

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Program kampus sehat merupakan upaya yang sistematis dan menyeluruh dalam mewujudkan perguruan tinggi sebagai suatu lembaga yang mengintegrasikan kesehatan dalam budaya perguruan tinggi yang tercermin melalui kegiatan operasional sehari-hari, administrasi pengelolaan dan mandat akademis. Pada tahun 1998 *World Health Organization* (WHO) memperkenalkan konsep *Health Promoting University* yang merupakan salah satu upaya promosi kesehatan berbasis lingkungan yang menerapkan pendekatan sosio-ekologis.

Kemudian mulai dikembangkan konsep *Healthy University* pada tahun 2017 oleh ASEAN University Network (AUN) yang beranggotakan 50 perguruan tinggi di 10 negara anggota ASEAN. Dari perkembangannya *Healthy University* di Indonesia, Kementerian Kesehatan membuat terobosan untuk optimalisasi pencegahan dan pengendalian penyakit pada kelompok usia produktif di lingkungan perguruan tinggi yang disebut dengan Program Kampus Sehat. (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu program kampus sehat di Indonesia yaitu upaya deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Kesehatan jiwa yang dilakukan secara rutin dan berkala yang disertai dengan tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan. Program kampus sehat ini bertujuan untuk

tidak hanya mencetak mahasiswa yang unggul di bidang akademik, tetapi juga menghasilkan lulusan yang sehat baik jasmani maupun rohani sebagai SDM unggul. Mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan lainnya (Maryati,2015).

Berkaitan dengan adanya wabah Corona Virus (Covid-19) pada awal tahun 2020, pemerintah kemudian mengeluarkan himbauan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah. Pada dasarnya, metode pembelajaran daring tidak menuntut mahasiswa untuk hadir dikelas. Mahasiswa dapat mengakses pembelajaran melalui media internet (Fajrian, 2020). Menurut Lashley (2014) penggunaan teknologi yang tersedia disekitar kita apabila diimbangi dengan diskusi dan panduan maka akan menjadi alat pengembangan keterampilan berpikir tingkat tinggi. Penulis berasumsi bahwa dengan adanya wabah covid 19 dan metode pembelajaran daring membuat mahasiswa akan selalu berhubungan dengan internet dan teknologi salah satunya adalah *Smartphone*.

Perkembangan teknologi saat ini, tidak hanya memudahkan pengguna internet dalam mengakses materi pembelajaran tetapi banyak kemudahan lain di antaranya seperti melakukan pertukaran informasi dan komunikasi, kegiatan ekonomi yang dilaksanakan berupa belanja *online* dan bisnis *online*, mencari sumber referensi atau literature, dan dalam rangka edukasi atau media pendidikan. Salah satu teknologi yang berkembang saat ini

adalah *smartphone* (telepon pintar). *Smartphone* disebut sebagai jenis perangkat ponsel untuk berkomunikasi yang memiliki fitur tambahan selain sebagai sarana telekomunikasi, seperti internet untuk chatting dan email, kamera, jam, kalender, pemutar musik, video game, pengelola informasi pribadi, fitur GPS, fitur game online, dan sebagainya (Williams & Sawyer, 2011). Melihat keunggulan dari teknologi saat ini dan fitur-fitur menarik yang tersedia pada *smartphone* dan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya memungkinkan seseorang untuk jatuh pada keadaan kecanduan *smartphone*.

Penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 143,26 juta. Kelompok usia 13-18 tahun sebanyak 16,68% dari jumlah tersebut, kelompok usia 19-34 tahun sebanyak 49,52% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), 2017). Pada tahun 2018 terjadi peningkatan sekitar 27,91 juta sehingga mencapai 171,17 juta jiwa (APJII & Polling Indonesia, 2019). Berdasarkan hasil survei Deloitte (2014) yang dilakukan pada tahun 2013, jumlah pengguna telepon pintar (*smartphone*) dari data statistik menunjukkan bahwa pengguna telepon pintar terbanyak adalah usia 18-24 tahun, yaitu sebesar 80% dari semua usia pengguna.

Melihat hasil survei sebelumnya dapat dikatakan bahwa pengguna internet dan *smartphone* terbesar berada pada usia remaja akhir. Pada tahap perkembangan remaja akhir, menurut Potter dan Perry (2014) mempunyai tugas perkembangan salah satunya adalah mereka mendapatkan kebebasan dari pengawasan orang tua. Melihat fenomena yang terjadi penulis

berasumsi bahwa mahasiswa fakultas keperawatan mempunyai resiko jatuh pada keadaan kecanduan *smartphone*.

Menurut Yuwanto (2010), terdapat faktor penyebab kecanduan *smartphone* yaitu faktor internal sensation seeking tinggi yaitu individu cenderung cepat bosan melakukan aktivitas rutin), self-esteem rendah, dan kontrol diri rendah. Faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya serta pola asuh orang tua. Menurut Haug, 2015 Seseorang dapat dikatakan kecanduan *smartphone* dengan indikator, durasi penggunaan *smartphone* lebih dari tiga jam. individu tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol keinginan untuk menggunakan *smartphone*. Individu tidak mampu mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *smartphone* serta individu kesulitan dalam membatasi diri. Individu merasa cemas dan kehilangan jika tidak menggunakan *smartphone*.

Kecanduan telepon pintar atau *smartphone addiction* adalah ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* meskipun penggunanya tahu akibat negatifnya. *Smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial, seperti menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls pada seseorang (Kwon, dkk., 2013). Penggunaan *smartphone* tentu saja membantu dalam keseharian dan meningkatkan rasa senang sekaligus menurunkan rasa sakit

dan *stress*, namun juga dapat menjuruskan penggunaannya untuk kehilangan kontrol diri dan dapat berpengaruh pada kebiasaan buruk (Young, 2011).

Dampak negatif dari *smartphone addiction* yaitu mempengaruhi kegiatan akademis dan pekerjaan, dimana berkurangnya waktu untuk mengerjakan hal penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas sehingga mengganggu akademis atau pekerjaan. Penelitian Alt, et al (2018) menunjukkan remaja kecanduan *smartphone* akan mengalami penurunan akademik, efisiensi waktu belajar menurun, penarikan sosial serta penurunan konsentrasi saat belajar. Dampak berikutnya yaitu mempengaruhi fisik, terjadi gangguan seperti gangguan pola tidur yang mempengaruhi kualitas tidur pada akhirnya membuat fisik tak prima.

Hasil penelitian Demirci (2015) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kualitas tidur. Dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* dan berkelanjutan sehingga kecanduan akan berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur pada remaja. 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.

Melihat dampak negatif yang di akibatkan oleh kecanduan *smartphone* perlu adanya upaya promotif dan preventif dari program kampus sehat untuk mengatasi permasalahan tersebut di universitas andalas khususnya fakultas keperawatan. Salah satu indikator program kampus

sehat yaitu upaya deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) dan kesehatan jiwa yang dilakukan secara rutin dan berkala disertai dengan tindak lanjut terhadap hasil pemeriksaan demi terwujudnya tujuan dari program kampus sehat. Di Universitas Andalas terdapat program kampus sehat dalam mencegah kecanduan *smartphone* namun tidak berjalan secara efisien sehingga mahasiswa tidak mengetahui akan program tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 orang mahasiswa fakultas keperawatan angkatan 2019, mahasiswa mengatakan tidak mengetahui cara mencegah kecanduan *smartphone*, sulit mengontrol waktu dalam penggunaan *smartphone*, mahasiswa juga mengatakan menggunakan *smartphone* lebih sering untuk chatting di sosial media dan mahasiswa mengatakan selalu gagal dalam mengurangi waktu penggunaan *smartphone*.

Trait Mindfulness adalah kegiatan pelatihan atau terapi dalam rangka memperbaiki kemampuan seseorang dalam pengendalian kesadaran atau memfokuskan pikiran dan mental secara penuh sehingga dapat menerima segala kejadian yang sedang dihadapi saat ini dengan penuh perhatian dan tidak merespon reaktif setiap bentuk kejadian baik positif, negatif, maupun netral (Laras, dkk 2018)

Penelitian dari Bluth & Blanton (2014) menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu remaja untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan emosi serta terhindar dari perilaku kekerasan, *bullying*, dan bolos sekolah. Penelitian di Indonesia oleh Laras, dkk (2018) menemukan bahwa

mindfulness berperan secara signifikan dalam memprediksi perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Dalam hal ini, semakin tingginya *mindfulness*, diikuti dengan semakin rendahnya perilaku kecanduan telepon pintar pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai pentingnya mengembangkan kesadaran diri agar tidak mengalami kecanduan telepon pintar

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu diadakan suatu kegiatan pertemuan edukasi kesehatan sehingga diharapkan asuhan keperawatan komunitas pada mahasiswa dengan terapi *trait mindfulness* dapat menurunkan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh dari *trait mindfulness* dalam menurunkan kecanduan *smartphone*?
2. Bagaimana proses keperawatan tentang kecanduan *smartphone* dan terapi *trait mindfulness*.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan edukasi bahaya *smartphone addiction* dan *trait mindfulness therapy* untuk menurunkan *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengkajian komunitas kepada mahasiswa dengan *smartphone addiction* di fakultas keperawatan universitas andalas.
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan atau masalah potensial komunitas pada mahasiswa dengan *smartphone addiction* di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Menggambarkan intervensi keperawatan komunitas *trait mindfulness* pada mahasiswa dengan *smartphone addiction* di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan komunitas *trait mindfulness* pada mahasiswa dengan *smartphone addiction* di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- e. Menggambarkan evaluasi terhadap implementasi *trait mindfulness* pada mahasiswa dengan *smartphone addiction* di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas



D. Manfaat Penulisan

1. Bagi mahasiswa

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi selanjutnya dalam melaksanakan *trait mindfulness therapy* bagi mahasiswa atau remaja yang mengalami *smartphone addiction*. Diharapkan selanjutnya pengembangan aplikasi yang lebih baik

sehingga dapat menambah wawasan baru dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas.

2. Bagi responden

Dengan adanya terapi *trait mindfulness* ini diharapkan responden dapat mengurangi *smartphone addiction*. Sehingga diharapkan mahasiswa lebih produktif dan sehat demi terwujudnya program kampus sehat di indonesia

3. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan sebagai strategi dalam mencegah atau menurunkan *smartphone addiction* dengan metode yang lebih inovatif sehingga dapat digunakan mahasiswa dalam memberikan terapi *trait midfulnes* ini

Untuk fakultas keperawatan diharapkan edukasi kesehatan ini menjadi bentuk dari program kampus sehat di universitas andalas sehingga dijalankan secara efesian demi terwujudnya program kampus sehat

