

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Smartphone didefinisikan sebagai perangkat komunikasi multiguna yang mendukung penggunaannya dalam berbagai aktivitas seperti jejaring sosial, hiburan, dan pencarian informasi dengan menginstal berbagai aplikasi dan koneksi jaringan. *Smartphone* ini, dilengkapi dengan konektivitas nirkabel dan banyak aplikasi, dinyatakan sebagai perangkat komputasi portabel, mengubah manajemen waktu dan praktik sehari-hari¹. Kemampuan menjalankan aplikasi yang kaya fitur pada *smartphone* menjadikan *smartphone* sebagai perangkat yang lebih kuat menggantikan banyak perangkat seperti jam alarm, kalkulator, laptop, navigator *GPS*, dan kamera digital².

Lebih dari 6 miliar orang di seluruh dunia saat ini memiliki *smartphone*, dan diperkirakan pada tahun 2026 jumlah ini akan melebihi 7,6 miliar pada tahun 2027³. Indonesia berada di urutan keempat di dunia. Tercatat ada 192,15 juta pengguna *smartphone* di dalam negeri sepanjang tahun lalu. Remaja lebih banyak menggunakan *smartphone* dibandingkan dengan perangkat elektronik lainnya. Sebuah studi bahkan menemukan bahwa 95 persen remaja memiliki akses ke *smartphone* dan penggunaannya terlepas dari pendapatan rumah tangga, jenis kelamin, ras, etnis, atau status sosial ekonomi⁴. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak penggunaan *smartphone* terhadap kesehatan remaja yang menggunakan *smartphone*.

Kecanduan dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi yang memengaruhi kesehatan psikofisiologis atau kehidupan sosial seseorang dan dorongan yang tak tertahankan untuk melakukan sesuatu berulang kali. Dalam DSM-V, di definisikan sebagai gangguan mental. Dipercayai bahwa kecanduan dimulai dengan keinginan konstan untuk mengontrol objek tertentu dan berlanjut dengan pemikiran konstan tentang objek tersebut, yaitu. keadaan keinginan yang konstan. Dijelaskan bahwa orang

percaya bahwa jika mereka tidak mendapatkan apa yang mereka inginkan, hidup akan menjadi tak tertahankan⁵.

Kecanduan *Smartphone* pun dapat berdampak buruk yang mengakibatkan timbulnya kata baru yaitu *nomofobia*. *Nomofobia* adalah ketakutan yang dialami orang Ketika baterai *smartphone* mereka mati, tidak punya waktu untuk bermain sosial media, merasa tidak mendapatkan sinyal, tidak dapat mengirim *SMS* atau email untuk menerima notifikasi. Singkatnya, ketakutan psikologis akan kehilangan *smartphone*⁶. *Nomofobia* dianggap sebagai gangguan sosial digital, yang mengacu pada kesedihan, ketidaknyamanan, atau ketakutan yang disebabkan karena tidak dapat menggunakan ponsel. Secara umum, itu adalah ketakutan psikologis yang terkait dengan teknologi⁷.

Di Indonesia, jumlah orang yang menderita *nomofobia* meningkat secara signifikan, dengan sekitar 75 persen anak usia 18-24 tahun pada tahun 2013⁸. Dan sekitar 84 persen anak usia 19-24 tahun menderita *nomofobia* pada tahun 2014⁹. Selain itu, studi lain menemukan bahwa wanita lebih rentan terhadap *nomofobia*, dengan 70 persen wanita dibandingkan dengan 61 persen pria. Kebanyakan penderita *nomofobia* berada pada kelompok usia 18-24, hingga 77 persen. selanjutnya responden berusia 25-34 menjadi 68 persen¹⁰. Berdasarkan usia, diketahui bahwa kelompok usia yang paling banyak mengeluh tentang *nomophobia* adalah 18-34 tahun yaitu termasuk kategori remaja sampai dewasa awal.

Penggunaan *smartphone* telah dikorelasikan dengan beberapa masalah kesehatan. Kesehatan mental adalah masalah yang sering dikorelasikan dengan penggunaan *smartphone*. Sebuah studi meta-analisis dengan total 9.895 remaja menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* meningkatkan risiko depresi pada remaja¹¹. Selain depresi, penggunaan *smartphone* pada remaja dikaitkan dengan kecemasan dan stres. Sebuah studi meta-analisis dengan total 39 studi (total 21.736 peserta) menunjukkan hubungan kecil hingga sedang antara penggunaan *smartphone* dengan stres dan kecemasan¹². Beberapa studi juga mengkorelasikan penggunaan *smartphone* dengan performa akademik yang lebih buruk^{13,14}. Sehingga dapat

disimpulkan penggunaan *smartphone* oleh remaja dapat dikaitkan dengan beberapa dampak negatif terhadap kesehatan seperti depresi, ansietas, stres.

Adanya Hubungan antara kecanduan *Smartphone* dengan Kesehatan Mental seperti Depresi, Ansietas, Dan Stress, ditambah dengan masih sedikitnya penelitian yang dilakukan khususnya di kalangan remaja tingkat SMA Negeri Kota Jambi, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, Stress pada siswa/siswi yang kecanduan *Smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, dan Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan umum untuk mengetahui Bagaimana Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, dan Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

Selain memiliki tujuan umum, penelitian ini juga memiliki beberapa tujuan khusus, yaitu:

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri Kota Jambi.
2. Mengetahui gambaran tingkat Depresi pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri Kota Jambi.
3. Mengetahui gambaran tingkat Ansietas pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri Kota Jambi.

4. Mengetahui gambaran tingkat Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri Kota Jambi.
5. Mengetahui perbandingan gambaran tingkat Depresi, Ansietas, Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri Kota Jambi sesuai jenis kelaminnya.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “**Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, dan Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi**”, peneliti berharap dapat memberi manfaat antara lain :

1.4.1 Manfaat Penelitian Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat diperoleh untuk mengetahui Gambaran tingkat depresi, ansietas, dan stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi.

1.4.2 Manfaat Penelitian Bagi Institusi

Dengan memperoleh gambaran tentang tingkat depresi, ansietas, dan stres pada siswa yang kecanduan *smartphone* di SMA Negeri di Kota Jambi, peneliti dapat memberikan masukan kepada tenaga pendidik agar dapat secara dini mendeteksi gangguan depresi, ansietas, stres pada siswa yang kecanduan *smartphone*. Selain itu, mereka dapat mengantisipasi dan melakukan tatalaksana yang diperlukan, seperti memberikan saran agar segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Dengan upaya ini, diharapkan kualitas hidup siswa dapat meningkat.

1.4.3 Manfaat Penelitian Bagi Siswa

Diharapkan setelah siswa diberitahu tentang Gambaran Tingkat Depresi, Ansietas, dan Stres pada siswa/siswi yang kecanduan *smartphone* Di SMA Negeri Kota Jambi, siswa pun dapat sadar atas bahayanya kecanduan *smartphone* dan dapat meningkatkan pemikiran positif untuk membangun pola pikir dalam penggunaan

smartphone dengan bijak. Agar para siswa tidak mengalami gangguan depresi, ansietas, dan stres yang diakibatkan oleh kecanduan *smartphone*.