

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman modern ini perkembangan teknologi sangat pesat, termasuk perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Salah satu bukti perkembangan teknologi adalah dengan adanya ponsel pintar atau sering disebut dengan *smartphone*. Yu (2012) mengartikan *smartphone* sebagai ponsel yang menjalankan sistem operasi serta secara permanen terhubung dengan internet.

Smartphone menjadi kebutuhan penting pada zaman digital saat ini (Park, 2019). Berdasarkan hasil riset GfK (2017) *smartphone* mengalami perkembangan yang pesat di Asia Tenggara dan Indonesia menjadi Negara dengan warga terbanyak menggunakan *smartphone*. GfK merupakan salah satu lembaga riset pasar terkemuka di bidang informasi. Pengguna *smartphone* setiap tahunnya mengalami peningkatan. Pada tahun 2014 terdapat 88 juta orang pengguna *smartphone*, pada tahun 2016 terdapat 132,7 juta pengguna, di tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna, dan angka pengguna *smartphone* terus meningkat di tahun 2018 menjadi 171,17 juta pengguna (APJII, 2018). Bila dilihat berdasarkan provinsi, Sumatera Barat berada di peringkat tujuh belas pengguna *smartphone* dengan persentase 92,01% (Profil Generasi Mileneal Indonesia, 2018).

Menurut survey Digital GfK Asia (2016) didapatkan data bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone*-nya selama 5,5 jam dalam sehari, perempuan Indonesia menghabiskan waktu bermain *smartphone* selama 5,6

jam dalam sehari, sedangkan pria Indonesia menghabiskan waktu 5,4 jam sehari dan membuka sekitar 47 aplikasi ataupun alamat *website*. Kementerian Kesehatan RI (2018) menjelaskan penggunaan *smartphone* sebaiknya tidak lebih tiga jam sehari dengan jarak mata 30-40 cm. Penelitian yang dilakukan Rahmandani (2018) didapatkan hasil bahwa remaja rata-rata menggunakan *smartphon*nya 3 jam sampai 7 jam. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi (Aljomaa et al., 2016).

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan mengakibatkan seseorang beresiko mengalami *smartphone addiction*. *Smartphone addiction* merupakan suatu kecanduan atau ketergantungan yang dapat mengubah perilaku seseorang sehingga menyebabkan gangguan kontrol impuls pada orang tersebut. Seiring dengan semakin mudahnya mengakses internet lewat *smartphone*, pola kecanduan yang berhubungan dengan *smartphone* semakin sering terlihat dan menjadi fenomena yang terus meningkat. Baru-baru ini, dilaporkan bahwa aktivitas berbasis internet seperti bermain *game*, *chatting* dan pornografi memperlihatkan level kecanduan yang sama dengan penggunaan obat-obatan terlarang dan substansi lainnya (Kwon, 2013) Dengan kecanggihannya, *smartphone* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat, terutama remaja.

Kalangan remaja awal dengan rentang usia 12 sampai 17 tahun, serta remaja akhir rentang usia 18 sampai 29 tahun sama-sama memiliki persentase 93% telah mendominasi penggunaan *smartphone* di seluruh dunia. Data ini didukung oleh pernyataan Kemenkoinfo Republik Indonesia yang menyatakan bahwa usia remaja

sebanyak 80% telah mendominasi penggunaan *smartphone* di Indonesia (Sherlyanita, 2016).

Masa remaja merupakan masa kritis untuk perkembangan perilaku. Kebiasaan buruk yang dilakukan pada masa remaja akan berpengaruh hingga dewasa (Santrock, 2014). Masa remaja juga merupakan periode yang sangat sensitive dan memiliki keinginan tinggi untuk bermain berbagai macam permainan serta menghabiskan banyak waktu untuk media sosial (Ayar, 2017).

Bagi remaja yang menyenangi teknologi, *smartphone* sudah menjadi gaya hidup di era globalisasi. Penelitian yang dilakukan Rahma (2015) menyatakan remaja merupakan pengguna *smartphone* terkuat. Kepemilikan *smartphone* pada remaja rentang usia 12-19 tahun mencapai 97% (Haug, 2015). Remaja yang menggunakan *smartphone* perlu diingatkan dengan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk bermain *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif.

Lee (2017) menyebutkan remaja yang biasanya sangat rentan terpengaruh kecanduan *smartphone* adalah mereka yang berprestasi rendah di bidang akademik, hubungan sosial dengan keluarga yang tidak baik, dan tingginya ketidakpuasan pada kehidupan sekolah. Penggunaan *smartphone* bagi remaja biasanya dilakukan demi mendapatkan pengakuan teman sebaya dan akses informasi hiburan. Sedangkan menurut Agusta (2016) faktor yang menyebabkan remaja kecanduan *smartphone* yaitu keinginan pencarian sensasi tinggi, situasi psikologis, pemasaran produk, aplikasi *smartphone* yang menarik, serta manfaat perluasan dari interaksi sosial.

Smartphone memiliki banyak pengaruh terhadap aspek kehidupan, salah satunya *smartphone* dapat merubah kehidupan sosial, budaya, teknologi dan beragam aspek lainnya (Sarwar, 2013). Penelitian yang dilakukan Sarwar (2013) *smartphone* memiliki dampak positif dan negative dalam bidang pendidikan, kesehatan, bisnis dan kehidupan sosial. Banyak manfaat positif dalam penggunaan *smartphone* seperti membantu dalam pendidikan, memperoleh informasi, hiburan dan banyak lainnya. Menurut Van Deursen (2015) *smartphone* juga bisa menghasilkan kesenangan dan menghilangkan stress untuk sementara waktu, namun apabila tidak dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* akan menyebabkan konsekuensi yang membahayakan.

Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* yaitu dapat mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Taneja (2014) penggunaan *smartphone* yang cukup lama akan mengakibatkan penyakit fisik seperti sakit kepala, kekakuan pada leher, vertigo, mata kering, sakit pada ibu jari serta pergelangan tangan. Dalam penelitian yang dilakukan Mokalau (2016) gangguan yang dirasakan dari kecanduan *smartphone* yaitu gangguan pada mata, kepala, tangan, leher serta beberapa anggota tubuh yang lainnya. Gangguan kesehatan yang dirasakan seperti mengalami kesulitan tidur atau insomnia, mudah lelah, tingkat emosi jadi lebih tinggi, sakit kepala dan lainnya. Hal serupa juga diungkapkan oleh Elhai (2017) terlalu sering memainkan *smartphone* akan memunculkan dampak negative seperti masalah kesehatan yakni sakit pada leher, bahu dan juga mengalami gangguan tidur.

Adapun dampak lain dari kecanduan *smartphone* akan mempengaruhi kognitif, seperti terganggunya konsentrasi dan waktu dalam belajar, merusak nilai-nilai dalam masyarakat dan juga mengganggu hubungan kekeluargaan yang diakibatkan karena perilaku yang berlebihan dalam penggunaan *smartphone*. Husain (2017) mengungkapkan kecanduan *smartphone* mengakibatkan gangguan kognitif yang lebih tinggi serta membuat hasil akademik menjadi lebih buruk. Penelitian Alt, et al (2018) menunjukkan remaja kecanduan *smartphone* akan mengalami penurunan akademik, efisiensi waktu belajar menurun, penarikan sosial serta penurunan konsentrasi saat belajar. Remaja lebih cenderung untuk menunda mengerjakan tugas dan tanggung jawab mereka sebagai seorang pelajar karena lebih tertarik pada aktivitas di *smartphone*-nya (Oberst et al., 2017).

Secara psikis kecanduan *smartphone* juga akan mengakibatkan gangguan hubungan sosial, gangguan interaksi sosial yang membuat interaksi individu dengan orang sekitarnya berkurang serta lebih aktif menggunakan *smartphone*-nya (Sarwar, 2013). Penelitian yang dilakukan Elfian., et al (2019) menunjukkan remaja yang kecanduan *smartphone* beresiko lebih besar mengalami gangguan psikososial. Serta Menurut Shoukat (2019) kecanduan *smartphone* akan mempengaruhi kesehatan psikologis remaja, dimana remaja akan terlihat cemas, depresi bahkan terkadang bunuh diri. Cutiono (2016) menemukan bahwa kecemasan pelajar dapat meningkat saat berada dalam perilaku kecanduan *smartphone*. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramaita (2019) remaja dengan kecanduan *smartphone* cenderung mengakibatkan kecemasan atau *nomophobia*.

Kecemasan (*nomophobia*) merupakan gejala fobia pada zaman modren. Yang merupakan produk sampingan dari *inrekrasi* manusia dengan melalui teknologi baru. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. *Smartphone* telah mengambil alih pasar ponsel dan telah hampir menggantikan “*mobile phone*“ atau “*handphone selular*” dengan berbagai kemampuan. *Smartphone* memfasilitasi semua alat komunikasi secara instan, dapat membatu orang tetap terhubung dimanapun, kapanpun, dan menyediakan akses langsung ke informasi. Sehingga, orang-orang yang kecanduan *smartphone* lebih cenderung mengalami gejala *nomophobia* (Yıldız Durak, 2018).

Salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecanduan *smartphone* pada remaja adalah terapi *thought stopping*. *Thought stopping* adalah salah satu contoh teknik psikoterapi perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir (Tang & DeRubeis, dalam studi Hidayati 2015). Dalam praktiknya, terapi ini menggunakan berbagai variasi dalam membantu seseorang yang mencoba dan menghentikan pikiran tidak menyenangkan dengan penuh pertimbangan. Dari hasil penelitian yang dilakukan Aini (2017) dengan *thought stopping therapy* dapat menurunkan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil *winshield survey*, observasi serta wawancara dengan guru BK dan kepala sekolah didapatkan bahwa banyak siswa yang kedapatan membawa *smartphone* kesekolah, dan hasil wawancara dari 5 siswa, 3 siswa mengaku tidak bisa jika tidak menggunakan *smartphone* atau meninggalkan *smartphone* dirumah dan akan merasa cemas jika meninggalkan *smartphonanya*. Hasil studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner di SMP Siti Khadijah Padang didapatkan data bahwa

terdapat 71,7% siswa mengalami kecanduan *smartphone*, serta sebanyak 13% siswa mengalami kecemasan jika tidak menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu diberikan intervensi dalam pengurangan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMP Siti Khadijah Padang. Peneliti tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Dengan *Thought Stopping Therapy* Dalam Upaya Pengurangi Kecemasan Terhadap Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMP Siti Khadijah Padang Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh *thought stopping therapy* dalam pengurangan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa Smp Siti Khadijah Padang ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan *Thought Stopping Therapy* kepada siswa SMP Siti Khadijah Padang terkait kecemasan terhadap kecanduan *smartphone*.

2. Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan pengkajian komunitas kepada remaja dengan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* di SMP Siti Khadijah Padang.

- b) Menggambarkan diagnosa keperawatan atau masalah potensial komunitas pada remaja dengan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* di SMP Siti Khadijah Padang.
- c) Menggambarkan intervensi keperawatan komunitas dengan *thought stopping therapy* pada remaja yang mengalami kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* di SMP Siti Khadijah Padang.
- d) Menggambarkan implementasi keperawatan komunitas dengan *thought stopping therapy* pada remaja yang mengalami kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* di SMP Siti Khadijah Padang.
- e) Menggambarkan evaluasi terhadap implementasi *thought stopping therapy* yang telah diberikan pada remaja dengan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* di SMP Siti Khadijah Padang.

D. Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi selanjutnya dalam melaksanakan *thought stopping therapy* bagi remaja yang kecanduan *smartphone*. Diharapkan selanjutnya pengembangan aplikasi yang lebih baik sehingga dapat menambah wawasan baru dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas.

2. Bagi Siswa dan Guru

Dengan adanya terapi *thought stopping* ini diharapkan siswa dapat mengurangi kecemasan terhadap kecanduan *smartphone*. Dengan pengurangan kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* ini diharapkan siswa menjadi lebih produktif baik dilingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Guru sebagai tenaga pendidik di sekolah dapat memberikan pengajaran mengenai bahaya kecanduan *smartphone* sehingga siswa menjadi lebih produktif sehingga siswa tidak mengarah ke dampak negative dari kecanduan *smartphone*.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai strategi dalam mencegah kecemasan terhadap kecanduan *smartphone* dengan metode yang lebih inovatif sehingga dapat digunakan mahasiswa dalam memberikan terapi *thought stopping* ini.

