

Hubungan tingkat stres terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020

Alfitachiyyah

Universitas Pembangunan Veteran Jakarta

Email: aalfitayah@gmail.com

Abstrak. Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan *Corona Virus Disease 19* atau Covid-19 sebagai pandemi global dan menghimbau untuk melakukan metode Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Perubahan yang terjadi pada mahasiswa akibat Covid-19 tentunya berdampak pada psikologis mahasiswa, salah satunya adalah stres. Seseorang yang sedang mengalami situasi atau keadaan yang menimbulkan stres, akan berusaha secara alamiah untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu, salah satunya adalah dengan menggunakan *smartphone*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa. Nilai tingkat stress didapatkan dengan *Perceived Stress Scale – 10* dan nilai *smartphone addiction* didapatkan dengan *SAS-Short Version* yang sudah dimodifikasi. Desain penelitian yang digunakan adalah potong lintang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 185 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan ($p = 0,364$) antara tingkat stres dengan *smartphone addiction*. Hal ini disebabkan mahasiswa menggunakan *smartphone* dalam melakukan pembelajaran jarak jauh, perubahan proses pembelajaran tersebut menyebabkan tingginya penggunaan *smartphone* yang dialami oleh mahasiswa.

Kata Kunci. tingkat stres, *smartphone addiction*, mahasiswa

Abstract. In 2020, the *World Health Organization* (WHO) declared *Corona Virus Disease 19* or Covid-19 as a global pandemic and suggested the Distance Learning (DL) method. The changes that occurred in students due to Covid-19 certainly had an impact on students' psychology, such as stress. Someone who experienced situations or conditions that cause stress, would naturally try to overcome stress by using a number of certain behaviors, one of which is using *smartphone*. The purpose of this study was to determine the relation between stress level and smartphone addiction in students. The stress level value was obtained by the *Perceived Stress Scale - 10* and smartphone addiction value obtained by the *SAS-Short Version* modified. The research design used was *cross-sectional*. The number of samples in this study were 185 students who met the inclusion criteria. The results of this study, there was no relation ($p = 0.364$) between stress level and smartphone addiction. This is caused by increasing smartphone usage during distance learning due to pandemic.

Keywords. stress level, *smartphone addiction*, students

Pendahuluan

Penggunaan *smartphone* saat ini sudah tidak asing di kalangan masyarakat. Alasan *smartphone* banyak diminati karena dapat digunakan untuk berkomunikasi secara langsung atau tidak langsung dan juga dapat digunakan untuk mengakses internet, menyimpan data, bahkan mengirim pesan email (Ramaita *et al*, 2019). Hadirnya *smartphone* memberikan perubahan besar pada kehidupan manusia termasuk di kalangan mahasiswa. Namun dapat muncul dampak negatif pada mahasiswa meskipun *smartphone* menyuguhkan hal positif. Didukung dengan survei yang telah dilakukan oleh *SecurEnvoy* didapatkan paling banyak kecanduan terhadap *smartphone* yang terjadi yaitu pada usia muda, dengan rentan umur antara 18-24 tahun dan sebanyak 77% mengatakan tidak dapat meninggalkan ponselnya lebih dari satu menit.

Pendidikan kedokteran merupakan masa yang cukup berat disebabkan tekanan yang banyak dan sering kali harus menggunakan usaha dan kerja keras yang penuh (Febriana, 2018). Mahasiswa mengatakan alasan mereka merasakan stress berhubungan dengan kehidupan akademik seperti:

deadline tugas, padatnya jadwal perkuliahan, sikap beberapa dosen yang kurang menyenangkan, praktikum yang banyak, dan persiapan presentasi dan materi yang kurang jelas (Ramadhani, 2018). Pada tahun 2020 ini *World Health Organization* (WHO) menetapkan *Corona Virus Disease 19* atau Covid-19 dengan dilihat dari tingkat penyebaran yang cepat dan menyeluruh hingga seluruh dunia sebagai pandemi global. Sehingga pada akhirnya WHO menghimbau untuk melakukan metode pembelajaran yaitu pengajar dan mahasiswa menerapkan *physical distancing* dan beraktivitas belajar di rumah. Metode yang dilakukan berupa Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) atau *Distance Learning* (DL) (NurCita dan Susantiningsih, 2020). Perubahan yang terjadi akibat Covid-19 ternyata berdampak pada psikologis mahasiswa. Seseorang pada dasarnya akan mengatasi dengan berbagai perilaku ketika mengalami keadaan atau kondisi yang menimbulkan stres, salah satunya adalah dengan menggunakan *smartphone* (Copper, *et al* dalam Sukma, 2019).

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres terhadap *smartphone addiction*

pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik observasional menggunakan pendekatan studi potong lintang. Pengambilan data dilakukan pada Agustus-September 2020 dan dilaksanakan di rumah responden secara daring mengingat adanya pandemi Covid-19. Teknik yang dilakukan *simple random sampling*. Responden yang dibutuhkan dalam penelitian gue 185 responden.

Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Agustus hingga September 2020 secara *online* mengingat pandemi Covid-19, penelitian ini menggunakan data primer yang berjumlah 185 responden, dengan karakteristik sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil didapatkan bahwa sebagian besar yang mengisi merupakan mahasiswa angkatan 2017 yaitu sebanyak 73 mahasiswa (39.46%) dan rata rata responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 144 (77.84%) dengan usia terbanyak responden adalah 20 tahun yaitu sebanyak 61 mahasiswa (32.97%).

Data gambaran tingkat stress pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres

Jenis Stres	Σ	%
Ringan	48	25.9
Sedang	128	69.2
Berat	9	4.9
Jumlah	185	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas sampel termasuk dalam kategori stres sedang, yaitu sebanyak 128 mahasiswa

Data gambaran *smartphone addiction* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Gambaran *Smartphone Addiction*

<i>Smartphone Addiction</i>	Jumlah	Persentase
Ringan	0	0
Sedang	7	3.8
Berat	178	96.2
Jumlah	185	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa mayoritas sampel termasuk dalam kategori berat, yaitu sebanyak 178 mahasiswa.

Data gambaran sampel (Mean, SD) berdasarkan indikator *smartphone addiction* dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Gambaran Sampel (Mean,SD) berdasarkan indikator *smartphone addiction*

No	Indikator	Mean	Standar Deviasi (SD)
1	Gangguan Kehidupan sehari-hari	12.22	2.93
2	Antisipasi Positif	19.71	3.18
3	<i>Withdrawal</i>	13.82	2.57
4	Hubungan Berorientasi <i>Cyberspace</i>	17.64	1.91
5	Penggunaan Berlebihan	12.41	2.69
6	Toleransi	6.93	2.13

Karakteristik	Median		N(%)
	Min	Max	
Angkatan			
2017			73
2018			(39.46%)
2019			40
			(21.62%)
			72
			(38.92%)
Usia			
22	17	22	
	Tahun	tahun	3 (1.62%)
21			45
20			(24.32%)
19			61
18			(32.97%)
17			57
			(30.81%)
			17 (9.20%)
			2 (1.08%)
Jenis Kelamin			
Laki-Laki			41
Perempuan			(22.16%)
			144
			(77.84%)

Berdasarkan tabel 5 didapatkan indikator dengan nilai tertinggi adalah pada indikator Antisipasi positif, yaitu dengan nilai mean dan standar deviasi masing masing 19.1 dan 3.18.

Data hubungan tingkat stres terhadap *smartphone addiction* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi *fisher*

Tingkat Stres	Smartphone Addiction						Nilai OR	Nilai P
	Sedang	%	Berat	%	Total	%		
Stres Ringan	4	8.7	42	91.3	46	100		
Stres Sedang - Berat	3	2.16	136	97.84	139	100	2.429	0.364
Total	7	3.8	178	96.2	185	100		

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa nilai $p = 0.364$ yang berarti bahwa tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stres terhadap *smartphone addiction* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan *smartphone addiction* dengan nilai $p = 0.364$. Hal ini disebabkan tingginya *smartphone addiction* yang dialami oleh mahasiswa disebabkan pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa menggunakan teknologi *mobile* dalam melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) salah satunya *smartphone*. Penggunaannya mempunyai sumbangan besar agar tercapainya tujuan pembelajaran jarak jauh (Sadikin dan Hamidah, 2020) seperti mengikuti kelas virtual yang diakses melalui aplikasi pembelajaran daring seperti *Zoom / Google Meet*. Disamping itu, mahasiswa juga berkomunikasi dengan dosen mereka dan mengirimkan tugas aplikasi pesan instan seperti *WhatsApp* dan melalui *E-mail* (Firman, 2020). Walaupun penggunaannya dapat menunjang pembelajaran daring, ternyata perlu di perhatikan dan diantisipasi dampak negatifnya yaitu penggunaan yang berlebihan seperti untuk menonton Youtube dan melihat sosial medianya selain untuk menunjang pembelajaran (Sadikin dan Hamidah, 2020). Seiring berkembangnya aplikasi-aplikasi pada *smartphone*, penggunaannya saat ini bukan hanya sebagai pelampiasan stres, tetapi juga sebagai pelampiasan kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa baik seseorang sedang mengalami stres atau tidak, pemakaian *smartphone* yang terus-menerus berpotensi munculnya adiksi terhadap *smartphone* (Aulia, 2019). Di saat pandemi ini, saat Indonesia masih menerapkan protokol *physical distancing* yang dianjurkan oleh pemerintah, membuat beberapa masyarakat mempunyai rutinitas atau kegiatan baru yang dapat mereka lakukan di rumah (Tukuboya *et al*, 2020). Contoh tindakan yang dilakukan adalah meditasi, berolahraga, bermain musik, melukis, berkebun, memasak, menonton film, membaca buku dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas yang dilakukan tersebut sebagai strategi yang protektif dan tangguh untuk mengatasi kecemasan, panik dan stres (Vibriyanti, 2020).

Daftar pustaka

1. Ramaita, R., Armaita, A. and Vandelis, P. 2019. Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Kecemasan (Nomophobia), *Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 89–93.
2. Febriana, V. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dan Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ramadhani, Sakinah. 2018. Hubungan intensitas penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, dan asupan energi terhadap kejadian obesitas pada siswa SD Al Muslim Sidoarjo. Skripsi thesis. Universitas Airlangga
4. Nurcita, B. and Susantiningsih, T. 2020. Dampak pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing* pada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3(1), pp. 58–68.
5. Sukma, Dhiyeng Melati. 2019. Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa Psikologi Mercu Buana Yogyakarta. Skripsi Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
6. Sadikin, Ali, and Hamidah, Afreni. 2020. Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Biodik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), pp. 214–224.
7. Firman. 2020. Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi, *Bioma*, 2 (1). pp. 14–20
8. Aulia, Devy Syafa. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi *Smartphone* Pada Remaja. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
9. Tukuboya, Vinasula T *et al*. 2020. Gambaran aktivitas fisik pada tenaga pendidik dan kependidikan fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi selama masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9 (6). pp. 35–45
10. Vibriyanti, Deshinta. 2020. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan Covid-19. pp. 69–74