

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang dimulai pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Masa ini dikenal sebagai fase yang penuh dengan tekanan, baik dari lingkungan akademik maupun sosial. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan yang cukup berat, seperti membangun kemandirian, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mengelola hubungan interpersonal yang semakin kompleks (Arnet dalam (Meylinda & Primanita, 2025)).

Fase ini menjadi masa transisi penting dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi terkhusus pada mahasiswa keperawatan yang mengalami tekanan emosional, sosial, maupun akademik. Tekanan sosial seperti harapan keluarga untuk mendapatkan nilai yang tinggi. Tekanan akademik meliputi perkuliahan teori yang kompleks, kegiatan praktikum yang menuntut keterampilan teknis, serta praktik klinik di rumah sakit yang memerlukan tanggung jawab profesional. Tekanan emosional yaitu mengalami ketegangan emosi ketika gagal memenuhi tuntutan akademik tersebut (Rosyidah et al., 2020). Dari tekanan tersebut seringkali menimbulkan stress yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Manery et al., 2024).

Dalam penelitian Dugue et al. (2021) menyatakan mahasiswa keperawatan rentan mengalami tekanan psikologis yang tinggi dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Hal ini disebabkan oleh karakteristik pendidikan keperawatan yang menuntut keseimbangan antara kemampuan akademik, keterampilan praktik klinik, serta kesiapan mental dalam menghadapi situasi nyata di lapangan (Tabroni et al., 2021). Proses pembelajaran keperawatan tidak hanya berfokus pada teori di kelas, tetapi juga melibatkan praktik klinik di rumah sakit yang menuntut tanggung jawab profesional, empati, serta kemampuan menghadapi pasien dengan berbagai kondisi (Rosyidah et al., 2020).

Pada mahasiswa tingkat pertama (mahasiswa baru) mengalami proses adaptasi yang harus dijalani saat memasuki dunia perkuliahan. Mereka diharuskan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional, yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis (Ali et al., 2024). Faktor lain yang juga menjadi penyebab yaitu tekanan psikologis saat merantau dan adanya perubahan budaya (*Culture shock*), tuntutan untuk mandiri, serta kesulitan dalam penyesuaian diri baik dari sosial dan akademik yang baru, kondisi ini tentu akan menimbulkan stress jika seseorang tidak mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan, status, dan kegiatan akademik dengan baik (Rahmanda & Satwika, 2023).

Penelitian dari Pawestri et al., (2020) terdapat perbedaan signifikan tingkat stres pada mahasiswa akademik dan profesi ($p=0,000$). Mahasiswa akademik mengalami tingkat stres berat (2,76) dan mahasiswa profesi

mengalami tingkat stres sedang (1,86). Jenis stresor yang sering dialami mahasiswa akademik adalah stresor akademik (tugas, ujian, tuntutan nilai tinggi), stresor interpersonal dan intrapersonal (hubungan sosial, konflik pribadi), serta stresor belajar mengajar (metode pembelajaran, tekanan dosen, jadwal padat).

Tingginya beban akademik dan praktik klinik membuat mahasiswa keperawatan sering kali memiliki waktu terbatas untuk berinteraksi sosial secara langsung. Rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*, karena individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk mencari kenyamanan emosional atau koneksi sosial secara daring (Zhang & Wang, 2025). Selain itu, mahasiswa yang merasa kurang yakin dengan kemampuan akademik cenderung lebih banyak menggunakan *smartphone* sebagai “pelarian” (Islam et al., 2025). Studi menjelaskan bahwa desain aplikasi yang “membujuk” (*persuasive design*) seperti notifikasi, auto-play video, dan *endless scroll* turut memperkuat kecenderungan penggunaan *smartphone* secara kompulsif (Chen et al., 2021).

Mahasiswa keperawatan cenderung menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan perhatian dari tekanan akademik, sosial dan emosional melalui aktivitas hiburan atau interaksi daring. Namun, penggunaan yang berlebihan justru dapat menurunkan kemampuan regulasi diri, sehingga individu menjadi sulit mengontrol dorongan untuk terus menggunakan ponsel. Dari sudut pandang neurobiologis, setiap like, komentar, fitur *endless scroll* memicu otak untuk mengeluarkan hormon dopamin yang memberikan perasaan senang sehingga

menimbulkan *addiction*. Akibatnya, mahasiswa lebih memilih aktivitas instan yang memberikan kepuasan cepat dibanding aktivitas yang membutuhkan usaha lebih (Sukma, 2023).

Smartphone addiction merupakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan sulit dikendalikan hingga menimbulkan gangguan pada kehidupan sehari-hari. *Smartphone addiction* memiliki ciri khas berupa kesulitan dalam mengontrol durasi penggunaan, munculnya dorongan kuat untuk terus mengakses *smartphone*, serta adanya gejala tidak nyaman ketika tidak dapat menggunakannya (Kwon et al., 2013). Gejala – gejalanya seperti keasyikan berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, kesulitan mengendalikan penggunaan dan penggunaannya yang mengganggu hubungan sosial serta interaksi dengan orang lain (Leon Mendez et al., 2024).

Prevalensi *smartphone addiction* di dunia menunjukkan masalah kesehatan global yang cukup tinggi. Hasil penelitian meta-analisis global yang dilakukan terhadap lebih dari 2,1 juta individu dari 64 negara menunjukkan bahwa prevalensi *smartphone addiction* berada pada angka 26,99% dengan kecenderungan terus meningkat dalam 20 tahun terakhir. Kelompok remaja dan dewasa muda merupakan kelompok usia dengan risiko tertinggi mengalami kecanduan karena mereka adalah pengguna paling aktif dari perangkat dan platform daring. Hal ini mengindikasikan bahwa kecanduan digital, terutama terhadap *smartphone* dan media sosial, telah menjadi isu global yang perlu mendapat perhatian serius (Meng et al., 2022).

Prevalensi *smartphone addiction* di Indonesia yang dilakukan oleh Saripudin et al. (2025) terhadap 500 responden yang terdiri dari siswa SMP, SMA, dan mahasiswa, ditemukan bahwa pada mahasiswa tingkat *smartphone addiction* cenderung lebih tinggi. Berdasarkan pengelompokan umur ditemukan bahwa semakin tua usia, semakin tinggi kecenderungan *smartphone addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al. (2024) pada mahasiswa S1 Keperawatan UPI Kampus Sumedang di dapatkan sebanyak 73,02% responden mengalami *smartphone addiction* dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam per hari, dengan aktivitas utama berupa scrolling media sosial (52,1%) dan chatting (43,3%). Hasil penelitian Dilla (2020) di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang melibatkan 87 mahasiswa keperawatan, menemukan 54% responden diantaranya mengalami *smartphone addiction*.

Smartphone addiction berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu, seperti gangguan tidur akibat penggunaan hingga larut malam dan paparan cahaya biru yang menghambat hormon melatonin, serta gangguan muskuloskeletal akibat posisi tubuh statis terlalu lama (Erol., 2024). Selain itu, sekitar 24,9% remaja di Taiwan menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap kecanduan *smartphone* yang menurunkan interaksi tatap muka dan memperlemah hubungan sosial (Yang et al., 2022). Pada mahasiswa, sekitar 37% mengalami kecanduan *smartphone* karena penggunaan berlebihan untuk hiburan dan media sosial yang menurunkan konsentrasi, meningkatkan perilaku menunda, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik (Petrucchio & Agostini 2023).

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Karila et al. (2025) dengan melibatkan 21.244 responden dewasa menemukan bahwa sebanyak 36,1% responden sering membawa *smartphone* ke kamar mandi yang merupakan salah satu bentuk penggunaan kompulsif yang mencerminkan tanda-tanda kecanduan. Hal ini sejalan dengan laporan National Safety Council (2013) bahwa sekitar 21% atau 1,2 juta kecelakaan di AS melibatkan penggunaan *smartphone* berlebihan saat mengemudi. Perilaku ini dikategorikan sebagai *problematic smartphone behaviors* karena didorong oleh kebutuhan tetap terhubung dan menghindari kebosanan, temuan tersebut menegaskan adanya kecenderungan *addiction* bahkan di situasi pribadi yang seharusnya bebas dari *smartphone*.

Faktor internal penyebab *smartphone addiction* adalah *self control*, *sensation seeking* dan *self esteem* (Yuwanto dalam Gusta 2016). Dalam hal ini *self control* penting untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* karena *self control* merupakan kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku hingga sesuai dengan tujuan jangka panjang, meskipun menghadapi godaan artinya individu dengan *self control* tinggi mampu menunda kepuasan sementara dan mengendalikan emosi negatif. Sebaliknya, individu dengan *self control* rendah lebih impulsif, mudah tergoda oleh kesenangan sementara (Tangney et al., 2004). Dengan demikian *self control* menjadi faktor protektif untuk menghindari perilaku berlebihan yang berpotensi menimbulkan kecanduan (Zhao et al., 2024).

Menurut De Ridder et al. (2011) *self control* bekerja melalui dua dimensi yaitu *inhibition* dan *initiation*. Dimensi *inhibition* adalah kemampuan individu

menahan diri dari kebiasaan yang tidak bermanfaat, sedangkan dimensi *initiation* adalah kemampuan mempertahankan perilaku yang adaptif meskipun menghadapi hambatan internal seperti rasa malas atau kurang motivasi. Dengan demikian, keduanya berperan penting dalam menjaga keseimbangan regulasi diri dan berperan penting dalam mengatur perilaku agar tetap adaptif di tengah godaan penggunaan *smartphone* sehingga mereka mencapai kesejahteraan psikologis.

Self Control berpengaruh terhadap kecenderungan mahasiswa dalam mengatur penggunaan *smartphone*. Individu yang memiliki *self control* yang tinggi mampu untuk mengatur waktu penggunaan, membatasi akses aplikasi yang tidak penting dan memprioritaskan sosial di dunia nyata sebaliknya *self control* rendah menunjukkan lemahnya regulasi diri seseorang dan mudah terpengaruh oleh dorongan instan untuk bermain game atau sosmed dengan waktu yang lama dan sulit dihentikan (Rumapea et al., 2023). Kebiasaan ini memicu pelepasan dopamine (rasa senang) sehingga memperkuat kebiasaan penggunaan berulang dan berujung pada kecanduan (Sukma, 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya kemampuan *self control* agar dapat mengatur penggunaan *smartphone* secara adaptif (Pramudita et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan Adiyatma et al. (2020) pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self control* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa dimana individu dengan tingkat *self control* rendah lebih mudah mengalami penggunaan *smartphone* secara berlebihan untuk aktifitas non akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Okfrima et al. (2024)

yang mengungkapkan bahwa kemampuan *self control* yang baik berperan sebagai faktor penting dalam mengendalikan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada 20 September 2025 terhadap 15 mahasiswa yang dipilih secara acak dengan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengaku sering kehilangan fokus dan menunda pekerjaan akademik karena terlalu lama menggunakan *smartphone*, khususnya untuk mengakses aplikasi hiburan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga menyatakan mengaku sering merasa resah atau gelisah ketika tidak memegang *smartphone*. Sebagian kecil mahasiswa mengaku dapat mengatur waktu penggunaan *smartphone* dengan baik dan menggunakan perangkat tersebut secara fungsional, misalnya untuk mencari referensi kuliah atau berkomunikasi seperlunya. Temuan ini menggambarkan adanya kecenderungan penggunaan berlebihan yang mengarah pada *smartphone addiction*.

Studi pendahuluan mengenai *self control* pada 15 mahasiswa. Didapati hasil bahwa sebagian besar mengaku sulit berkonsentrasi dan mudah terdistraksi untuk membuka sosmed. Sebagian besar mahasiswa mengaku sulit mengubah perilaku yang sudah menjadi rutinitas, seperti sering menunda-nunda tugas, tidur larut malam, dan belajar mendekati tenggat waktu. Sebagian kecil mahasiswa menyatakan mampu menahan diri dan tetap fokus menyelesaikan tugas meskipun ada godaan untuk melakukan hal lain. Kondisi ini menggambarkan

adanya keterbatasan *self control* pada sebagian mahasiswa yang berpotensi memengaruhi prestasi akademiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa keperawatan yang memiliki beban akademik dan praktik yang tinggi. Salah satu faktor penting dalam mencegah penggunaan *smartphone* secara berlebihan adalah *self control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan mengatur perilaku. Mahasiswa dengan *self control* yang baik cenderung mampu menggunakan *smartphone* secara bijak dan terhindar dari kecanduan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan *Self Control* dengan *Smartphone addiction* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan *Self Control* dengan *Smartphone addiction* pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan *self control* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran *self control* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui gambaran *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2025.
- c. Untuk mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah *self control* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan sebagai informasi bagi institusi untuk mengedukasi mahasiswa/i mengenai *smartphone addiction*.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada mahasiswa/i terkait dengan dampak dari *smartphone addiction* dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki *self control* terhadap penggunaan *smartphone* dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang perlunya *self control* dalam kehidupan sehari-hari terlebih saat menggunakan *smartphone* sehingga dapat mempertahankan diri dari berbagai masalah, salah satunya adalah *smartphone addiction*.

