juga mengungkapkan bahwa

penduduk di Indonesia menghabiskan 8,5 jam untuk menggunakan internet dan 3,4 jam aktif di sosial media dalam sehari. Besarnya waktu yang dihabiskan untuk menggunakan ponsel cerdas di Indonesia menjadi sumber permasalahan lain sebab produktivitas masyarakat menjadi menurun jika melihat 10 aplikasi dengan pengguna tertinggi di Indonesia seperti Youtube, Instagram, Facebook, dan TikTok (Anonim, 2022).

Dengan waktu penggunaan serta jumlah pengguna yang besar bukan berarti ponsel cerdas bebas dari permasalahan bagi penggunanya. Adiksi ponsel cerdas menjadi salah satu permasalahan yang mendapatkan sorotan di Indonesia. Berdasarkan studi Siste dkk. (2020) terhadap 4.734 orang dewasa yang mewakili 34 provinsi di Indonesia, ditemukan adanya peningkatan adiksi internet selama *covid-19* melanda Indonesia sebesar 3 persen menjadi 14,4% dari sebelum pandemi. Studi serupa juga menemukan 19,3 persen remaja di Indonesia kecanduan internet dan mengalami peningkatan durasi *online* hingga 59,7 persen. Lestari dan Novianti (2022) dalam studinya di Jawa Barat mengungkapkan bahwa 56,7 persen partisipannya mengalami adiksi ponsel cerdas dan membutuhkan program untuk mengurasi tingkat adiksi ponsel cerdas bagi kalangan remaja di Indonesia. Adiksi ponsel cerdas adalah ketergantungan individu dalam menggunakan ponsel cerdas secara berulang dan berlebihan tanpa menghiraukan akibat negatif yang ditimbulkan (Pinasti & Kustanti, 2017). Penggunaan frasa adiksi pada penggunaan ponsel cerdas memang merupakan hal baru di kalangan ilmunan, namun berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan bahwa penggunaan ponsel cerdas telah menimbulkan efek yang serupa dengan penyalahgunaan obat maupun *gambling disorder* (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013)

Adiksi ponsel cerdas terbukti memiliki dampak negatif terhadap pengguna ponsel cerdas yang berlebihan. Kim, Min, Kim, dan Min (2017) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Korea, menemukan bahwa dibandingkan dengan orang yang menggunakan ponsel cerdas secara normal, orang dengan penggunaan ponsel cerdas berlebihan memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kecelakaan. Adiksi ponsel cerdas juga memiliki hubungan dengan permasalahan kesehatan yaitu gangguan seputar otot, sendi, dan tulang atau *musculoskeletal*, gangguan penglihatan, gangguan pada pergelangan tangan serta gangguan tidur (Alkhateeb, Alboali, Alharbi & Saleh, 2020). Selain permasalahan terkait dengan fisik, ditemukan pula permasalahan psikologis yang terjadi kepada seseorang yang terkena adiksi ponsel cerdas. Demirci, Akgonul, & Akpinar (2015) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Turki, menemukan bahwa adiksi ponsel cerdas memiliki hubungan negatif dengan kualitas tidur seseorang, sehingga semakin tinggi tingkat adiksi ponsel cerdas, semakin buruk kualitas tidur orang tersebut. Selain kualitas tidur yang memburuk, adiksi ponsel cerdas dapat meningkatkan narsisme dalam diri penggunanya (Pearson & Hussain, 2016). Shahrestanaki dkk. (2020) bahkan menyebut bahwa adiksi ponsel cerdas mampu menurunkan kualitas hidup penggunanya berdasarkan aspek fisik, mental, dan sosial. Kumar dan Sherkhane (2018) juga mengungkapkan bahwa berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan gawai, terdapat efek yang buruk bagi kesehatan fisiologis, psikologis, sosial maupun emosional bagi penggunanya. Maka tidak heran apabila saat ini muncul fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* sebagai akibat dari penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan.

Kwon dkk. (2013) mengungkapkan bahwa terdapat 6 indikator seseorang mengalami adiksi ponsel cerdas yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari,

antisipasi positif, penarikan, hubungan berorientasi *cyberspace*, penggunaan berlebih, dan toleransi. Mengganggu kehidupan sehari-hari adalah kondisi ketika kehidupan sehari-hari pengguna ponsel cerdas terganggu akibat tidak bisa lepas dari penggunaan ponsel cerdas yang berlebihan. Antisipasi positif adalah kondisi ketika ponsel cerdas diyakini memiliki fungsi untuk mengurangi stres dan memberikan perasaan bersemangat ketika menggunakannya. Penarikan adalah kondisi ketika seseorang mengalami efek seperti gelisah, tidak sabar untuk menggunakan ponsel cerdasnya, jengkel ketika diganggu saat menggunakan ponsel cerdasnya, dan cemas ketika jauh dari ponsel cerdasnya. Hubungan berorientasi *cyberspace* adalah kondisi ketika seseorang lebih menikmati dan merasa relasi dengan orang lain secara digital lebih berharga dibandingkan dengan relasi secara langsung. Penggunaan berlebih adalah penggunaan ponsel cerdas yang tidak terkendali, lebih memilih untuk melakukan pencarian menggunakan ponsel cerdas daripada meminta bantuan orang lain, selalu menyiapkan *charging pack*, dan merasakan keinginan untuk menggunakan ponsel cerdas kembali setelah berhenti menggunakannya. Toleransi adalah kondisi ketika seseorang selalu mencoba untuk mengontrol penggunaan ponsel cerdasnya tetapi selalu gagal untuk melakukannya.

Salah satu kelompok yang rawan mengalami adiksi ponsel cerdas dalam kehidupan sehari-hari adalah mahasiswa. Aljomaa, Mohammad, Albursan, Bakhiet dan Abduljabbar (2016) mengungkapkan bahwa pelajar dan mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling tertarik memiliki ponsel cerdas sebagai tempat menghabiskan waktu dan menuangkan pemikiran mereka. Pernyataan tersebut serupa dengan penelitian dari Hussain, Griffiths, dan Sheffield (2017) yang meneliti masyarakat dari usia 13 hingga 69 tahun dan

penelitian tersebut menemukan bahwa usia seseorang berhubungan negatif dengan penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah. Maka tak heran apabila mahasiswa dan pelajar merupakan kelompok yang rentan mengalami adiksi ponsel cerdas sebab mereka memiliki ketertarikan terhadap teknologi. Data tersebut selaras dengan survei Kominfo yang mengungkapkan bahwa pengguna ponsel cerdas terbanyak di Indonesia berasal dari kelompok usia 20-29 tahun yang rata-rata merupakan seorang mahasiswa (Pusat Litbang Aptika dan IKP, 2017). Berdasarkan survei peneliti pada bulan Maret 2022 di 5 universitas di Kota Semarang, ditemukan bahwa 67 persen dari 48 responden memiliki kecenderungan adiksi ponsel cerdas dengan indikasi penggunaan berlebih, mengganggu kegiatan sehari-hari, menimbulkan efek penarikan, dan timbulnya emosi positif dalam diri mahasiswa saat menggunakan ponsel cerdas. Palupi, Sarjana dan Hadiati (2018) dalam penelitiannya menghasilkan data yang serupa dengan survei peneliti yaitu 71,5% mahasiswa pendidikan kedokteran Universitas Diponegoro Semarang mengalami adiksi ponsel cerdas dengan tingkat sedang. Menurut penelitian Johan, Hafit dan Tusyanah (2021) ditemukan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Semarang mengalami adiksi teknologi yang serupa dengan hasil survei peneliti. Hendrick (2021) dalam penelitiannya juga menghasilkan data yang serupa dengan survei peneliti dengan temuannya yang mengungkapkan bahwa 70,2% mahasiswa UNIKA Soegijapranata Semarang mengalami adiksi ponsel cerdas dengan tingkat sedang.

Semarang yang merupakan kota mahasiswa terbaik 2020 (Abbas, 2020), dinilai mampu memberikan fasilitas dan keamanan bagi mahasiswa untuk menuntut ilmu. Analisa tersebut selaras dengan data Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2020) yang menunjukkan Kota Semarang sebagai kota dengan jumlah

universitas dan mahasiswa terbanyak se-Jawa Tengah mengalahkan Kota Surakarta dan Kabupaten Sukoharjo. Letak Kota Semarang yang berada di pesisir utara Pulau Jawa secara tidak langsung mempengaruhi karakteristik masyarakat yang tinggal di dalamnya. Fama (2016) mengungkapkan bahwa pada umumnya masyarakat yang tinggal di daerah pesisir memiliki karakter yang keras, lugas dan bersifat terbuka. Mahasiswa di Kota Semarang merupakan bagian dari masyarakat, sehingga dengan melihat sektor sosial budaya maka tak heran apabila tingkat adiksi ponsel cerdas di Kota Semarang adalah sedang. Pergeseran cara berkomunikasi dari tatap muka menjadi melalui media ponsel, memiliki peran besar terhadap tingkat adiksi ponsel cerdas. Sebagai masyarakat yang keras, lugas dan terbuka maka secara tidak langsung karakter tersebut berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa di Kota Semarang dalam menggunakan ponsel cerdas. Oleh karena itu Kota Semarang tepat dijadikan lokasi pengambilan data seputar kehidupan mahasiswa.

Nurhayat (2021) mengungkapkan beberapa penyebab dari adiksi ponsel cerdas yaitu rendahnya keyakinan diri seseorang, *permissive parenting style*, dan perasaan kesepian. Menurut literatur lain, penyebab seseorang mengalami adiksi ponsel cerdas adalah rendahnya keyakinan diri dan adanya kecemasan (Ting & Chen, 2020). Menurut Ting dan Chen (2020), seseorang dengan keyakinan diri yang rendah dan memiliki kecemasan yang tinggi dapat mengalami adiksi ponsel cerdas. Sumber literatur lain juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan depresi dan kecemasan dapat menyebabkan seseorang terkena adiksi ponsel cerdas karena tidak memiliki *coping* positif (Boumosleh & Jaalouk, 2017). DSM-5 mengungkapkan bahwa apabila individu sedang mengalami kecemasan maka mereka cenderung akan melakukan perilaku penghindaran guna menurunkan

level kecemasan yang sedang dirasakan (American Psychiatric Association, 2013). Oleh karena itu penting bagi seseorang dengan kecemasan untuk tepat dalam menentukan metode untuk mengatasi kecemasannya tanpa menimbulkan permasalahan baru. Dalam konteks ini, penggunaan ponsel cerdas yang berlebih bisa saja disebabkan oleh gagalnya seseorang dalam menentukan *coping* positif untuk mengatasi kecemasan yang sedang dihadapi.

Dalam American Psychiatric Association (2013) kecemasan digambarkan sebagai keadaan ketika individu merasa waspada terhadap ancaman yang akan menimpanya. Kecemasan juga digambarkan sebagai antisipasi yang menegangkan dan meresahkan dari suatu peristiwa yang mengancam tetapi tidak jelas penyebabnya atau perasaan ketegangan yang tidak nyaman (Rachman, 2004). Sadock, Sadock, dan Belkin (2010) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan yang memiliki banyak efek, serta hal itu mempengaruhi kognisi dan cenderung menghasilkan distorsi persepsi. Bagi mahasiswa, kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari tuntutan akademik seperti tugas, ujian akhir, ujian praktik ataupun kesulitan dalam mata kuliah (Permata & Widiyasavitri, 2019). Mahasiswa juga rentan mengalami kecemasan di luar tuntutan akademik, salah satu penyebab mahasiswa rentan mengalami kecemasan adalah orientasi akan masa depan. Ketidakpastian akan masa depan setelah lulus mampu memberikan tekanan psikologis bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depan (Hanim & Ahlas, 2020).

Menurut Nevid (dalam Sari dan Astuti, 2014) aspek dari kecemasan terdiri dari tiga yaitu aspek fisik, aspek *behavioral*, dan aspek kognitif. Aspek fisik meliputi kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, dan mudah marah atau

tersinggung. Aspek *behavioral* meliputi berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen. Aspek kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk, dan sulit berkomunikasi.

Penelitian-penelitian serupa sebelumnya telah dilakukan oleh beberapa peneliti terutama untuk menguji faktor psikologis yang memiliki hubungan dengan adiksi ponsel cerdas. Hong, Chiu, dan Huang (2012) mengawali penelitian serupa dengan menguji karakteristik psikologis dengan adiksi ponsel cerdas dan penggunaan ponsel cerdas pada mahasiswi di Universitas Taiwan. Penelitian tersebut berhasil menganalisis dan membuahkan salah satu hasil yaitu ditemukannya hubungan antara karakter ekstrasversi sosial dan kecemasan terhadap adiksi ponsel cerdas. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Boumosleh dan Jaalouk (2017) dengan hasil yaitu adanya hubungan antara kecemasan dengan adiksi ponsel cerdas sebagai akibat gagalnya seseorang dalam mencari *coping* positif. Penelitian di Indonesia pernah dilakukan dengan mengukur hubungan kecemasan dan adiksi ponsel cerdas pada mahasiswa dengan hasil adanya hubungan positif antara kecemasan dengan adiksi ponsel cerdas. Tetapi penelitian Thomas, Kandou, & Langi (2019) tersebut, hanya mengukur mahasiswa semester 2 pada satu fakultas saja dan dilakukan sebelum pandemi *covid-19* terjadi di Indonesia.

Pada penelitian ini, kecemasan dipilih oleh peneliti sebagai variabel bebas sebab pada penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa kecemasan dapat menjadi prediktor dari adiksi ponsel cerdas. Alasan lain peneliti memilih kecemasan sebagai variabel bebas adalah situasi saat ini yang serba tidak pasti

akibat dari pandemi *covid-19* dengan perubahan yang begitu masif, maka perubahan-perubahan itu kemungkinan menimbulkan efek cemas bagi mahasiswa yang menjalaninya. Mahasiswa yang terbiasa berada pada lingkungan terkendali yaitu lingkungan pendidikan, memiliki kemungkinan besar mengalami kecemasan akibat dari penyesuaian diri pada situasi terkini yang begitu cepat mengalami perubahan. Alasan topik ini diteliti lagi adalah peneliti ingin mengetahui apakah teori dan hasil penelitian sebelumnya masih relevan digunakan ketika perkembangan adiksi ponsel cerdas begitu cepat dari tahun ke tahun terutama paska pandemi *covid-19*. Alasan kedua adalah berdasarkan literatur sebelumnya, peneliti belum menemukan penelitian yang fokus meneliti kecemasan dan kaitannya dengan adiksi ponsel cerdas di kalangan mahasiswa di Kota Semarang. Berangkat dari alasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecemasan dengan adiksi ponsel cerdas (*smartphone*) pada mahasiswa di Kota Semarang.

### **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan adiksi ponsel cerdas (*smartphone*) pada mahasiswa di Kota Semarang.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi klinis dan psikologi kesehatan mengenai

kaitannya kesehatan psikologis seseorang dengan penggunaan ponsel berlebih yang dapat mengakibatkan adiksi ponsel cerdas (*smartphone*).

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan gambaran bagi mahasiswa di Kota Semarang mengenai hubungan kecemasan dengan adiksi ponsel cerdas (*smartphone*), sehingga dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk mencegah terjadinya adiksi ponsel cerdas.

