

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Globalisasi merupakan suatu hal yang tidak asing bagi kebanyakan orang dan secara garis besar dapat diartikan sebagai proses pertukaran dan integrasi dari informasi, teknologi bahkan kultur dari berbagai macam negara yang kemudian digunakan untuk menjaga hubungan dan juga mengembangkan potensi tiap-tiap negara.<sup>1</sup> Perkembangan ini tidak terkecuali berdampak pada ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya dalam perkembangan *smartphone* sebagai suatu alat yang memiliki fungsi untuk berkomunikasi antar sesama dan sekarang ini mudah diperoleh dan dapat dijadikan sebagai alat bantu kegiatan dan hiburan, *smartphone* juga dapat digunakan untuk mengakses konten-konten media lain seperti buku, menonton film dan sebagainya.<sup>2,3</sup>

Cepatnya perkembangan *smartphone* juga berjalan lurus dengan tingginya angka pengguna *smartphone* di dunia yang diperkirakan mencapai 3,6 miliar pada tahun 2020. Peringkat pertama diduduki oleh negara Tiongkok dengan 911,9 juta pengguna *smartphone*, dan kemudian disusul oleh negara Amerika.<sup>4</sup> Pada tahun 2018, terdapat perkiraan pengguna aktif *smartphone* di Indonesia yang mencapai lebih dari 100 juta orang.<sup>5</sup>

*Smartphone* memang memiliki banyak kelebihan, namun seperti hal lainnya, *smartphone* juga memiliki beberapa kekurangan dan dampak negatif bagi penggunanya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri pada jari-jari, pergelangan tangan, leher dan bahu, mata kering, gangguan pada kualitas tidur seperti insomnia, meningkatnya insekuritas dan rasa kurang percaya diri, serta adiksi penggunaan *smartphone*.<sup>6</sup> Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), adiksi merupakan kecanduan atau ketergantungan secara fisik dan mental terhadap suatu zat.<sup>7</sup> Adiksi merupakan sebuah proses dan tidak terjadi secara tiba-tiba, dan adiksi terhadap suatu hal dapat meningkat secara otomatis dikarenakan

individu tersebut tidak mengetahui cara atau solusi untuk mengurangi kecanduan tersebut.<sup>8</sup> Terdapat berbagai karakteristik ketika seseorang mengalami adiksi terhadap *smartphone*, seperti merasa gelisah atau cemas ketika tidak memegang dan mengecek *smartphonanya* sehingga waktu untuk aktivitas lain menjadi terganggu atau bahkan berkurang dikarenakan penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama, serta konsentrasi yang menurun dikarenakan distraksi oleh penggunaan *smartphone*.<sup>6</sup>

Secara umum, mahasiswa-mahasiswi menggunakan *smartphonanya* untuk membantu dalam kegiatan belajar dan bahkan dapat memberikan manfaat jika digunakan dengan benar, namun dengan berbagai macam fitur yang ditawarkan *smartphone*, mahasiswa dan mahasiswi menggunakannya untuk hal lain seperti untuk mengakses media atau *entertainment* daripada untuk konten pembelajaran<sup>9</sup>, bermain *game*, menggunakannya untuk mengakses media sosial dan juga berkomunikasi jarak jauh yang dikenal dengan istilah *cyberloafing*. *Cyberloafing*<sup>10</sup> merupakan sebuah istilah dimana seseorang mengakses internet pada *smartphone* atau gawai lainnya untuk mencari sesuatu yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan atau tugasnya, dan disini dengan konteks mahasiswa, berarti menggunakan *smartphone* atau mengakses internet diluar konteks belajar. Regulasi diri atau *self-regulation* merupakan suatu kemampuan seseorang untuk merencanakan dan mengadaptasikan dirinya terhadap tujuan dan *goal* yang telah ditetapkan dan diinginkan, agar tujuan tersebut tercapai, rendahnya regulasi diri memiliki efek yang negatif terhadap adiksi *smartphone*.

Pada mahasiswa dan mahasiswi termasuk mahasiswa fakultas kedokteran, penggunaan *smartphone* memiliki dampak terhadap performa akademik dan bahkan dapat membuat mahasiswa tersebut menjadi lalai dalam tugasnya, kehilangan konsentrasi di kelas ketika waktu belajar dan bahkan menyontek.<sup>11</sup> Pada mahasiswa kedokteran, penggunaan *smartphone* yang tinggi diluar konteks belajar dan memahami materi adalah terganggunya konsentrasi mahasiswa dalam memahami konsep-konsep dasar materi ilmu kedokteran. Kemudian aktivitas fisik yang berkurang, stress yang meningkat dikarenakan performa akademik yang menurun atau tingginya beban belajar serta banyaknya materi kedokteran juga

dapat berkontribusi terhadap adiksi *smartphone* dan hal ini ditemukan pada sebuah studi yang dilakukan oleh Alhazmi et al., pada mahasiswa kedokteran di Jeddah yang mendapatkan hasil bahwa adiksi *smartphone* memiliki hubungan signifikan terhadap lama durasi penggunaannya dalam satu hari.<sup>12</sup> Studi mengenai adiksi *smartphone* juga dilakukan pada populasi umum dengan kisaran umur 15 – 24 tahun di daerah Jabodetabek dan mendapatkan hasil bahwa adiksi ini dapat menimbulkan efek-efek yang beragam seperti nyeri pada tangan, leher dan juga penglihatan yang buram atau kabur.<sup>13</sup>

Selain mempengaruhi performa akademik, adiksi *smartphone* juga dapat mempengaruhi aspek fisik dan mental lainnya pada individu yang mengalami hal ini, seperti gangguan pada pola tidur, berkurangnya aktivitas fisik dikarenakan terlalu terokupasi dengan penggunaan *smartphone*, stress, kecemasan dan bahkan depresi. Adiksi terhadap *smartphone* dapat berdampak terhadap aktivitas fisik seseorang dimana semakin tinggi adiksi yang dialami, semakin tinggi juga penurunan massa otot, berkurangnya waktu dan rata-rata berjalan dalam sehari yang dapat menyebabkan akibat buruk pada kesehatan tubuh secara umum.<sup>14</sup> Berdasarkan sebuah studi yang dilakukan terhadap populasi dewasa di Brazil secara potong lintang mengenai prevalensi dari adiksi *smartphone* dan mendapatkan hasil yang tinggi, dimana rata-rata subjek menggunakan *smartphone* selama lebih dari 10 jam per hari dan memiliki asosiasi yang tinggi terhadap nyeri pada leher.<sup>15</sup>

*Smartphone* juga merupakan sebuah gawai yang sangat gampang untuk dibawa dan mudah digunakan, sehingga ketika seseorang menggunakannya secara terus-menerus hingga lupa untuk mengerjakan pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dan mendapatkan rasa senang dengan penggunaan *smartphone*, seseorang akan lebih rentan untuk penggunaan yang berlebihan dan kemudian berujung pada adiksi *smartphone*.

Depresi dapat disebabkan oleh banyak hal seperti penyakit kronik, pengalaman hidup yang bersifat traumatis, kejadian-kejadian yang memberikan stress di hidup seseorang, dan bahkan bisa dikontribusikan oleh faktor-faktor genetik.<sup>16</sup> Depresi bukan hanya dialami oleh populasi umum, melainkan mahasiswa kedokteran, dimana sebuah *meta-analysis* memberikan hasil bahwa satu per tiga mahasiswa

kedokteran di dunia mengalami depresi<sup>17</sup> dan prevalensinya secara umum lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum.<sup>18</sup> Namun, dikatakan juga bahwa kebanyakan dari mahasiswa kedokteran di tahun akhir akan lebih mudah beradaptasi dibandingkan mahasiswa kedokteran di tahun-tahun awal. Depresi pada mahasiswa kedokteran juga dapat disebabkan oleh tingginya beban belajar dan motivasi diri sendiri, sama dengan faktor yang dapat memicu adiksi *smartphone*, regulasi diri juga dapat berpengaruh terhadap depresi, bersamaan dengan keinginan diri untuk menjadi lebih baik dan semangat belajar yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor ekstrinsik seperti dukungan keluarga, teman dan juga lingkungan sekitar.<sup>19</sup>

Adiksi *smartphone* dan juga depresi memiliki kaitan dimana regulasi diri dan kontrol merupakan hal-hal yang penting, seorang mahasiswa bisa saja kekurangan regulasi diri dan akhirnya mendapatkan kesenangan dalam memakai smartphonenya sehingga mengurangi konsentrasi belajar dan menurunkan performa akademik dan akhirnya kekurangan motivasi untuk belajar sehingga berujung terhadap depresi.

Studi mengenai adiksi terhadap *smartphone* juga masih sedikit dan yang banyak dilakukan dari tahun-tahun sebelumnya merupakan penelitian terhadap adiksi internet.<sup>20</sup> Kebanyakan dari studi juga memiliki fokus kepada kelompok usia remaja melainkan dewasa, seperti pada studi yang dilakukan terhadap remaja di Korea Selatan dengan rata-rata usia 15.15 tahun dan mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara adiksi *smartphone* dengan depresi.<sup>21</sup>

Penelitian dan studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya lebih fokus terhadap persebaran adiksi *smartphone* pada populasi umum atau usia tertentu seperti remaja dan juga mahasiswa-mahasiswi yang bukan termasuk dalam Fakultas Kedokteran.<sup>22</sup> Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (RI) Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun, sehingga penelitian ini akan mengambil partisipan atau subjek dari golongan usia diatas 18 tahun, mulai dari 19 tahun atau usia dewasa.<sup>23</sup> Penelitian atau data mengenai hubungan adiksi *smartphone* dengan depresi pada mahasiswa-mahasiswi kedokteran khususnya di Indonesia masih kurang, oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk mencari hubungan adiksi *smartphone* dengan depresi pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, masih kurangnya data atau studi mengenai adiksi *smartphone*<sup>20</sup>, terutama mengenai hubungannya dengan depresi pada usia dewasa di kalangan mahasiswa dan mahasiswi fakultas kedokteran.<sup>21,22</sup> Oleh karena itu, penulis hendak melakukan penelitian untuk mencari hubungan antara adiksi tersebut dengan depresi, khususnya pada mahasiswa-mahasiswi praklinik di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3 Pertanyaan penelitian**

Apakah terdapat hubungan antara adiksi *smartphone* dengan depresi pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

## **1.4 Tujuan penelitian**

### **1.4.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara adiksi *smartphone* dengan depresi pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui prevalensi adiksi *smartphone* pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- b. Untuk mengetahui prevalensi depresi pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

## **1.5 Manfaat penelitian**

### **1.5.1 Manfaat akademis**

Menjadi referensi untuk penelitian lainnya yang berkaitan dengan hubungan adiksi *smartphone* dengan depresi khususnya pada mahasiswa praklinik kedokteran di Indonesia

### **1.5.2 Manfaat praktis**

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai dampak dari adiksi *smartphone* dan juga kaitannya dengan depresi agar dapat melakukan pencegahan sejak dini, dan sebagai sarana edukasi mengenai dampak adiksi *smartphone* terhadap aktivitas sehari-hari.

