

## BABI

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Remaja merupakan sekelompok manusia yang memiliki potensi yang perlu dikembangkan. Usia remaja merupakan usia dimana anak merasa berada pada tingkat yang sama dengan orang-orang yang lebih tua (Aziz & Nurainiah, 2018). Menurut Paramita dan Hidayati (2016) secara fisik, remaja telah berfungsi sebagaimana orang dewasa, namun secara emosi dan sosialnya masih belum matang. Remaja disebut sebagai masa kritis dalam kehidupan seseorang karena ketidakmatangan tersebut, seperti mengalami konflik batin, ketidaksesuaian dengan masyarakat, orang lain, bahkan konflik dengan dirinya sendiri. Ketidakmatangan tersebut juga yang mengakibatkan remaja menjadi cenderung labil serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan, atau teman sebayanya. Remaja akan menginginkan atau ikut serta terhadap apapun yang sedang ramai digunakan maupun diperbincangkan oleh teman-temannya, hal tersebut sebagai salah satu bentuk konformitas remaja agar mereka merasa diterima serta diakui oleh lingkungannya (Paramita & Hidayati, 2016).

Menurut Erich Fromm dalam Lailatussa'diyah (2019) kesadaran diri remaja terhadap kebutuhan akan penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sosial dan seluruh hukum-hukumnya, agar diakui sebagai bagian dari suatu golongan remaja akan mengikuti ritme dan menjalankan kehidupannya sesuai

dengan aturan yang berlaku, salah satu caranya adalah melalui penggunaan *smartphone*

Jumlah pengguna *smartphone* secara global terus menerus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, setidaknya terdapat 3,2 miliar pengguna, meningkat sebanyak 5,6% dari tahun sebelumnya yaitu 2,9 miliar pengguna. Sementara jumlah perangkat *smartphone* aktif yang digunakan mencapai 3,8 miliar unit (Databoks, 2020). Databoks juga menjelaskan, pada tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* diprediksi mencapai 3,9 miliar pengguna.

Indonesia merupakan negara keempat terpadat didunia yang mencapai 260 juta jiwa, sehingga menjadi pasar teknologi digital yang besar (Kusyanti & Prastanti, 2017). Dengan jumlah sebesar itu, tentunya Indonesia menjadi negara pengguna *smartphone* terbesar keenam didunia, setelah China, India, Amerika Serikat, Brazil dan Russia. Menurut data dari Statista (2019), China berada pada peringkat satu dengan jumlah pengguna sebanyak 851,15 juta jiwa, kemudian pada peringkat kedua adalah India dengan jumlah pengguna sebanyak 345,92 juta jiwa, disusul oleh Amerika Serikat sebanyak 260,24 juta jiwa pengguna, selanjutnya pada peringkat keempat adalah Brazil dengan jumlah sebanyak 96,86 juta jiwa, disusul oleh Russia sebanyak 95,37 juta jiwa dan Indonesia di posisi keenam dengan jumlah pengguna *smartphone* sebanyak 83,91 juta jiwa. (Statista, 2019).

Menurut survey yang dilakukan Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 didapatkan data bahwa 90,02 % rumah tangga dikota Padang memiliki/menguasai telepon seluler.(Statistik Telekomunikasi Indonesia 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang menyatakan bahwa nilai skor rata-rata penggunaan *smartphone* adalah 79,17% dan berada pada kategori tinggi (Jamilah, 2017).

*Smartphone* merupakan alat teknologi komunikasi canggih yang digunakan untuk berkomunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung. Tidak hanya sebagai alat komunikasi saja, akan tetapi *smartphone* juga dapat digunakan untuk mengakses internet, menyimpan data, bahkan mengirim pesan email (Cummiskey dalam Ramaita, dkk, (2019). Pada remaja menggunakan *smartphone* merupakan suatu cara untuk mengeksplorasi dirinya melalui media sosial, permainan game dan aplikasi - aplikasi *smartphone* lainnya. Pada remaja dalam menggunakan *smartphone* memiliki beberapa keuntungan dan kelebihan.

Keuntungan menggunakan *smartphone* yaitu dengan fasilitas internetnya remaja bisa mendapatkan informasi lebih cepat, sebagai alat komunikasi jarak jauh melalui telepon, SMS, dan fitur video call yang memberikan suatu transformasi dalam kegiatan komunikasi. *Smartphone* juga merupakan media hiburan sekaligus menyalurkan hobi seperti bermain *game*, mendengarkan musik serta bermain alat musik dengan menggunakan aplikasi-aplikasi pendukung dan juga sebagai sarana untuk menjalankan bisnis (bisnis yang berbasis *on-line*) dan untuk menyimpan berbagai macam data baik dalam bentuk huruf, angka, dan gambar (Daeng, dkk, 2017).

Selain banyaknya keuntungan dalam menggunakan *smartphone*, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat mengakibatkan kecanduan.

Kecanduan *smartphone* menurut Paramita & Hidayati (2016) merupakan kecenderungan atau ketergantungan menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. Rata-rata, pemilik ponsel cerdas membuka kunci ponsel mereka 150 kali sehari dan pada kategori usia 15 hingga 29 tahun, 52% responden pengguna *smartphone* mengaku memeriksa perangkatnya setiap beberapa menit selanjutnya. Rata-rata pemilik ponsel cerdas akan mengklik, mengetuk, atau menggesek ponsel mereka 2.617 kali sehari, serta mampu menghabiskan waktu 6-8 jam menggunakan *smartphone* sehari. (Kominfo, 2017).

Pada remaja yang selalu menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan mengalami kecanduan sehingga dapat menyebabkan para remaja kurang bersosialisasi karena hanya berinteraksi dengan orang sekitarnya sesama pengguna *smartphone* dan aktivitas fisik menurun sebab kurang banyak bergerak dan mengalami dampak gangguan kesehatan (Chaidirman, 2019). Penelitian Kwon, dkk (2013) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan perilaku keterikatan terhadap *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang yang memiliki karakteristik merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menggunakan *smartphone* (*daily life disturbance*), menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan diri dari masalah ataupun kesepian (*withdrawal*), ketidakmampuan untuk lepas dari hubungan berorientasi dengan dunia maya (*cyberspace oriented relationship*), penggunaan *smartphone* yang berlebihan (*overuse*), dan kegagalan berusaha mengurangi penggunaan *smartphone*

(*tolerance*). Selain mengakibatkan kecanduan, Menurut (Hojanto & Thovids, 2017) penggunaan *smartphone* juga akan berdampak buruk, seperti remaja menjadi sangat aktif berselancar di dunia maya karena akses internet yang sangat cepat tersedia di *smartphone*.

Di Amerika ditemukan hampir 66% populasi menunjukkan tanda-tanda *nomophobia*, yaitu perilaku ketakutan tanpa ponsel dan mengalami kecanduan *smartphone*. Di Korea remaja kecanduan *smartphone* mencapai 29.3% merupakan prevalensi tertinggi diantara semua kelompok umur. Sementara 58% pengguna *smartphone* telah mengaku mencoba membatasi penggunaan perangkat mereka, hanya 41% yang berhasil mengurangi kecanduan ponsel mereka. (Cho, 2020). Sedangkan di Indonesia jumlah remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* sebanyak 54 % pada rentang umur 15-25 tahun dari keseluruhan pengguna *smartphone* sejumlah 150 juta pengguna (Kominfo, 2019).

Data dari Kominfo (2019) remaja yang aktif mengakses Youtube sekitar 6 Juta, remaja aktif menggunakan aplikasi Tiktok mencapai 4 Juta selain itu remaja aktif menggunakan *smartphone* untuk bermain game menggunakan berbagai aplikasi yang sangat populer seperti Mobile Legend (21 Juta) dan Free Fire (10 juta) PUBGM (31 Juta) yang sangat banyak diminati oleh remaja saat ini dan bahkan remaja mampu menghabiskan waktu 6 jam sehari bermain game tersebut.

Pada remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* akan berdampak pada kesehatannya terkhusus bagi kesehatan mental. Gangguan mental adalah

suatu kondisi yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, atau suasana hati seseorang. Kondisi ini sangat memengaruhi kehidupan sehari-hari dan mungkin juga memengaruhi kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain. Gangguan mental meliputi : depresi, gangguan bipolar, skizofrenia dan psikosis lainnya, demensia, dan gangguan perkembangan termasuk autisme (WHO, 2020).

Penelitian Kim,et.al (2019) menemukan pada penelitian ini prevalensi keseluruhan kecanduan smartphone adalah 7,5%, dengan tingkat kecanduan yang lebih tinggi ditemukan diantara perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Mereka yang berada dalam kelompok kecanduan smartphone lebih cenderung memiliki gejala depresi, kecemasan, ADHD yang signifikan.

Penelitian Teofanda (2020) menyatakan pada remaja yang bermain PUBG, Free Fire, dan Mobile Legend cenderung mengakibatkan remaja tersebut memiliki perilaku agresif. Dimana, ditemukan remaja tersebut bermain game lebih dari 5 kali dalam seminggu dengan durasi > 6 jam. Selain bermain game, Penelitian Lockhard (2019) juga menemukan bahwa remaja mampu menghabiskan 5-10 jam sehari menggunakan instagram, walaupun efektif untuk penggunaan interaksi sosial yang bermanfaat bagi remaja, ternyata berbagai konten di instagram bisa menyebabkan mengalami harga diri rendah sehingga remaja cenderung mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan.

Penelitian Lestari Y. M, dkk (2020) Youtube 23,7%, Messenger 4,8%, Facebook, 16,4% Instagram 91,8%, Twitter 22,7%, Snapchat 11,6%, WhatsApp

86%, Line 64,3% remaja menghabiskan waktu > dari 6 jam sehari ditemukan bahwa dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja.

Sebuah studi online pada populasi Malaysia menyatakan bahwa kecanduan penggunaan *smartphone* menyebabkan komplikasi psikologis ketika sebuah penelitian dilakukan pada 409 responden (Parasuraman et al., 2017). Penelitian oleh Simon (2017) menyatakan pada remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* juga dapat menyebabkan terjadinya stres dan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kecanduan *smartphone*. Studi lain oleh Augner dan Hacker (2012) meneliti hubungan antara penggunaan berlebihan ponsel (*Smartphone*) atau penggunaan yang disfungsi dengan gangguan psikologis. Mereka menunjukkan bahwa stabilitas emosi yang rendah, stres kronis, dan depresi memiliki korelasi dengan penggunaan ponsel.

Penelitian Venet et al (2015) & Seyyed et al,(2020) mengungkapkan hubungan yang kuat antara beberapa gangguan mental seperti depresi, kecemasan, bipolar, gangguan kepribadian dependen, gangguan kepribadian kompulsif, dan somatisasi dengan kecanduan ponsel. Penelitian oleh Sohn, dkk (2019) menyatakan pengguna *smartphone* secara konsisten dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang buruk, khususnya yang berkaitan dengan depresi (23,3%), kecemasan (78%), stres (65%), kualitas tidur yang buruk (78%), dan gangguan fungsional sehari-hari yang ditunjukkan oleh pencapaian pendidikan yang buruk.

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada kesehatan mental remaja seperti mengganggu stabilitas emosi remaja, mengakibatkan stres kronis, depresi dan kecemasan sehingga diperlukan *literature review* untuk menggali lebih dalam informasi pada jurnal-jurnal penelitian ilmiah agar diperoleh gambaran dari berbagai sudut pandang penelitian khususnya tentang kecanduan *smartphone* dan dampaknya kesehatan mental remaja. *Literature review* juga dilakukan untuk menelaah persamaan dan perbedaan yang didapat dari hasil penelitian. Jadi diperlukan perbandingan, sehingga didapatkan suatu pandangan yang jelas dari berbagai sumber artikel yang ditelusuri.

Dari hasil *literature review* dapat diketahui dampak dari kecanduan *smartphone* terhadap kesehatan mental remaja. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* dengan judul “Dampak Kecanduan *Smartphone* terhadap Kesehatan Mental Remaja”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana Dampak Kecanduan *Smartphone* terhadap Kesehatan Mental Remaja ditelaah dari *Literature Review* ?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi dampak kecanduan *smartphone* terhadap Kesehatan mental remaja berdasarkan telaah jurnal penelitian.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mampu mengidentifikasi jenis kelamin, dan usia remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* yang menyebabkan gangguan kesehatan mental.
- b. Mampu mendeskripsikan dampak kecanduan *smartphone* terhadap Kesehatan mental.

## D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat diharapkan dalam penelitian ini antara lain :

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan memberikan intervensi untuk mengurangi dampak kecanduan *smartphone* terutama dalam bidang keperawatan anak.

### 2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan agar remaja dapat mengetahui dampak - dampak penggunaan *smartphone* dalam kesehatan, psikis dan juga sosial apabila remaja menggunakan *smartphone* secara berlebihan sehingga dapat mencegah remaja mengalami gangguan kesehatan mental.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dan referensi untuk peneliti selanjutnya mengenai dampak kecanduan *smartphone* terhadap Kesehatan mental remaja.

