

Bab I

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO), virus corona atau yang dikenal sebagai Covid-19 adalah suatu penyakit yang bersifat menular. Virus corona adalah salah satu jenis virus yang menyerang sistem pernafasan dan berevolusi dari virus SARS-COV dan MERS-COV. Virus Covid-19 ini berasal dari Kota Wuhan, Tiongkok yang muncul pada bulan Desember tahun 2019 dan menyebar ke penjuru dunia pada awal bulan tahun 2020. Kasus virus ini berada di Indonesia pada Senin 2 Maret 2020 (Detiknews, 2020). Kasus positif corona yang ada Indonesia sudah mencapai 4,227,932 kasus aktif yang menyebar di 34 provinsi. DKI Jakarta menepatkan urutan pertama dalam kasus coronanya yakni sebesar 859.162 (20,3%), dan Jawa Barat menempati urutan kedua dengan kasus 703,814 (16,6%) (Satgas, 2021).

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) telah menerbitkan surat keputusan nomor 13 A terkait masa darurat covid-19. Di bidang pendidikan sendiri Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat edaran pada 17 Maret 2020 dengan nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Pencegahan Penyebaran Coronavirus *Disease* (COVID-19). UNESCO 2020 mengatakan bahwa pandemi covid-19 mengancam 86.034.287 pendidikan tinggi di seluruh dunia dalam proses pendidikan. Hal tersebut membuat pemerintah dan lembaga berkebijakan untuk meliburkan sekolah dan membuat alternatif proses pendidikan bagi peserta didik dengan cara belajar mengajar jarak jauh atau belajar dari rumah di tengah pandemi (Surveyometer, 2020)

Implementasi kebijakan tersebut berpotensi meningkatkan penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari dan dikhawatirkan apabila digunakan secara berlebihan akan

berdampak negatif atau menurunkan prestasi khususnya bagi remaja. Selain itu potensi terjadinya *smartphone Addiction* pun akan sangat tinggi, sehingga pelajar perlu mengetahui cara penggunaan internet secara bijak agar sesuai dengan keperluannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang dilaksanakan pada tanggal 2 - 25 Juni 2020 pada masa pandemic, dengan teknik penyebaran kuesioner dan wawancara di 34 provinsi Indonesia menunjukkan bahwa dari 7000 responden terdapat 196,7 juta jiwa hingga kuartal II 2020 pengguna internet meningkat di Indonesia. Pada 2018 lalu, jumlah pengguna internet di Indonesia hanya sebesar 171,2 juta jiwa. Survei tersebut memiliki margin of error sebesar 1,27 persen (Akhdi Martin, 2020). Fenomena *smartphone Addiction* sering ditemukan pada kehidupan sehari-hari terutama pada mahasiswa usia 18-24 tahun yang mengaku tidak bisa meninggalkan ponsel selama lebih dari satu menit, dan hasil penelitian dari Secur Envoy 2018 menunjukan bahwa 77% mahasiswa ketergantungan pada ponsel (Yildirim & Correia, 2015).

Novianto (2012) Internet merupakan salah satu media yang tetap dan tidak dapat ditinggalkan pada setiap aspek kehidupan belajar mahasiswa, fungsi dari internet seperti untuk mencari informasi pada saat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas dari akademisi dan mempertimbangkan relevansi kredibilitasnya. Pelaksanaan pembelajaran dalam kuliah pada era pandemi ini mengakibatkan peningkatan pada frekuensi pemakaian *smartphone* dan menciptakan perubahan kegiatan mahasiswa, banyak dari mahasiswa melakukan kegiatan duduk dan dominan melaksanakan kegiatan digital dikarenakan proses pembelajaran dilakukan menggunakan media media atau fasilitas yang berhubungan dengan internet.

Latar belakang ini penyebab adanya peningkatan penggunaan *smartphone* dan internet sebelum dan sesudah masa pandemi. Psikiater Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) dan Dr. Kristiana Siste dari SPKj (K) menyatakan bahwa angka internet *Addiction* di masa pandemi ini khususnya di kalangan remaja terus meningkat. Jika sebelumnya angka *internet*

Addiction di kalangan remaja hanya 3%, kali ini meningkat menjadi 14,4% setelah masa pandemic. Dari hasil penelitiannya terhadap 2.933 remaja yang ada di 33 provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa adanya peningkatan penggunaan *smartphone* sebanyak 19,3%. Dr. Kristiana Siste juga menyatakan dari 4.730 responden 80%8 responden mengakui bahwa rata-rata durasi internet meningkat menjadi 10 jam sehari. Mereka menggunakan bukan hanya untuk edukasi, melainkan untuk membuka media sosial dan platform pemesanan seperti *WhatsApp, Instagram, Facebook, Telegram, Twitter, Line dan TikTok* (INews.id, 2020).

Media sosial merupakan media berbasis Internet yang digunakan untuk berinteraksi dengan berbagai audiens secara real time atau persepsi interaksi dengan orang lain (Carr & Hayes, 2015). *Smartphone* merupakan media yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi yang praktis dan memudahkan untuk mengakses internet, meningkatnya penggunaan *smartphone* telah menghasilkan berbagai macam dampak positif dan negatif. jika digunakan untuk keperluan pembelajaran dan membantu meningkatkan nilai akademik maka *smartphone* berdampak positif bagi individu tersebut (Oktario, 2017). Sedangkan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan membuat aktivitas pembelajaran yang tidak tepat (Oktario, 2017). Menurut Yang & Lay pada (Sukma, 2019) Bilamana kebiasaan itu terus dilaksanakan secara rutin maka akan memunculkan kan rasa kehilangan dan munculnya rasa cemas bilamana kita jauh atau tidak menggunakan *smartphone* sama sekali, kasus inilah yang bisa dinilai sebagai gejala apabila seseorang sedang mengalami kecenderungan terhadap *smartphone* dan menggunakan *smartphone* secara terus menerus dengan intensitas yang cukup tinggi yang mana ini akan menimbulkan sebuah kebiasaan. Semakin tinggi tingkat kecenderungan *smartphone Addiction* maka semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa dan semakin rendah *smartphone Addiction* maka semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa.

Tahap *Addiction* dari sebuah *smartphone* adalah situasi dimana seseorang sulit untuk melepaskan *smartphone* tersebut. Pecandu *smartphone* akan menghabiskan berjam-jam untuk bermain game di *smartphone* mereka. Selain itu, studi yang dilakukan peneliti di University of Oxford oleh Andrew Przybylski menyatakan juga bahwa durasi terlama remaja menggunakan *smartphone* hanya 257 menit yakni sekitar 4jam lebih 17menit. Apabila durarasi sudah meleawati batas maksimum, *smartphone* itu akan menjadi perkara pengganggu terhadap kinerja otak pada remaja (Dikdok, 2018). Meskipun durasi penggunaan *smartphone* bukan penentu atau syarat untuk mendiagnosis *smartphone Addiction*, namun dalam penelitian-penelitian sebelumnya banyak yang menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* yang kecenderungan mengalami *Addiction* akan menghabiskan waktu dengan *online* dengan menghabiskan waktu antara 40 sampai 80 jam dalam seminggu (Young, 2017). Dan menurut Paramita & Hidayati (2017) durasi normal penggunaan *smartphone* yakni 1-2 jam atau 3-5 jam dan jika kepuasan yang didapatkan dari waktu pemakaian normal dirasa kurang cukup, maka durasi pemakaian akan semakin lama dan menyebabkan *smartphone Addiction* pada remaja. Adapun hasil penelitian Aljomaa et al. (2016) dari 416 remaja, 48% remaja mengalami *smartphone Addiction*, mereka menggunakan *smartphone* lebih dari empat jam dalam sehari. Chase Buckle, manajer tren Global WebIndex menyatakan bahwa pengguna internet menghabiskan lebih dari enam jam online setiap harinya, dan sepertiga dari waktu tersebut ditujukan untuk media social (Fernando, 2019). Dimasa pandemi ini Dirangkum KompasTekno dari We Are Social waktu yang dihabiskan orang Indonesia untuk mengakses internet per hari rata-rata yaitu 8 jam 52 menit.

Dalam penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari bisa melebihi 8 jam, biasanya mereka menghabiskan waktu 3-4 jam untuk bermedia sosial dan sisanya di gunakan untuk kegiatan sekolah (media elearning) maupun bekerja seperti google classroom, e-learning milik kampus, dan whatsapp . rata-rata

durasi untuk melakukan kegiatan daring yaitu 3-5 jam . Seperti hasil study awal yang menyatakan waktu berkuliah secara online rata-rata bisa menghabiskan waktu selama 50-60 menit dalam 1 mata kuliah. Penelitian dari Hasanah et al., (2021) menyatakan bahwa Durasi penggunaan waktu untuk pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 antara 5- 6 jam/hari atau setara dengan tatap muka konvensional. Sedangkan sebelum tahun 2018 durasi terlama menggunakan *smartphone* adalah 175 menit/hari, maka durasi yang baik menggunakan *smartphone* yaitu kurang dari 3 jam dalam sehari dan seseorang yang menggunakan *smartphone* lebih dari empat jam per hari akan lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone*.

Adiksi atau *Addiction* merupakan keinginan yang tidak terkendali atau ketergantungan dengan hal-hal tertentu yang menyebabkan perubahan individu. Definisi kecanduan telah mengalami perubahan arti yang mencakup banyak perilaku, seperti perjudian berulang, bermain game, makan yang berlebihan, berolahraga, hubungan percintaan, dan menonton TV (Young, 2017). Kebanyakan individu masih belum bisa mengontrol durasi penggunaan *smartphone* antara *work from home* dan pekerjaan dirumah, sehingga tanpa disadari mereka melebihi batas waktu penggunaan *smartphone* (Marimuthu dan Vasudevan, 2020). Mereka menggunakan *smartphone* dan laptop untuk aktivitas sehari-hari di masa pandemic (Ratna et al., 2020). Dalam sehari pengguna *smartphone* di masa ini bisa menghabiskan waktu sampai 4 jam 20 menit (Kompas, 2020).

Dalam penelitian ini teori yang digunakan adalah teori adiksi *smartphone* yang dikembangkan oleh Kwon et al., (2013) Yang telah melaksanakan penelitian di mana ini dipertunjukkan untuk membuat sebuah diagnosa sendiri mengenai *smartphone addiction*, tujuan pada pelaksanaan penelitian ini yaitu perkembangan dari skala rawan mengenai kecanduan penggunaan *smartphone* di Korea yang penelitian ini dilakukan oleh *Nasional Information Society Agency* di mana pada pelaksanaannya hanya melakukan tindakan yang

simple untuk mengetahui perbedaan antara penyalahgunaan dengan ketergantungan *smartphone*, metode selanjutnya untuk mengetahui perbedaan gitu yaitu psikiatri dengan tidak menggunakan acuan dari skala diagnosa adiksi *smartphone*. Tidak hanya itu dijelaskan juga mengenai terlalu berlebihan nya pada penggunaan *smartphone* bisa menimbulkan kebiasaan yang tidak baik contohnya tidak dapat mengelola penggunaan *smartphone*, lebih senang yang melakukan kegiatan dengan dibantu oleh *smartphone* selalu mengisi penuh batrai handphone, selalu ingin menggunakan *smartphone* degan waktu dekat dalam jeda. Mencoba untuk mengontrol dalam penggunaan *smartphone* namun selalu gagal, selain itu dalam penelitiannya juga menjelaskan tentang konsep *smartphone addiction* (Kwon dkk., 2013).

Menurut penelitian Chiu (2014), risiko kecanduan *smartphone* lebih rendah daripada kecanduan alkohol atau kecanduan narkoba. Dan jika seseorang tidak mampu mengontrol keinginannya dan berdampak negatif pada individu, maka perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku *Addiction* (Yuwanto, 2010). Penelitian sebelumnya Muflih dkk. (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan tingkat kecanduan *smartphone*. Bahkan para pelajar lebih memilih bermain *smartphone* dibandingkan berinteraksi dengan temannya. Biasanya mereka menggunakan *smartphone* pada waktu istirahat sekolah 10 menit untuk membuka sosial media dan game, dan lebih sering menggunakan *smartphone* pada saat dirumah yaitu 2-3 jam. Kibona & Mgaya (2015) mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan salah satu tanda kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil pengambilan data studi awal melalui google form (09-10 Maret 2021) dari lima puluh responden 70% responden perempuan dan 30% laki-laki) Uin sunan gunung djati Bandung dengan pertanyaan seputar penggunaan *smartphone* dan *academic stress* di masa pandemi menunjukkan bahwa *smartphone* sangatlah penting bagi kehidupan.

Waktu durasi belajar di masa pandemic berbeda dengan masa sebelumnya yakni dalam satu mata kuliah biasanya menghabiskan 50-60 menit, dan dimasa pandemi ini rata-rata hanya menghabiskan waktu 1,5 jam, apabila presentasi biasanya 30 menit dan sisanya untuk tugas. *Smartphone* selain digunakan untuk pendidikan dan pembelajaran ada juga yang menggunakan sebagai alat bersosial media sebanyak 76% responden dan juga digunakan sebagai game *online*, belanja, bisnis, dan lainnya sebanyak 24% responden. Dalam sehari ada 52% responden menggunakan *smartphone* sebanyak lebih dari sepuluh kali tiap membuka *smartphonenya*, dan 30% responden menggunakan 4-6 kali, sebagian 18% responden menjawab setiap waktu sehingga tak terhitung. Waktu yang dihabiskan saat bermain *smartphone* 54% responden menghabiskan waktu 5-12 jam, responden menghabiskan waktu lebih dari 12 jam ada 22%, dan 20% responden menghabiskan waktu 1-3 jam saja, sisanya 4% responden menggunakan *smartphone* tergantung dengan kebutuhannya.

Dapat disimpulkan dari 50 responden ada 27 responden yang termasuk dalam *smartphone Addiction*, kebanyakan mereka menjawab ketika menggunakan *smartphone* mereka tidak mau diganggu, jika berhenti atau mengurangi penggunaan *smartphone* akan merasakan gelisah, moody, dan mudah marah. Kebanyakan responden yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan tidak mempedulikan kehidupan sosialnya. Hal tersebut menjadikan seorang responden semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan. Semua responden merasakan perbedaan dalam penggunaan *smartphone* sebelum dan sesudah pandemi, ada yang menjawab karena pada masa pandemi ini sangat banyak menghabiskan waktu di depan *smartphone* dan laptop, penggunaan internet dan sosial media sudah sangat diwajibkan, media pembelajaran banyak menggunakan *smartphone*, dan yang awalnya *offline* menjadi serba *online*.

Dampak yang dirasakan oleh responden tidak hanya terkait dengan pendidikan tetapi juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perekonomian, seperti pembelian data internet,

ada 50% responden membelanjakan uangnya lebih dari Rp.500.000 dan 22% responden menghabiskan kurang dari Rp. 500.000, sisanya 27% responden menggunakan wifi.

Responden merasa tidak nyaman dengan pembelajaran daring dan kurangnya komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Terdapat juga faktor lain yang menjadi kendala pada saat pembelajaran yakni kendala sinyal, dan tekanan untuk semester akhir yang harus mencari beberapa referensi yang tidak bisa dikerjakan ke perpustakaan atau toko buku dikarenakan covid19. Dilihat dari aktivitas responden ketika merasa stress ada 32% responden memilih melakukan aktivitas yang disenangi dan mencari hiburan dengan membuka *sosial media*, kemudian ada 18 % responden melakukan *traveling*, lalu 16% bermain game *online* dan sisanya 34% responden melakukan kegiatan lainnya seperti melukis, makan, merawat diri, menonton film, memasak dan berinteraksi dengan keluarga. Akibat menggunakan *smartphone* dalam pembelajaran *online*, membuat 84% mahasiswa merasa stress, sedangkan 16% menyatakan bahwa yang membuat stress bukan penggunaan *smartphone* namun banyaknya tugas yang diberikan tidak terstruktur.

Dari hasil studi awal diatas dapat kita lihat banyak mahasiswa yang merasa stress akan akademik pada masa pandemi covid-19 terutama pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dalam jangka waktu yang rata-ratanya 54% responden menghabiskan waktu lebih dari 5-12 jam hanya untuk bermain *smartphone*, hal ini dapat termasuk ke dalam sebuah *smartphone Addiction*. Maka dari hasil studi awal ini, terdapat beberapa hal yang menyatakan adanya hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone Addiction*.

Kwon dkk. (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah sebagai perilaku ketertarikan, atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. *Addiction smartphone* akan dipengaruhi oleh banyak faktor. Yuwanto (2010) menyatakan

bahwa penyebab *smartphone Addiction* meliputi dari empat faktor yaitu internal, eksternal, situasional dan sosial. Faktor internal yaitu karakteristik pribadi seperti kebosanan, pengendalian diri yang rendah, harga diri yang rendah dan kebiasaan penggunaan yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi eksposur yang tinggi terhadap fasilitas media dan *smartphone*. Faktor situasional seperti kurangnya aktivitas, stress, kesedihan. Faktor sosial menggambarkan tentang kebutuhan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Diantara berbagai faktor tersebut, salah satunya adalah tekanan akademik. Chiu (2014) menjelaskan bahwa awal dari *smartphone Addiction* adalah *stress* dan kurangnya pengendalian diri terhadap *smartphone* tersebut, sehingga individu menjadi semakin ketagihan untuk bermain *smartphone* tersebut. Penggunaan *smartphone* oleh mahasiswa merupakan salah satu bentuk pengalihan stress yang muncul yakni termasuk stressor dari kehidupan belajarnya. Dalam hal ini, *smartphone* berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan stress untuk sementara waktu (Van Deursen dkk., 2015).

Dalam lingkungan akademik, *stress* merupakan pengalaman yang paling banyak dialami oleh para mahasiswa maupun mahasiswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Di Indonesia sendiri fenomena tentang *academic stress* sering muncul di berbagai media massa. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengatakan bahwa para pelajar sedang dalam tekanan psikologis, sehingga beberapa pelajar tersebut memutuskan untuk mengundurkan diri dari sekolah karena berbagai masalah selama pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran *online* (Tempo.co, 2020). Adaptasi pembelajaran secara *offline* ke daring membuat banyak pelajar mengalami *stress*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada beberapa penyebab munculnya gejala *stress* pada mahasiswa akibat dampak pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19 yaitu pembelajaran daring, keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat, tugas perkuliahan, lingkungan belajar, jaringan internet yang terkendala, serta kejenuhan yang dialami saat pembelajaran jarak jauh

dan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab stress selama pandemi Covid-19 adalah “pembelajaran daring dan tugas belajar ” (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020).

Ketidakpuasan mahasiswa selama proses pembelajaran *online* membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk memahami materi perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasakan bahwa pembelajaran tatap muka lebih memudahkan mahasiswa dalam belajar. Hal-hal tersebut membuat mahasiswa merasa khawatir dengan kemajuan akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Widiyono menjelaskan bahwa pembelajaran daring dalam pelaksanaannya memberikan gambaran bahwa kurang optimal dalam pemahaman materi oleh mahasiswa dan tugas yang terlalu banyak diberikan kepada mahasiswa, sehingga pembelajaran dinilai kurang efektif (Widiyono, 2020). Penelitian sebelumnya oleh Firman dan Rahayu menyebutkan pula bahwa perkuliahan daring menimbulkan kesulitan bagi banyak mahasiswa khususnya dalam memahami materi kuliah. Mahasiswa tidak bisa memahami secara keseluruhan materi kuliah, dan merasa kelelahan dengan menggunakan *smartphone* di setiap perkuliahanya (Firman & Rahayu, 2020).

Perbedaan penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah, fenomena yang terjadi pada masa pandemic dimana mahasiswa melakukan perkuliahan daring karena pandemic, dimana sistem pembelajaran, metoda yang diberikan belum siap dan keterbatasan individu dalam bertatap muka kepada dosen dan teman-teman dikarenakan PSBB . Selain itu variabel dan subjek berbeda.

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti akan meneliti tentang Hubungan *Academic stress* dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Uin Sunan Gunung Djati Bandung di Masa Pandemi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan

masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat Hubungan *Academic stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Uin Sunan Gunung Djati Bandung di Masa Pandemi

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *academic stress* dengan *smartphone Addiction* pada mahasiswa uin sunan gunung djati bandung di masa pandemi

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Secara teoritis penelitian ini dapat memperdalam wawasan di bidang psikologi kesehatan dan psikologi klinis tentang *academic stress* serta *smartphone Addiction*. Selain itu, penelitian ini juga dijadikan bahan pembelajaran untuk mahasiswa psikologi khususnya yang memiliki keminatan dalam bidang psikologi kesehatan.

Kegunaan praktis. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada masyarakat khususnya mahasiswa tentang *academic stress* dan *smartphone Addiction* serta dampaknya bagi diri.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG