

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) tahun 2019 mengartikan remaja sebagai tahapan kehidupan antara anak-anak dan dewasa dengan rentang usia 10-19 tahun, masa remaja merupakan tahap perkembangan seseorang yang unik dan merupakan waktu yang tepat untuk menempatkan dasar kesehatan yang baik. Menurut Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah sekelompok individu dengan jangkauan usia 10 sampai dengan 18 tahun. Sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN, 2019) remaja yaitu individu yang berusia 10-24 tahun dan belum pernah menikah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022) jumlah remaja di Indonesia diprediksi mencapai 65,82 juta jiwa atau sekitar 24% dari jumlah penduduk Indonesia. Masa remaja bisa dibilang sebagai masa transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya, dimana peralihan tersebut akan menimbulkan suatu perubahan (Marwoko, 2019).

Menurut Zhafira (2019), masa remaja merupakan fase dimana seorang anak mengalami banyak perubahan, seperti perubahan fisik dan perubahan psikologis yang mana perubahan tersebut membuat remaja tumbuh menuju kematangan, baik dari segi emosi, cara berpikir, dan juga tingkah laku. Pada fase ini remaja akan menjadi labil dan mudah terpengaruh sehingga dapat berdampak pada sikap, karakter, dan perilakunya. Perubahan yang terjadi pada remaja menyebabkan masa remaja lebih bergejolak dibanding tahap perkembangan lainnya, sehingga masa remaja menjadi sangat penting untuk lebih diperhatikan (Aprilia dkk., 2020). Erikson (1968) mengemukakan bahwa masa remaja ialah masa krisis identitas, yaitu tahapan dimana remaja membuat keputusan dari berbagai masalah yang berkaitan dengan identitas diri (Jannah & Satwika, 2021). Remaja akan cenderung untuk menampakkan pengambilan risiko, mencari sensasi kebaruan dalam interaksi sosial, dan perilaku bermain sebagai respons terhadap tekanan hidup atau perubahan dalam struktur dan fungsi otak, dengan demikian remaja akan berisiko

untuk menumbuhkan kecanduan, salah satunya adalah kecanduan *smartphone* (Kim dkk., 2018).

Sebagai teknologi yang canggih, *smartphone* biasanya mempunyai kemampuan untuk mengakses internet, menginstal aplikasi, dan fungsi lainnya, *smartphone* memainkan peran yang semakin berarti dalam kehidupan sehari-hari, memenuhi kebutuhan untuk mengakses informasi, pesan instan, interaksi sosial, dan hiburan (Liu dkk., 2020). Pada tahun 2022, Indonesia masuk ke dalam urutan ke 4 dari 8 negara dengan pemakai *smartphone* terbesar di dunia dengan jumlah penggunanya mencapai 192,15 juta pengguna (Sadya, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021) pengguna *smartphone* di Indonesia cukup meningkat dibanding tahun-tahun sebelumnya dengan persentase mencapai 65,87%. DKI Jakarta menjadi provinsi dengan persentase pengguna *smartphone* tertinggi yakni 81,83%, Posisinya diikuti oleh Kalimantan Timur dan Kalimantan Utara dengan persentase masing-masing sebesar 81,10% dan 76,02%. Berdasarkan kelompok usia, pengguna *smartphone* kebanyakan berada pada rentang usia 25-64 tahun yaitu sebesar 90,44% dan diikuti kelompok usia 15-24 tahun sebesar 74,64%.

Kelompok remaja memegang urutan kedua sebagai pengguna *smartphone* paling banyak setelah kelompok dewasa. Umumnya, aktivitas penggunaan *smartphone* pada remaja berkaitan dengan kegiatan akademis, pekerjaan, sosial media, mencari informasi, hiburan (video, musik, dan membaca), hubungan dunia maya, game *online*, dan belanja *online* (Indriani dkk., 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Prianugraha dkk., (2022), remaja merasakan kesenangan dan kebanggaan saat menggunakan *smartphone* baik didapatkan dari bermain game *online* ataupun dari sosial media. *Smartphone* telah memerankan bagian dari hidup remaja karena besarnya manfaat yang diperoleh dalam memenuhi aktivitas yang diinginkan. Hal ini dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* dan selanjutnya menimbulkan perilaku adiksi atau ketergantungan pada *smartphone*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Siste dkk., (2021), 2.933 remaja di Indonesia mengalami peningkatan durasi *online* dan 19,3% mengalami adiksi *smartphone*. Adiksi *smartphone* didefinisikan sebagai kurangnya kontrol untuk menggunakan *smartphone* meskipun ada efek buruk termasuk keuangan, psikologis dan fisik, serta konsekuensi bahaya sosial pada penggunaannya (Mehrnaz dkk., 2018).

Adiksi *smartphone* umumnya dikonseptualisasikan sebagai kecanduan perilaku termasuk toleransi suasana hati, arti-penting, penarikan diri, modifikasi, konflik, dan kambuh (Van Rooij & Prause, 2014). Seseorang dengan adiksi *smartphone* cenderung menunjukkan ciri-ciri seperti sering membawa *smartphone* dan *charger/powerbank* kemanapun, sulit untuk berhenti memakai *smartphone*, dan akan lebih mudah marah jika diganggu saat sedang memakai *smartphone*, selain itu mereka juga akan merasakan sulit untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas karena keinginannya untuk memakai *smartphone* terus-menerus (Kwon dkk., 2013)

Adiksi penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan beberapa dampak negatif dari aspek akademik, psikologis, dan fisik. Adiksi penggunaan *smartphone* berdampak negatif pada aspek akademik remaja dari aspek personalnya, yaitu prestasi akademik remaja yang menurun (Utami dkk., 2019). Dari segi psikologis, adiksi *smartphone* dapat menimbulkan perasaan takut, cemas, ataupun tidak nyaman jika *smartphone* tidak berada di sekitar remaja dimana hal itu dapat membuat remaja tidak percaya diri dan mudah merasakan perubahan emosi. Adiksi *smartphone* juga dapat berdampak pada fisik, diantaranya penurunan pada penglihatan, nyeri pada punggung, leher, dan jari, serta penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak pada asupan nutrisi (Prianugraha dkk., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kim (2021), status ekonomi berhubungan dengan kecenderungan adiksi *smartphone*, status ekonomi yang lebih rendah dapat meningkatkan kecenderungan adiksi pada *smartphone*. Kecanduan *smartphone* berkorelasi signifikan dengan komunikasi keluarga, ditemukan bahwa semakin sedikit mereka berkomunikasi dengan keluarga, semakin parah kecanduan *smartphone* mereka (Seo & Bang, 2017). Temuan studi Kwak dkk., (2018) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami pengabaian orang tua mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone* mereka. Luthfi dkk., (2021) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif keberfungsian keluarga dengan adiksi *smartphone*, semakin efektif fungsi dari keluarga maka akan semakin rendah tingkat adiksi *smartphone* pada remaja begitupun sebaliknya. Ekonomi keluarga, komunikasi efektif pada keluarga, dan ikatan dengan keluarga merupakan

komponen dari ketahanan keluarga yang merupakan ukuran kekuatan keluarga untuk memenuhi kebutuhan dasar (Mujahidin & Amini, 2017).

Ketahanan keluarga didefinisikan sebagai arah (jalur) yang ditempuh keluarga melalui tahapan-tahapan kehidupan keluarga secara berurutan, dalam menghadapi peristiwa yang tidak menguntungkan, tergantung pada berbagai faktor yang mempengaruhi keluarga (resiko dan perlindungan) terkait dengan keadaan kehidupan keluarga (Nadrowska dkk., 2022). Menurut Undang-undang RI No 52 Tahun 2009), ketahanan keluarga ialah keadaan keluarga yang memegang keuletan dan ketangkasan serta berisi kemampuan fisik material agar dapat hidup mandiri dan memajukan diri serta keluarganya agar dapat hidup rukun dalam meningkatkan ketentraman kebahagiaan lahir dan batin. Ketahanan keluarga yang kurang baik akan membuat keluarga tersebut lebih berisiko mengalami beragam masalah, seperti keretakan pada rumah tangga, adanya diskriminasi, kurang komunikasi dengan anggota keluarga, kurang menghormati dan memiliki, eksploitasi bahkan pembunuhan pada keluarga. Apabila tingkat ketahanan keluarga lemah dan merasakan banyak masalah maka anak yang akan merasakan dampaknya, anak sebagai korban akan merasakan banyak hambatan, seperti hambatan tumbuh kembang, kurang dicintai, dan kurang diperhatikan (Kolipah & Devy, 2016).

Berdasarkan penelitian Fitri dkk., (2022), dukungan emosional dari keluarga untuk remaja dapat membuat remaja merasa nyaman, diperhatikan, disayang, dan dihargai sehingga akan membantu remaja untuk meningkatkan keyakinan dan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai suatu tujuan atau biasa disebut efikasi diri. Keberadaan efikasi diri pada remaja akan membuat remaja mampu meyakini dan mampu menilai kemampuan yang dimilikinya. Cheng dkk., (2021) menyatakan bahwa kualitas hubungan orang tua dengan anak dikaitkan dengan pengembangan efikasi diri, dan dukungan emosional bisa mendorong peningkatan efikasi diri. Secara khusus, semakin baik hubungan orang tua-anak, maka anak-anak akan merasa lebih puas dengan kemampuan mereka, dan mereka semakin percaya diri tumbuh dalam mencapai hasil yang diharapkan. Anak-anak dapat mengurangi stres dan kecemasan saat menghadapi lingkungan baru, sehingga efikasi diri mereka dapat ditingkatkan.

Efikasi diri ialah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk berhasil melakukan tugas tertentu (Bandura, 1997; Heslin & Klehe, 2006). Efikasi diri memegang peranan penting didalam kehidupan manusia sehari-hari, seseorang dapat memanfaatkan potensi pada dirinya secara maksimal jika efikasi diri mendukungnya (Rustika, 2016). Individu dengan efikasi diri yang tinggi mempunyai kemampuan manajemen diri yang baik dan cenderung menggunakan strategi yang positif dalam menghadapi masalah, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah cenderung menerapkan strategi negatif dan lebih mudah terpengaruh saat menghadapi masalah. Akibatnya, beberapa orang mencapai hasil yang baik melalui pertumbuhan berkelanjutan berdasarkan kemampuan mereka, sementara yang lain mengalami hasil yang kurang baik karena mudah menyerah atau mencoba menghindari masalah kecil sekalipun (Ju dkk., 2019).

Penelitian Firdaus dan Dewi (2021) mengungkapkan bahwa ditemukan hubungan antara efikasi diri dengan kecenderungan penggunaan *smartphone* pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Ju dkk (2019), didapatkan bahwa terdapat hubungan tidak langsung antara efikasi diri dan adiksi *smartphone*. Efikasi diri berpengaruh langsung terhadap kontrol diri, dan ditemukan adanya hubungan tidak langsung yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* melalui kontrol diri. Dari hasil tersebut, efikasi diri berperan sebagai faktor mediasi yang memperkuat kontrol diri dan faktor psikologis seperti kecemasan, toleransi, obsesi, dan penarikan diri yang disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Peran perawat yang berkaitan dengan masalah adiksi *smartphone* khususnya perawat komunitas sangat berperan sebagai *role model* melalui deteksi dini dan memberikan pembelajaran berupa psikoterapi, serta melakukan promosi dan pendidikan kesehatan mengenai adiksi *smartphone* dan dampaknya dalam pengukuhan perawat sebagai pendidik. Selain itu perawat juga berperan sebagai peneliti, dimana perawat menjalankan atau melakukan analisis terhadap isu-isu yang berhubungan dengan adiksi *smartphone* serta penyebab dan dampaknya guna meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

Berdasarkan data-data dan fenomena tersebut serta pentingnya peran perawat dalam menanggulangi adiksi *smartphone* pada remaja, maka peneliti bermaksud

untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Efikasi Diri dan Ketahanan Keluarga Dengan Adiksi *Smartphone* pada Remaja”.

I.2 Rumusan Masalah

Fenomena penggunaan *smartphone* di Indonesia pada tahun 2021 cukup meningkat dibanding tahun-tahun sebelumnya dan Indonesia merupakan salah satu negara dengan pengguna *smartphone* terbesar di tahun 2022. DKI Jakarta menjadi provinsi dengan persentase pengguna *smartphone* tertinggi yakni 81,83% dan remaja menempati urutan kedua pengguna *smartphone* paling banyak dengan persentase sebesar 74,64%. Keberadaan *smartphone* memainkan peran yang penting pada kehidupan sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan untuk mempermudah komunikasi, mengakses informasi, pesan instan, interaksi sosial, dan hiburan (Liu dkk., 2020). Disamping manfaat yang dimiliki *smartphone*, ternyata terdapat dampak yang bisa ditimbulkan dari penggunaan *smartphone*.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak negatif bagi remaja baik secara fisik maupun psikologis. Adiksi *smartphone* dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, ketakutan atau kecemasan jika jauh dari *smartphone*, penurunan penglihatan, gangguan tidur, dan masalah pada muskuloskeletal. Hal ini sejalan dengan penuturan ahli adiksi perilaku (Siste, 2021), yang menyatakan bahwa individu dengan adiksi internet merasakan perubahan pada otak yaitu terjadi pengurangan konektivitas fungsional otak yang dapat membuat seseorang kesulitan dalam membuat keputusan, kesulitan dalam berkonsentrasi dan fokus, buruknya pengendalian diri, menurunnya prestasi akademik, menurunnya daya tampung proses memori, serta pemahaman sosial negatif. Meskipun memiliki banyak dampak negatif, pada kenyataannya angka adiksi *smartphone* pada remaja di Indonesia masih terbilang cukup tinggi yaitu sebesar 19,1% pada tahun 2021.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 57 Jakarta terhadap remaja melalui *google form* faktor yang menyebabkan mereka menggunakan *smartphone* didapatkan bahwa dari 10 siswa semuanya menjawab untuk mencari hiburan, 3 siswa menjawab untuk mengalihkan masalah, dan 1 siswa menjawab karena kurangnya interaksi dengan keluarga. Lamanya waktu penggunaan *smartphone* 5 siswa menjawab lebih dari 3 jam/hari atau lebih dari 20/minggu dengan aplikasi

yang paling sering digunakan yaitu aplikasi media sosial. Untuk jaringan internet yang digunakan 7 siswa menjawab menggunakan data seluler dan 3 siswa menjawab memiliki fasilitas *wifi* di rumah. Peneliti juga melakukan wawancara pada kepala sekolah SMPN 57 Jakarta didapatkan hasil bahwa siswa diizinkan untuk membawa *smartphone* ke sekolah dan tidak ada peraturan pembatasan penggunaan *smartphone*, namun sekolah telah melakukan pembatasan penggunaan *wifi* yang tersedia dimana fasilitas *wifi* hanya bisa diakses oleh staf. Dari hasil observasi yang peneliti amati, saat pulang sekolah hampir seluruh siswa yang belum pulang tampak sedang berkumpul dan menggunakan *smartphone*-nya baik itu untuk membuka aplikasi media sosial, pesan singkat, maupun bermain *game online*.

Fenomena adiksi *smartphone* ini wajib menjadi perhatian bagi semua pihak, mulai dari pemerintah, lembaga masyarakat, tenaga kesehatan, sekolah, dan orangtua atau keluarga. Tidak adanya dukungan dan perhatian dari orangtua ataupun keluarga akan membuat remaja merasa tidak nyaman, tidak diperhatikan, tidak disayang, dan tidak dihargai. Remaja juga akan merasa kurang yakin dengan kemampuannya dan berdampak pada tingkat efikasi dirinya. Dengan begitu remaja akan mencari pelarian dan pengakuan dengan caranya sendiri salah satunya dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

Berdasarkan data-data dan fenomena di atas yang berkaitan dengan efikasi diri dan ketahanan keluarga terhadap adiksi *smartphone*, adapun pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan ketahanan keluarga dengan adiksi *smartphone* pada remaja?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan ketahanan keluarga dengan adiksi *smartphone* pada remaja.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui:

- a. Gambaran karakteristik remaja di SMPN 57 Jakarta
- b. Gambaran efikasi diri remaja di SMPN 57 Jakarta

- c. Gambaran ketahanan keluarga remaja di SMPN 57 Jakarta
- d. Gambaran adiksi *smartphone* pada remaja di SMPN 57 Jakarta
- e. Hubungan efikasi diri dengan adiksi *smartphone* pada remaja di SMPN 57 Jakarta
- f. Hubungan ketahanan keluarga dengan adiksi *smartphone* pada remaja di SMPN 57 Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi:

- a. Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi dan pemahaman bagi remaja terkait dampak dari adiksi *smartphone*, efikasi diri yang baik, dan ketahanan keluarga yang baik. Sehingga remaja dapat meningkatkan efikasi diri dan ketahanan keluarganya.

- b. Keluarga

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi keluarga mengenai hubungan ketahanan keluarga dengan adiksi *smartphone*, seperti menyadari peran fungsi keluarga dan komunikasi efektif yang bertujuan agar remaja bisa lebih nyaman dan terbuka dengan keluarga.

- c. Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi dan gambaran yang bisa digunakan dalam mengatasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan bagi remaja.

- d. Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi pelayanan kesehatan dalam membuat program yang berkaitan dengan permasalahan pada remaja. Dan dapat menjadi sumber informasi bagi perawat dalam mengembangkan asuhan keperawatannya.

- e. Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan variabel efikasi diri, ketahanan keluarga, dan adiksi *smartphone*.