

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Abad ke-21 merupakan awal perkembangan informasi teknologi, dengan perubahan bidang komunikasi dalam komunikasi nirkabel dan internet. Pada tahun 2007, ponsel pintar atau dikenal sebagai *smartphone* hadir dengan berbagai daya guna dalam kebutuhan sehari-hari.¹ Dalam waktu tiga tahun, penggunaan *smartphone* di Indonesia meningkat dari 15% di 2014 menjadi 51% di 2017. Hal tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara dengan perkembangan pengguna *smartphone* tertinggi, lebih dari lima kali lipat rata-rata global diantara tahun 2016 dan 2017.²

Smartphone merupakan perangkat yang terdiri dari fitur-fitur canggih seperti dalam mengirim pesan, melakukan panggilan telepon, mendengarkan musik, bermain *game*, dan menggunakan internet untuk mencari sesuatu yang dibutuhkan dalam hal informasi maupun kebutuhan. Dalam bidang pendidikan, *smartphone* memiliki kinerja positif dalam meningkatkan transformasi pembelajaran secara mandiri dan jarak jauh. Namun, pengguna *smartphone* dapat menjadi ketergantungan atau adiksi tanpa menyadari kondisinya. Istilah kecanduan atau adiksi dan penggunaan kompulsif terhadap *smartphone* menunjukkan suatu fenomena kebahagiaan selama menggunakan *smartphone* dan meninggalkan aktivitas sehari-hari.³ *World Health Organization* atau WHO juga mengatakan bahwa peningkatan pemakaian *smartphone* diiringi dengan peningkatan kasus *smartphone addiction* telah menjadi masalah kesehatan di beberapa negara.⁴

Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko adiksi yang melibatkan faktor-faktor psikologis seperti perubahan emosional dan kecemasan saat tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa.⁵ Laporan Digital 2021 menunjukkan bahwa terdapat 170 juta orang dari 274,9 juta populasi

di Indonesia (61,8%) merupakan pengguna aktif media sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* telah menjadi hal yang penting dalam menjalin relasi, mencari informasi, dan mencari hiburan. Meskipun demikian, jika penggunaan *smartphone* yang tidak dikontrol dengan baik akan menghasilkan beberapa masalah seperti pelecehan secara *online*, *cyberbullying*, stress, kelelahan, kesepian, depresi, penurunan intelektual, dan penurunan konsentrasi. Adiksi terhadap *smartphone* akan memunculkan masalah psikologis seperti ketakutan ketika kehilangan kesempatan untuk terus terhubung dengan *smartphone* dan menurunkan keinginan untuk terlibat dalam kegiatan sosial dalam dunia nyata. Hal tersebut menunjukkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membawa risiko terhadap kesehatan mental.⁶

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2019, 1 dari 8 orang atau setara dengan 970 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Pada tahun 2020, jumlah orang yang mengalami kecemasan dan depresi meningkat sekitar 26% dan 28% karena pandemi COVID-19. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan penurunan produktivitas dalam jangka panjang.⁷ Gangguan kecemasan sosial merupakan kondisi kecemasan dan ketakutan pada situasi sosial, dimana mereka mengantisipasi penilaian negatif dari orang lain dan merasa bahwa kehadiran mereka akan mengakibatkan ketidaknyamanan bagi orang lain. Orang yang mengalami gangguan kecemasan sosial cenderung menghindari hubungan sosial, seperti bertemu dengan orang yang baru. Hal tersebut sering mengakibatkan kurangnya sosialisasi dengan orang sekitar dan penurunan performa dalam kegiatan sehari-hari. Faktor penyebab gangguan kecemasan sosial adalah korban *bullying*, peningkatan penggunaan media sosial yang meningkatkan konektivitas dan visibilitas digital, sehingga lebih banyak pilihan komunikasi tanpa tatap muka. Hal tersebut meningkatkan faktor risiko terjadinya gangguan kecemasan sosial.⁸

Sebelumnya, terdapat penelitian mengenai hubungan *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan emosional di Indonesia. Namun, masih sedikit penelitian yang membahas hubungan antara *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Tingkat wawasan mahasiswa mengenai penggunaan *smartphone* yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial, Penelitian ini dilakukan untuk memberikan data secara akurat mengenai hubungan adiksi terhadap *smartphone* dan tingkat kesehatan mental serta gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa. Di Saudi Arabia, terdapat penelitian yang serupa dengan membuktikan bahwa *smartphone addiction* dapat berpengaruh buruk pada kesehatan mental mahasiswa. Di negara China, terdapat penelitian yang mendapatkan hubungan positif antara *smartphone addiction* dan status kesehatan menurun pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Wannan. Di Indonesia terdapat penelitian tentang hubungan *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan emosional, akan tetapi penelitian tersebut belum dilakukan di Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan?
2. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan kesehatan mental?
3. Apakah terdapat hubungan antara *smartphone addiction* dengan gangguan kecemasan sosial?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk memperoleh hubungan antara *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan dan hubungan dari *smartphone addiction* terhadap kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Mendapatkan data dan menambah penelitian tentang hubungan antara *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Mendapatkan informasi tentang hubungan *smartphone addiction* dengan kesehatan mental dan gangguan kecemasan sosial untuk meningkatkan wawasan. Selain itu, hasil data dari penelitian ini akan memberikan gambaran bagi mahasiswa untuk menyadari bahayanya penggunaan *smartphone* dalam waktu berkepanjangan yang dapat menjadi adiksi serta mencegah terjadinya gangguan mental dan kecemasan sosial.