

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Setiap manusia pasti mempunyai masalah yang harus dilalui dalam hidupnya. Salah satu permasalahan itu dapat terjadi pada masa pendidikan lebih tepat pada masa perkuliahan. Bagi mahasiswa yang menjalani pendidikan diperguruan tinggi, mereka dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam waktu yang telah ditetapkan. Tuntutan tersebut berasal dari berbagai pihak, seperti universitas, dosen ataupun keinginan orang tua yang ingin melihat anaknya mendapat gelar sarjana dan dorongan daripada teman-teman dan keinginan dari diri sendiri. Hal tersebut dapat menyebabkan stress bagi mahasiswa. Stres sendiri merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Setiap manusia mempunyai pengalaman terhadap stres bahkan sebelum manusia lahir (Smeltzer & Bare, 2008).

Stres membuat seseorang yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan. Stres normal dialami oleh setiap individu salah satunya oleh mahasiswa. (Potter & Perry, 2005). Dalam kehidupan kuliah, sebagai mahasiswa kita diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tugas-tugas dan tanggungjawab sebagai seorang mahasiswa. Banyak mata kuliah membuat mahasiswa seringkali tidak fokus dan kurang memahami materi perkuliahan secara mendalam. Hal ini meningkatkan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik setiap semesternya (Govaerst & Gregoire, 2004).

Di Indonesia sendiri, fenomena tentang stres akademik sering terdengar seiring dengan munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus karena stres akademik di berbagai media massa. Pada tanggal 1 Juni 2016 seorang mahasiswa Universitas Indonesia melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilai perkuliahan

yang menurun dan skripsi yang dia ajukan ditolak (Hamdi, 2016). Selain itu terdapat pula kasus mahasiswa Universitas Sriwijaya Sumatera Selatan melakukan gantung diri dikamar mandi kosnya pada 20 maret 2018 karena skripsinya yang tak kunjung selesai (Nursatria, 2018). Kasus lain juga ditemukan di Medan, dimana seorang mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara membunuh dosennya dikarenakan dosennya tersebut sering memarahi dan memberi nilai buruk (Lyandha, 2016).

Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Stres akademik juga diidentifikasi sebagai stress yang diakibatkan oleh terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman, kegagalan, kekurangan uang saku (Fairbrother & Warn, 2003), kurang baiknya hubungan dengan teman atau dosen, keluarga, atau masalah yang ada di rumah (Agolla & Ongori, 2009).

Kehidupan akademik yang meliputi bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dengan karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku juga turut mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Govaerst & Gregoire, 2004). Sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat terjadi dari beberapa penyebab. Menurut Davidson (2001) penyebab stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat tugas perkuliahan. Womble (2001) juga menambahkan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa stres tidak selalu negatif, individu memiliki kepekaannya masing-masing dalam merespon tekanan. Ada yang merespon dengan kemarahan, depresi atau merasa bersalah, tetapi ada juga yang memilih mengabaikan dan menganggap tekanan tersebut sebagai tantangan.

Oleh karena itu stres tidak hanya berdampak negatif namun juga berdampak positif tergantung dari bagaimana individu menghadapinya. Sejalan dengan Prawitasari (dalam Aprilia, 2016) menyatakan stres yang berat dapat mengganggu keseimbangan diri seseorang.

Hadirnya perkembangan teknologi yang sangat pesat seperti adanya ponsel pintar atau *smartphone* memiliki pengaruh yang besar dalam dunia akademik mahasiswa. *Smartphone* seringkali menjadi hiburan sesaat bagi para mahasiswa. Tak jarang pula mahasiswa yang sedang stres dengan perkuliahan teralihkan dan lebih terfokus pada *smartphone* dibanding dengan kegiatan akademisnya. Ponsel pintar atau yang kini dikenai sebagai *smartphone* adalah sebuah alat yang dapat berperan sebagai asisten pribadi. Alat ini dapat menyimpan banyak data penting untuk dipergunakan dalam berbagai kebutuhan maupun sebagai pengingat hal-hal yang harus dilakukan para pengguna ponsel pintar ini. Disamping itu, *smartphone* juga memiliki fungsi operasional seperti komputer. Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar yang ada saat ini menjadi perbedaan pada ponsel biasa, hal ini dikarenakan bahwa pada *smartphone* terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (Gary dkk, 2007).

Tahun 2009 penggunaan telepon seluler meningkat dalam jumlah besar diseluruh dunia yaitu lebih dari 4,3 miliar pengguna (Rani B, dkk, 2011). Dari data Kementrian Komunikasi dan Informasi di tahun 2018, pengguna *smartphone* di Indonesia juga bertumbuh dengan pesat. Lembaga riset digital marketing Emarketer memperkirakan pada 2018 jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia lebih dari 100 juta orang. Dengan jumlah sebesar itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah Cina, India, dan Amerika (Kominfo, 2018). Penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa saat ini dapat dilihat melalui pemenuhan kebutuhan mereka melalui proses belajar, salah satunya adalah kebutuhan para mahasiswa untuk mendapatkan informasi secara cepat dan melalui sumber yang terpercaya. Proses belajar mengajar melalui fasilitas media internet merupakan hal yang wajar dikehidupan belajar mahasiswa saat ini. Oleh sebab itu, sarana media internet saat ini telah dipermudah melalui proses penggunaannya, yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012).

Fenomena di Indonesia sendiri menunjukkan penggunaan *smartphone* pada remaja yang melebihi frekuensi 3 jam sehari yang umumnya seputar akses media sosial, bermain games yang justru dilakukan di waktu-waktu istirahat (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016). Dari itu, kualitas istirahat mahasiswa pun berkurang, bahkan dapat mengurangi kualitas interaksi dengan orangtuanya (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Terlebih, Kibona dan Mgaya (2015) memperlihatkan tingginya pemakaian *smartphone* dapat mengganggu proses pembelajaran sebagaimana penggunaannya bisa mencapai 5 sampai 7 jam per hari untuk sosial media. Durasi ini jauh melebihi pemanfaatan *smartphone* remaja pada konteks akademik.

Dalam survey Flurry (Khalaf, 2014), bahwa pecandu *smartphone* adalah orang yang membuka aplikasi pada *smartphone* mereka sebanyak lebih dari 60 kali dalam sehari. Dari 1,4 miliar pengguna *smartphone* yang diteliti, 176 juta orang di antaranya adalah pecandu *smartphone*. Angka tersebut juga naik sampai 123 persen dibandingkan angka tahun 2013 hanya 79 juta orang dengan usia 13-17 tahun (remaja) 25%, 18-24 tahun (mahasiswa) 49%, 25-34 (dewasa) tahun kurang dari 42%, 35-54 tahun (usia tengah) 40%. Hal ini didukung oleh hasil penelitian bahwa *Smartphone* lebih banyak digunakan di kalangan mahasiswa dengan presentase 66.9 persen dan 33.1% di gunakan pada kalangan praktisi (Jung & Yim, 2014).

Salah satu penyebab terjadinya kecanduan adalah karena berbagai macam aplikasi yang tersedia di dalam *smartphone* tersebut, seperti yang dikemukakan Maria (2013) bahwa dengan adanya fitur-fitur canggih dan beragam dan aplikasi-aplikasi yang terdapat dalam *smartphone*, dapat banyak menyita waktu mahasiswa bila sudah kecanduan menggunakan *smartphone* dan tidak dapat mengendalikan diri dari *smartphone* tersebut maka akan berpengaruh terhadap hasil belajarnya. Pola keseharian pun menjadi berubah seperti fenomena umum sekarang dimana kehidupan dunia maya lebih asik dibandingkan dengan dunia nyata, komunikasi lebih sering menggunakan media-media sosial dibandingkan dengan komunikasi langsung. Hal tersebut membuat mereka seakan tidak peduli

dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar, takut jika tidak terlihat *up to date*, yakni tidak mengetahui informasi terbaru dari internet.

Chiu (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah sebagai salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dikalangan remaja, dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sehingga sebagai awal mula terjadinya ketergantungan akan alat komunikasi tersebut. *Smartphone* juga berfungsi untuk menghasilkan kesenangan dan menghilangkan rasa sakit dan perasaan stres untuk sementara waktu, namun apabila gagal untuk mengendalikan atau membatasi penggunaan akan memiliki konsekuensi yang membahayakan (Van Deursen, 2015).

Dengan selalu memeriksa atau mengecek *smartphone* dan adanya rasa cemas bila tidak menggunakan *smartphone* pada waktu yang tidak lama dapat memicu fenomena terjadinya kecanduan *smartphone*, seperti dalam survey IDC (dalam Hidayat & Mustikasari 2014) menyatakan bahwa empat dari orang memeriksa *smartphone* sebelum memulai aktifitas dan hampir 80% pengguna *smartphone* memeriksa pada 15 menit pertama setelah bangun serta 70% responden menghabiskan waktu untuk sekedar bermain game atau mengecek akun media sosial. Hal ini dapat memicu terjadinya *smartphone addiction*.

Kwon, dkk. (dalam Karuniawan & Cahyati, 2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* adalah sebagai perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti menarik diri dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kwon, dkk (2013) berkaitan dengan skala *smartphone addiction*, memiliki simtom yaitu antara lain; *daily-life disturbance*, *positif anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*. Berdasarkan fenomena tersebut maka diketahui bahwa seseorang yang mengalami *smartphone addiction* dapat menjadi salah satu yang mempengaruhi individu melakukan perilaku lain dalam berbagai tugas-tugas dan tanggung jawabnya (Tanaya, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyati (2013) pada mahasiswa pengguna *smartphone* di Surabaya mengidentifikasi bahwa stres

akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecanduan *smartphone*. Dari penelitian lain juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan gadget dengan nilai akademik siswa.

Berdasarkan dari uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran kecanduan *smartphone* pada mahasiswa?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa?
- 1.2.3. Apakah terdapat pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap stres akademik pada mahasiswa?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian dalam penelitian ini adalah pengaruh *smartphone addiction* terhadap stres akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?”

## **1.5 Tujuan Penelitian**

- 1.5.1. Untuk mengetahui apakah terdapat kecanduan pada mahasiswa terhadap *smartphone addiction*.
- 1.5.2. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa.
- 1.5.3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikann manfaat kepada berbagai pihak, antara lain sebagai berikut:

### 1.6.1 Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam mengembangkan keilmuan khususnya tentang *smartphone addiction* dan stres akademik.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam melihat apakah terdapat pengaruh antara *smartphone addiction* dengan stres akademik pada mahasiswa Univeritas Negeri Jakarta.

