

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi sekarang ini semakin pesat. Kemajuan teknologi informasi dan internet saat ini mengakibatkan sumber daya informasi digital sangat melimpah (Salim et al., 2020). Salah satu alat komunikasi yang banyak digunakan saat ini adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan; ini merupakan bentuk kemampuan dari *Wireless Mobile Device* (WMD) yang dapat berfungsi seperti sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *Personal Digital Assistant* (PDA), akses internet, e-mail, dan *Global Positioning System* (GPS). *Smartphone* juga memiliki fungsi-fungsi lainnya seperti kamera, video dan MP3 *players*. Dengan kata lain, *smartphone* dapat dikategorikan sebagai mini komputer yang memiliki banyak fungsi dan penggunaanya dapat menggunakannya kapanpun dan dimanapun (Backer, 2010).

Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang mempunyai pertumbuhan pengguna *smartphone* terbesar, setelah China dan India, secara kolektif tiga negara ini akan menambah lebih 400 juta jiwa pengguna *smartphone* dari 2014 hingga 2018 (Millward, 2014). Berdasarkan survei yang dilakukan Statista pada 22 Februari 2019, proyeksi penggunaan internet di Indonesia akan mengalami peningkatan yang signifikan hingga mencapai 150

juta pengguna pada tahun 2023. Data Statista 2019 menunjukkan pengguna internet di Indonesia pada 2018 sebanyak 95,2 juta, tumbuh 13,3% dari 2017 yang sebanyak 84 juta pengguna. Pada tahun berikutnya pengguna internet di Indonesia menjadi semakin meningkat dengan rata-rata pertumbuhan sebesar 10,2% pada periode 2018-2023. Pada 2019 jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan tumbuh 12,6% dibandingkan 2018, yaitu menjadi 107,2 juta pengguna. Pada tahun 2023, jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan mencapai 150 juta pengguna. Statista juga menyebutkan kegiatan online yang populer di Indonesia merupakan media sosial serta perpesanan seluler. Adapun jejaring sosial yang paling banyak digunakan adalah *facebook*, dengan jumlah pengguna mencapai 48% populasi. Indonesia juga merupakan salah satu pasar terkuat untuk aplikasi perpesanan LINE, sehingga pengguna *smartphone* juga akan semakin meningkat disetiap tahunnya. Salah satu bentuk media baru yang mengalami perkembangan pesat yaitu *smartphone*. *Smartphone* dapat dikatakan sebagai kebutuhan pokok oleh berbagai lapisan masyarakat dalam berkomunikasi. Pada saat ini hampir seluruh masyarakat di Indonesia menggunakan *smartphone* dalam kesehariannya (Pahlawan & Prabowo, 2020).

Smartphone yang pada awalnya hanya digunakan untuk melakukan komunikasi, kini berkembang menjadi perangkat yang hampir dapat melakukan segala hal yang menunjang aktivitas manusia sehingga pengguna *smartphone* semakin meningkat dikarenakan adanya kesadaran masyarakat akan akses informasi dan sebagian besar menjadi sarana mengekspresikan diri

di media sosial seperti penggunaan sosial media seperti *twitter*, *facebook*, *instagram* dan adanya fitur games, fitur informasi atau hiburan yang dapat menyebabkan penggunaan yang berlebih dan kebiasaan memeriksa *smartphone* ini yang mengakibatkan penggunaan menjadi kompulsif, bahkan menyebabkan kecanduan *smartphone* (Raita et al, 2012).

Smartphone merupakan benda yang pertama kali penggunaannya dilihat pada pagi hari dan yang paling terakhir dilihat sebelum tidur (Thomee et al., 2011). Pada pagi hari, *Adreno-CorticoTropic Hormone* (ACTH) meningkat dan mencapai titik terendah pada saat malam hari (Bornstein, Allolio, Arlt, Barthe & Don-Wauchope, 2016). Ini terjadi dalam ritme sirkadian manusia. Ritme sirkadian dapat dipengaruhi oleh cahaya, gravitasi, stimulus elektromagnetik dan lain-lain. *AdrenoCorticoTropic Hormone* (ACTH) merupakan hormon yang akan beraksi pada korteks adrenal yang kemudian akan memproduksi kortisol sebagai pemicu terjadinya stres (Breivik, 2000 dalam Boyati, 2007).

Aktivitas pelajar (mahasiswa) dalam penggunaan media *smartphone* dapat dilihat dari pemenuhan atas kebutuhan sehari-hari pada kegiatan proses belajar, seperti halnya kebutuhan informasi dalam menunjang kualitas akademisi dengan mempertimbangkan relevansi dan kredibilitasnya. Proses akademis belajar mengajar melalui penggunaan fasilitas media internet merupakan bagian tetap yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar mahasiswa. Oleh sebab itu sarana media internet saat ini telah dipermudah

melalui proses penggunaannya yaitu dengan media *smartphone* (Novianto, 2012).

Pandemi *Corona Virus Disease* (COVID19) di Indonesia mulai terjadi pada bulan Maret 2020, dimulai dengan adanya korban positif di kota Depok. Setelah itu peningkatan kasuspun terjadi di seluruh wilayah Jabodetabek sehingga menjadi kawasan zona merah. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan surat keputusan nomor 13 A terkait penetapan masa darurat akibat virus corona. Berdasarkan penetapan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19). Alat komunikasi yang banyak di manfaatkan dalam pembelajaran jarak jauh antara lain komputer, *notebook*, dan *gadget (smartphone)* (Argaheni, 2020).

Fasilitas kemudahan pada *smartphone* dapat menjadikan seorang mahasiswa tidak merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Mahasiswa sebagai pengguna *smartphone* hanya berpikir secara sederhana, tidak peduli terhadap pengelolaan kehidupan pribadi dan kehidupan sosialnya. Hal tersebut menjadikan seorang mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan, sehingga memunculkan kondisi stres dalam kehidupan akademisnya (Chiu, 2014).

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru dapat melemahkan individu (Atziza, 2015).

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan ketegangan yang dialami mahasiswa terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani. Kondisi stres ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab (Atziza, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stress dan menjadikan mahasiswa sebagai sampel penelitian. Penulis memaparkannya dalam bentuk skripsi dengan judul “Hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres mahasiswa.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari pada mahasiswa.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa.
- c. Menganalisis hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan, wawasan dan menambah pengalaman serta meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya terkait bagaimana hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi satu acuan kepustakaan dan sumber keilmuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan yang dapat dipergunakan untuk pertimbangan mahasiswa dalam durasi penggunaan *smartphone* pada malam hari terhadap tingkat stres di setiap harinya.