

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dimana banyaknya perkembangan yang terjadi pada tubuhnya membuat mereka kurang memiliki kestabilan emosi. Ketidakstabilan pada remaja ini akan menimbulkan berbagai gangguan apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu gangguan yang sering terjadi adalah kecemasan pada remaja. Kecemasan adalah salah satu masalah gangguan kesehatan mental yang paling umum dan dapat memengaruhi hidup dan prestasi akademik mereka. Menurut data WHO pada tahun 2019, kecemasan merupakan keluhan dengan prevalensi tertinggi di dunia, dengan 301 juta orang mengalami gangguan ini. Di Indonesia, Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 17,95 juta remaja Indonesia didiagnosis menderita gangguan mental, dengan persentase gangguan kecemasan tertinggi yaitu 3,7%. Penelitian Thomas et al. (2019) menyatakan bahwa 44% dari 160 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Penelitian Khoirunnisa et al. (2018) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan, dengan rincian 61% dari 155 responden adalah siswa kelas X.

Kecemasan pada remaja dapat menghambat pertumbuhan emosional dan sosial mereka. Seharusnya mereka dapat bersosialisasi dan meraih prestasi akademik dengan baik. Hal ini sangat disayangkan mengingat pada usia remaja yang seharusnya mereka dapat berkembang secara stabil. Berdasarkan DSM-III, gejala kecemasan dapat mencakup rasa takut yang berlebihan atau tidak realistis terhadap situasi tertentu, perasaan gelisah, tegang, dan mudah tersinggung, serta gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, gemetar, dan kesulitan bernapas sehingga hal ini tentunya memengaruhi kualitas hidup mereka secara

keseluruhan.

Bersamaan dengan meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan remaja, terjadi juga perubahan signifikan dalam penggunaan teknologi, terutama *smartphone*. Indonesia menempati urutan keempat negara dengan pengguna *smartphone* terbanyak pada tahun 2022, dengan pengguna naik sebesar 4,9 juta dari tahun sebelumnya. Jumlah ponsel aktif di Indonesia mencapai 354 juta perangkat pada tahun 2023 berdasarkan jumlah ponsel yang terkoneksi ke internet. Dengan populasi Indonesia sebanyak 278,69 juta jiwa, persentase penggunaan *smartphone* lebih dari 100%, yaitu mencapai 128%. Menurut data yang dikumpulkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), lebih dari 90% remaja Indonesia memiliki *smartphone*. Penggunaan yang tinggi ini mencakup berbagai aktivitas sosial dan kebutuhan akademik.

Selain itu, *smartphone* menjadi hiburan bagi kalangan remaja yang jenuh karena banyaknya aplikasi yang saat ini dapat digunakan untuk refreshing seperti game, *YouTube*, *YouTube Music*, bahkan aplikasi karaoke. Hal ini menyebabkan mereka menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari karena akses yang mudah terhadap berbagai kebutuhan. Pesatnya penggunaan *smartphone* menjadi masalah serius apabila penggunaannya tidak terkendali. Kemudahan mengakses dan menerima informasi membuat pengguna terlena dan menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari dengan *smartphone* mereka (Sukmawan & Marta, 2024). Kejadian ini menggiring mereka tidak hanya kepada hal positif tapi juga negatif yang mengganggu keseharian seperti perubahan pola tidur, kurangnya aktivitas fisik, dan interaksi sosial, hingga perilaku adiksi terhadap *smartphone* (*smartphone addiction*). Adiksi ini menjadi masalah ketika penggunaannya mengganggu kehidupan seseorang dengan bentuk apapun (Emmanuel et al., 2015).

Seseorang dengan adiksi *smartphone* memiliki tanda-tanda kecanduan, seperti adanya gangguan kehidupan sehari-hari (sulit konsentrasi, gangguan tidur, meninggalkan tujuan yang sudah tersusun), antisipasi positif (menciptakan perasaan euforia dan dilakukan secara terus-menerus dengan toleransi yang meningkat saat menggunakan), hubungan berorientasi *cyberspace* (lebih senang bertemu teman atau orang melalui *smartphone* dibandingkan bertatap muka secara langsung), mengalami gejala penarikan diri, toleransi (memaklumi segala

kegagalan untuk lepas dari *smartphone*) (Kwon et al., 2013). Adiksi ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional bahkan kecemasan pada remaja. Penelitian Hisyam & Mardiana (2018) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* menyebabkan kecemasan para pengguna ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone* mereka. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa pengguna *smartphone* yang adiktif selalu fokus pada *smartphone* mereka, dan hal itu menimbulkan kenyamanan (euforia) bagi mereka. Ketika mereka tidak dapat menggunakan *smartphone*-nya, mereka akan merasa cemas. Penelitian lain milik Afiani (2020) membuktikan *smartphone addiction* pada mahasiswa kedokteran muncul karena beban akademik yang lebih berat, sehingga mereka menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan beban.

Namun, penggunaan berlebih ini menyebabkan kecemasan kembali ketika mereka tidak menggunakan *smartphone* mereka. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *smartphone addiction* terhadap kecemasan remaja, mengingat semakin banyaknya remaja yang terlibat dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan potensi dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir ini, maraknya penggunaan *smartphone* di kehidupan sehari-hari menjadi bagian yang sudah biasa, terutama di kalangan remaja. Fenomena ini kemudian memunculkan beberapa masalah yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Berdasarkan uraian dari fenomena di atas, identifikasi masalah berikut ini akan memberikan gambaran menyeluruh tentang topik yang menjadi fokus penelitian:

1. Bagaimana gambaran *smartphone addiction* pada remaja?
2. Bagaimana gambaran kecemasan pada remaja?
3. Bagaimana pengaruh *smartphone addiction* pada kecemasan remaja?

1.3 Pembatasan Masalah

Dengan tujuan agar penelitian dapat lebih terarah dan mendalam, perlu adanya pembatasan masalah yang jelas untuk memastikan bahwa penelitian difokuskan pada aspek – aspek yang paling relevan dan signifikan. Berikut adalah batasan masalah yang diterapkan dalam penelitian adalah membahas mengenai pengaruh *smartphone addiction* pada kecemasan remaja di Indonesia.

1.4 Rumusan Masalah

Untuk mencapai tujuan penelitian yang lebih mudah dipahami saat menganalisis data, beberapa rumusan masalah perlu dibuat sebagai berikut :
Bagaimana pengaruh *smartphone addiction* terhadap kecemasan remaja di Indonesia?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *smartphone addiction* terhadap kecemasan remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya literatur ilmiah yang membahas dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental serta memberikan landasan teoritis untuk peneliti selanjutnya baik pada bidang psikologi maupun teknologi dan informasi.

1.6.2 Manfaat Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi praktisi kesehatan mental, pendidik, serta orang tua dalam memahami dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap kecemasan remaja. Informasi yang tertera dapat digunakan sebagai acuan rancangan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi *smartphone addiction* dan mengelola kecemasan pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program pendidikan dan sosialisasi yang bertujuan meningkatkan kesadaran tentang

penggunaan *smartphone* yang sehat.

1.6.2.1 Manfaat Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang tertarik melakukan penelitian serupa di masa depan dan diharapkan dapat membantu memahami lebih dalam dampak penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa sehingga dapat mengelola waktunya dengan bijak untuk mengurangi risiko kecemasan.

1.6.2.2 Manfaat Bagi Institusi

Penelitian ini dilakukan guna memberikan manfaat bagi institusi pendidikan sebagai acuan dalam mengembangkan strategi efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang jauh lebih sehat

