

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini telah mencapai kemajuan yang cukup berarti bagi kemajuan kualitas hidup manusia. Masyarakat semakin merasakan kemudahan untuk berkomunikasi dan mencari informasi, sehingga tidak terhalang oleh jarak dan waktu (Utami, 2019).

Data survei UNICEF, Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo), dan Berkman Center for Internet and Society menunjukkan bahwa 84% dari total penduduk di Indonesia memiliki telepon seluler (Broto, 2014). McDonald (2018) mengungkap sekitar 4 miliar orang di dunia kini memiliki akses internet, dengan peningkatan jumlah pengguna rata-rata berkisar 4 miliar orang, jumlah pengguna media sosial 3 miliar orang, dan jumlah pengguna ponsel pintar 5 miliar orang. Angka tersebut menandakan Indonesia pada peringkat kelima perihal jumlah pengguna internet dunia setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan Brazil (Internet World Stats, 2018). Terlebih, Global Web Index 2017 dalam McDonald (2018) memosisikan Indonesia sebagai negara keempat paling banyak menghabiskan waktu untuk akses internet (Utami, 2019).

Efek *Smartphone addiction* dapat mempengaruhi berbagai aspek seperti kesehatan, psikososial, serta efek pada masyarakat, paparan serta penggunaan berlebihan smartphone dapat menyebabkan perburukan kondisi penglihatan dan nyeri pada pergelangan dan leher. Smartphone addiction dapat mengganggu tidur malam. Menurut survei 33% pengguna smartphone mengaku memeriksa ponsel mereka sepanjang malam. Hampir 50% mengatakan tidak akan berpikir untuk tidur sebelum meletakkan smartphone di bawah bantal. Menurut White penggunaan smartphone yang berlebihan tidak berkorelasi dengan jumlah waktu tidur melainkan berkorelasi dengan kualitas tidur, terutama akibat kebiasaan saling berkirim pesan. Gangguan psikologis

pada penderita smartphone addictions, yaitu pengguna smartphone lebih mudah mengalami perasaan depresi, cemas, dan tidak percaya diri (Setiadarma, 2020).

Depresi merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat meningkatkan faktor resiko terjadinya ketergantungan smartphone. Depresi dapat ditandai dengan perasaan sedih dan murung. Individu dengan depresi, cenderung menarik diri dari situasi sosial, malas beraktivitas, dan kesepian (Kurniawan, 2017).

Banyak faktor psikologis yang sudah diteliti dan terkait dengan adiksi smartphone seperti kesepian, rasa malu, percaya diri dan impulsivitas (Wu et al., 2013; Bian and Leung, 2015). Salah satu faktor psikologis lainnya yang diduga dapat menimbulkan adiksi smartphone adalah kecemasan. Kecemasan ditandai dengan rasa khawatir, takut dan berdebar. Suatu benda atau objek seperti smartphone dapat dijadikan pengalihan untuk mengurangi perasaan tersebut. Rasa khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan individu berulang kali memeriksa smartphone untuk memperoleh kenyamanan. Adiksi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan namun hal ini dapat memperburuk kecemasannya. Kecemasan, ciri kepribadian cemas, dan depresi ditemukan lebih tinggi pada kelompok pengguna smartphone berlebihan dibandingkan kelompok pengguna normal (Demirci et al., 2015).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Diponegoro oleh Palupi (2018), ketika kecanduan smartphone yang diukur menggunakan alat Smartphone Addiction Scale (SAS) dihubungkan dengan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan alat Zung-Self Anxiety Scale (ZSAS) didapatkan hasil mayoritas responden dengan ketergantungan sedang mengalami kecemasan ringan sebesar 77,9%, sedangkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 68,4%. Dan responden dengan ketergantungan tinggi mengalami kecemasan ringan sebesar 11,5% dan mengalami kecemasan sedang sebesar 26,3%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara ketergantungan smartphone dan kecemasan (Palupi, 2018).

Sesungguhnya pesawat telepon dengan segala kemudahannya telah memegang peran yang sangat penting dan memberikan jasa yang besar berupa penghematan banyak hal, baik waktu, biaya, dan transportasi. Tidak disangkal, ponsel merupakan suatu anugerah yang besar. Sehingga dengan ponsel itu, seseorang bisa menyelesaikan banyak urusannya secara lebih cepat dan lebih mudah. Tetapi perlu diperhatikan pula adanya hal-hal yang bisa menyebabkan hilangnya nikmat syukur pada anugerah besar ini. Islam berpandangan bahwa diharuskan para pengguna handphone ini mengetahui bahwasannya Islam menilai dari para pengguna menggunakan handphone dan akan bernilai mudharat apabila pengguna tidak menggunakannya dengan bijak (Rusnali, 2019).

Dihubungkan dengan pengertian Islam bahwa kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan seseorang dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri serta lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan al-Qur'an dan as-Sunnah. Konsep kesehatan mental atau al-tibb al-ruhani pertama kali diperkenalkan dalam dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter yang bernama Abu Zayd Ahmed Ibnu Sahl al-Balkhi. Beliau menggunakan istilah Tibb al-Qalb untuk menjelaskan kesehatan mental. Menurut beliau, badan dan jiwa bisa sehat dan sakit. Inilah yang disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Misalan ketidakseimbangan dalam tubuh bisa menyebabkan demam, sakit kepala, dan sebagainya. Ketidakseimbangan jiwa pula akan menyebabkan kemarahan, kegelisahan, kesedihan dan gejala-gejala yang berhubungan dengan kejiwaan (Zakaria, 2020).

Antara ayat al-Qur'an yang bisa kita kaitkan dengan gejala depresi adalah daripada surah Yusuf. Firman Allah SWT:

يَبْنِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُّوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ
رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

Artinya: “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.” (QS. Yusuf [12]: 87)

Dalam al-Qur'an kecemasan digambarkan dengan kalimat khauf, yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (daiq), maka timbulah sifat gelisah (halu'a), yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (hazn). Dalam Bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Nasrudin, 2018).

Allah memberikan peringatan atau pelajaran kepada manusia untuk menyembuhkan penyakit hatinya, dalam firman Allah Swt surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS. Yunus [10]: 57)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan kecanduan smartphone yang dihubungkan terhadap depresi dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI serta dilihat tinjauannya menurut pandangan Islam.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Hubungan *kecanduan smartphone* terhadap *depresi dan kecemasan* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkatan Kecanduan Smartphone pada mahasiswa FKUY?
2. Bagaimana tingkatan Depresi dan Kecemasan pada mahasiswa FKUY?
3. Bagaimana Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa FKUY?
4. Bagaimana Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa FKUY menurut pandangan Islam?

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai adalah sebagai berikut:

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecanduan smartphone terhadap depresi dan kecemasan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat Kecanduan Smartphone pada mahasiswa FKUY
2. Untuk mengetahui tingkat Depresi dan Kecemasan yang dialami pada mahasiswa FKUY
3. Untuk mengetahui Hubungan Kecanduan Smartphone terhadap Depresi dan Kecemasan pada mahasiswa FKUY
4. Untuk mengetahui pandangan islam mengenai Hubungan Kecanduan Smartphone terhadap Depresi dan Kecemasan pada mahasiswa FKUY

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi suatu pembelajaran dan ilmu bagi peneliti untuk melakukan penelitian di bidang kedokteran, serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Bagi Mahasiswa

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah mahasiswa menjadi mengerti tentang kecanduan smartphone yang dihubungkan dengan depresi dan kecemasan serta lebih waspada terhadap diri sendiri mengenai kecanduan smartphone.

1.5.3 Bagi Universitas

Manfaat yang dapat diambil pihak universitas dapat membatasi mahasiswa nya terutama dalam penggunaan smartphone yang berlebihan atau dalam jangka waktu yang lama.