

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan jaman yang semakin maju, dimana teknologi berkembang semakin canggih salah satunya teknologi komunikasi. Demikian pula dengan perkembangan telepon genggam (*handphone*) yang sudah bertransformasi menjadi *smartphone*. Perangkat tersebut dapat menyimpan data penting dan pengingat apa yang harus dilakukan. *Smartphone* atau ponsel pintar adalah sebuah ponsel yang memiliki fungsi seperti komputer, biasanya memiliki tampilan layar sentuh, dilengkapi dengan akses internet dan sistem operasi yang mampu menjalankan aplikasi. *Smartphone* memungkinkan pengguna untuk melakukan komunikasi via suara atau teks, menjalankan fungsi seperti *Personal Digital Assistant* (PDA), mengakses email, internet dan *Global Positioning System* (GPS), menampilkan dan mengedit dokumen dan data serta mengakses internet dengan *Wi-Fi*. Selain memiliki fungsi layaknya ponsel biasa seperti *Mp3 player*, video dan kamera, *smartphone* juga memiliki fitur aplikasi tambahan yang dapat diinstal dan dijalankan sesuai keinginan pengguna (Himmelsbach, 2011).

Smartphone sedang menjadi fenomena yang sangat dahsyat. Penggunaan *smartphone* kini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Alat ini dapat menjadi sarana komunikasi, hiburan di waktu senggang, alat pencari informasi dan pengelolaan data atau tugas dalam. Motif seseorang dalam menggunakan *smartphone* cukup beragam, antara lain karena kecanggihan fitur, akses internet yang cepat, kemudahan dalam mengakses sosial media, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah atau kantor (Iskandar, 2011).

Masa atau era *smartphone* pada masa sekarang ini semakin berkembang dengan munculnya media media sosial. *Smartphone* makin melejit sejak situs jejaring sosial bermunculan. Alat *smartphone* ini semakin menyenangkan untuk digunakan. *Smartphone* yang semakin berkembang membuat seseorang selalu terhubung dengan orang-orang dimanapun berada. *Smartphone* dapat dijadikan

sarana dalam berkomunikasi. Banyak orang menyibukkan waktu setiap harinya dengan *smartphone*.

Hadirnya *smartphone* menyebabkan perubahan besar pada kehidupan manusia termasuk di kalangan mahasiswa. Perubahan ini bisa menyuguhkan hal positif juga memberikan dampak negatif yang mengancam perkembangan mahasiswa. *Smartphone* membuat banyak mahasiswa lebih asyik dan sibuk dengan alat tersebut, individu lebih suka bermain dan berinteraksi dengan jejaring sosial. Selain itu *smartphone* juga memiliki dampak pada penggunanya. Memperhatikan fenomena yang demikian ini, menjadikan *Smartphone* sangat menarik dan membuat individu menjadi kecanduan (Bian & Leung, 2014).

Hovart (Kusumadewi, 2009) berpendapat kecanduan ada dampak negatif yang bisa terjadi bila dilakukan secara berulang kali, maka kecanduan sebagai perilaku kompulsif, substansi atau perilaku yang berlangsung terus menerus yang dapat membahayakan penggunanya. Soetjipto (Pratiwi, Andayani & Karyanta, 2012) mengatakan bahwa kecanduan adalah gangguan yang sifatnya tidak menentu kapan terjadinya, ditandai dengan adanya perilaku kompulsif guna mendapatkan kepuasan pada aktifitas tertentu.

Kecanduan atau adiksi tidak hanya digunakan untuk menyebut ketergantungan pada alkohol atau obat-obatan, juga pada masalah sosial seperti judi, kompulsif makan, *shopping* dan internet (Pratiwi, Andayani & Karyanta, 2012). Hovart (Kusumadewi, 2009), contoh kecanduan ada bermacam-macam diantaranya kecanduan obat-obatan, judi, aktifitas seksual. Termasuk didalamnya adalah kecanduan *smartphone*.

Fase kecanduan terhadap *smartphone* merupakan keadaan dimana seseorang sangat sulit untuk lepas dari *smartphone*. Ongkie (Smart, 2010), mengungkapkan seseorang dikatakan kecanduan jika menghabiskan waktu lebih dari 14 jam per minggu. Pecandu *smartphone* dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *smartphone*. Suler (1999) mengemukakan bahwa kriteria yang nampak ketika seseorang yang mengalami kecanduan diantaranya adalah adanya perubahan gaya hidup yang drastis untuk menghabiskan lebih banyak waktu bermain *smartphone*.

Banyaknya mahasiswa yang cenderung kecanduan *smartphone* dikarenakan ketersediaan fasilitas yang dimiliki dalam *smartphone* mempermudah aktivitas mahasiswa. *Smartphone* yang bentuknya lebih praktis membuat seseorang lebih mudah menggunakan fasilitas yang beragam. Vientman (2006) mengatakan *smartphone* dengan bentuk yang lebih praktis membuat semua menjadi lebih mudah, contohnya bermain media sosial, bermain game, telepon. Pengguna *smartphone* memanfaatkan alat tersebut untuk berbagai tujuan, seperti *daily life*, berburu informasi maupun bermain game (Salehan & Neghaban, 2013).

Hasil survei IDC tahun 2012 (Hidayat & Mustikasari, 2014), menyatakan bahwa 4 dari 5 orang memeriksa *smartphone* sebelum memulai aktivitas dan hampir 80% pengguna memeriksa *smartphone* pada 15 menit pertama setelah bangun tidur, serta 70% responden berusia 18-24 tahun menghabiskan waktu dengan menggunakan *smartphone* baik untuk sekedar main *games*, dan mengecek jejaring sosial agar selalu terhubung dengan pengguna lainnya. Hal ini menunjukkan fenomena terjadinya kecanduan *smartphone*.

Mahasiswa menggunakan *smartphone* karena kebutuhan informasi dan komunikasi dalam belajar mengajar. Proses belajar mengajar penggunaan internet sebagai sarana pembelajaran mahasiswa, oleh karena itu penggunaan internet dipermudah dengan penggunaannya melalui *smartphone* (Novianto, 2012).

Penggunaan *smartphone* tidak selamanya berdampak positif, karena penggunaan yang tidak bijak dapat membawa dampak negatif. Fitur didalam *smartphone* menjadikan mahasiswa malas berinteraksi sosial dengan sekitarnya, sehingga membuat mahasiswa berpola pikir sederhana. Kemudahan menggunakan *smartphone* membuat mahasiswa terlena dan tidak mengetahui dampak negatif jika bermain *smartphone*. Terkadang mahasiswa yang menggunakan *smartphone* tidak berfikir panjang atas dampak yg ditimbulkan (Chiu, 2014).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di UNISSULA Fakultas Psikologi pada tanggal 17 Februari 2017 menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa yang peneliti temui di lapangan yang berjumlah 10 orang memiliki *smartphone*, bahkan ada 3 orang yang memiliki *smartphone* lebih dari satu. Survei pendahuluan juga diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tidak bisa lepas dari

smartphone, baik ketika dalam ruang kuliah, ruang perpustakaan, kantin, taman dan tempat-tempat lainnya. Beberapa mahasiswa tampak asyik sendiri bermain *smartphone*, yang tidak jarang juga menunjukkan beberapa ekspresi seperti tersenyum sendiri, kesal, marah dan sebagainya. Tidak hanya itu, di dalam satu kelompok mahasiswa yang sedang berkumpul juga tampak para mahasiswa yang lebih asyik bermain *smartphone* sendiri-sendiri daripada mengobrol bersama. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa sebagai berikut:

“Iya. Karena saya tidak bisa kalau sehari tidak pegang HP (smartphone). Rasanya seperti ada yang kurang begitu, ada banyak hal yang ingin saya buka di dalam HP, seperti pesen WA, update status, dan sebagainya ... Biasanya sih setelah kuliah langsung buka HP. Lumayan bisa untuk ngurangin rasa boring dan stres selama kuliah. Apalagi kalau mata kuliah yang nggak disukai, pengen rasanya cepet keluar terus mainan HP” (S, mahasiswa semester 6)

“Iya. Karena smartphone merupakan media hiburan bagi saya. Melalui smartphone saya bisa berkomunikasi dengan teman-teman dan saya suka sekali dengan permainan/game yang ada dalam smartphone ... Hampir kurang lebih tiap 15 menit sekali saya membuka smartphone saya. Sekedar mengecek pesan dari teman atau update status. Kalau main game bisa sampai satu jam lebih.” (P, mahasiswa semester 6)

“Iya. Smartphone bagi saya adalah sarana hiburan dan komunikasi dengan teman-teman dan pacar saya. Terlebih lagi kalau setelah selesai kuliah, kepala pusing setelah berapa jam didalam ruangan mendengarkan kuliah. Agar tidak tambah stres, salah satu hiburannya adalah bermain smartphone.” (T, mahasiswa semester 6)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat ditarik kesimpulan ada kecenderungan mahasiswa kecanduan terhadap *smartphone*. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mahasiswa yang tidak bisa lepas dari *smartphone* kapan dan dimana saja. Intensitas dan frekuensi yang ditunjukkan mahasiswa dalam bermain *smartphone* cenderung mengalami peningkatan, seperti setiap 15 menit sekali dan bisa mencapai satu jam lebih dalam setiap bermain *smartphone*. Hal ini menunjukkan gejala kecanduan terhadap *smartphone*.

Kecanduan terhadap *smartphone* sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Yuwanto (2010) mengemukakan penyebab kecanduan *smartphone* terdiri atas empat faktor, yaitu internal, eksternal, situasional dan sosial. Faktor internal

meliputi karakteristik individu seperti kebosanan, kontrol diri yang rendah, *self-esteem* yang rendah dan kebiasaan penggunaan yang tinggi, sedangkan faktor eksternal terkait dengan tingginya paparan media dan fasilitas *smartphone*. Faktor situasional meliputi stres, kesedihan, kejenuhan dan tidak adanya kegiatan di waktu luang. Faktor sosial meliputi sikap *mandatory behaviour* atau perilaku yang wajib dilakukan demi memuaskan hubungan sosial dan *connected presence* atau ketersedianya sambungan dengan lingkungan sosialnya. Berbagai macam faktor tersebut, salah satunya adalah stres akademik.

Chiu (2014) menjelaskan bahwa awal mula terjadinya kecanduan pada *smartphone* adalah stres dan tidak adanya kontrol diri terhadap ketergantungan pada perangkat tersebut, sehingga individu tersebut semakin ketagihan pada perangkat tersebut. Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan salah satu bentuk dari pengalihan stres yang muncul, termasuk stresor yang berasal dari kehidupan akademiknya. Dalam hal ini, *smartphone* berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan stres untuk sementara waktu (Van Deursen, 2015).

Stres akademik timbul dikarenakan adanya tekanan yang berkaitan dengan ilmu pendidikan dan pengetahuan individu yang menghasilkan persepsi dan penilaian (Govarest & Gregoire, 2004). Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan belajar mahasiswa, berupa ketegangan-ketegangan yang bersumber dari faktor akademik yang dialami mahasiswa, sehingga mengakibatkan terjadinya distorsi pada pikiran mahasiswa dan mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku. Adapun yang dapat menimbulkan stres akademik antara lain tekanan untuk mendapatkan prestasi, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapatkan nilai yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan karir dan manajemen waktu (Heiman & Kariv, 2005).

Mahasiswa rentan mengalami stres akademik dikarenakan berbagai tuntutan antara lain tuntutan untuk berpikir lebih kritis, kehidupan yang mandiri, dan tuntutan belajar (Hicks & Heastie, 2008). Minimnya pengetahuan, pengalaman dan daya dukung lingkungan terhadap kebutuhan psikologis sering membuat

mahasiswa kehilangan kemampuan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Keterbatasan pengetahuan dan pengalaman membuat penilaian subjektif yang mahasiswa buat menjadi negatif. Ketidakmampuan menghadapi tuntutan-tuntutan itu dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali mahasiswa (Stallard, 2004).

Seseorang yang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres, secara alamiah akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan bermain *smartphone* (Cooper & Davidson, 1991). Mahasiswa memakai *smartphone* sebagai upaya untuk mengelola stres akademik yang dialaminya. Banyak dari mahasiswa bermain *smartphone* untuk menghilangkan beban dan stres akibat kegiatan belajar dan perkuliahan di kampus. Biasanya dalam melampiaskan stres, mahasiswa lebih aktif dalam sosial media. Selain itu, aplikasi *game online* juga sering digunakan mahasiswa untuk menghilangkan stres akademiknya (Chiu, 2014). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol pada akhirnya akan dapat menimbulkan kecanduan.

Hasil penelitian Resti (2015) mengenai penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa menemukan bahwa 80% responden mengatakan alasan responden menggunakan *smartphone* adalah untuk pergaulan dan gaya hidup. Berdasarkan waktu penggunaan *smartphone*, sebagian besar responden rata-rata setiap harinya bermain diatas 5 jam. Kebanyakan responden mengatakan bahwa saat bosan ataupun saat tidak ada kegiatan mereka menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian ini juga terungkap bahwa responden yang mau menyisihkan waktunya untuk belajar setiap harinya hanya sedikit.

Penelitian Augusta (2016) menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab remaja kecanduan *smartphone* yaitu 1) faktor internal, terdiri dari kontrol diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self esteem* yang rendah, 2) faktor situasional, terdiri dari situasi psikologis individu, 3) faktor eksternal, terdiri dari pemaparan media yang tinggi terhadap *smartphone*, dan 4) faktor sosial, terdiri dari interaksi sosial siswa. Penelitian lain dari Aljomaa, dkk (2016) tentang kecanduan *smartphone* pada mahasiswa disimpulkan faktor yang

berhubungan secara signifikan dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa adalah jenis kelamin, status sosial, tingkat pendidikan, waktu penggunaan dan tingkat penghasilan.

Uraian pernyataan di atas, peneliti simpulkan dengan memiliki ketertarikan melakukan sebuah penelitian berjudul “Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang sudah dijelaskan, maka masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat menambah studi kepustakaan dalam bidang psikologi terutama psikologi sosial dan psikologi pendidikan, dalam hal ini lebih spesifik kepada hubungan antara stres akademik dengan kecanduan *smartphone*.

2. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan patokan bagi mahasiswa dalam mengambil sikap untuk mengurangi tingkat kecanduan terhadap *smartphone* dengan cara mengurangi dan mengantisipasi stresor-stresor akademik yang muncul.