

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA

Flora S. Koten

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: florasomikoten61@gmail.com

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: deysolang@yahoo.com

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) ada tidaknya pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa psikologi semester V, (2) untuk mengetahui seberapa besar intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa psikologi semester V dan (3) untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan mahasiswa psikologi semester V. Pendekatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan program SPSS 22. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Semester V di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado. Sampel dalam penelitian ini 50% dari 120 Mahasiswa Psikologi Semester V, sehingga memiliki jumlah responden sebanyak 60 Mahasiswa. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menyatakan (1) Ada pengaruh variabel Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap variabel Kesejahteraan Psikologis. Nilai signifikansi 17,6%, artinya semakin tinggi Intensitas Penggunaan Smartphone maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa V, (2) berdasarkan hasil pengolahan data pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis pada 20 responden mahasiswa laki-laki, diperoleh hasil data kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi yaitu 9 (45%) responden, sedangkan untuk kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang yaitu sebesar 11 (55%) responden dan pada perempuan menunjukkan hasil data dari 40 responden mahasiswa perempuan diperoleh hasil data kesejahteraan psikologis dengan kategori tinggi yaitu 21 (52.5%) responden, sedangkan untuk kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang yaitu sebesar 19 (47.5%) responden, artinya bahwa penggunaan smarphone memberikan pengaruh yang sangat besar pada kesejahteraan psikologis perempuan. (3) berdasarkan hasil pengelolaan data menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahhteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci : Intensitas Penggunaan Smartphone; Kesejahteraan Psikologis

Abstract: This study aims to determine (1) is there any effect of the intensity of smartphone use on the psychological well-being of psychology students in the fifth semester, (2) to find out how much intensity of smartphone use is in psychology students in the fifth semester, and (3) to determine whether there is a difference in the effect of the intensity of smartphone use on psychological well-being in male and female psychology students in the fifth semester. The research approach used in this study is a quantitative study with a simple linear regression analysis method using the SPSS 22 program. The subjects in this study were Psychology Semester V students at the Faculty of Education, Manado State University. The sample in this study was 50% of 120 Psychology Students in Semester V, so the number of respondents was 60 students. The data analysis technique to test the hypothesis of this study used a simple linear regression technique. The results of the study stated that (1) There was an influence of the Smartphone Use Intensity variable on the Psychological Welfare variable. The significance value is 17.6%, it means that the higher the intensity of smartphone use, the higher the psychological well-being of student semester V, (2) based on the results of data processing, the effect of the intensity of smartphone use on psychological well-being in 20 male student respondents, the results of psychological well-being data are obtained. With a high category that is 9 (45%) respondents, while for psychological well-being it is in the medium category that is equal to 11 (55%) respondents and in women it shows the results of data from 40 female student respondents obtained the results of psychological welfare data with a high category, which is 21 (52.5 %) of respondents, while for psychological well-being it is in the moderate category, which is 19 (47.5%) respondents, it means that the use of smartphones has a very large influence on women's psychological well-being. (3) based on the results of the data management, it shows that there is a difference between the influence of the intensity of smartphone use on psychological well-being between men and women.

Keywords: Smartphone Usage Intensity; Psychological Well-Being

PENDAHULUAN

Aristoteles menyatakan bahwa kesejahteraan adalah tujuan akhir dalam kehidupan manusia. Manusia selalu berusaha dengan berbagai cara untuk mencapai kesejahteraan. Tidak heran jika Diener (1996) menyimpulkan bahwa menjadi sejahtera adalah hak setiap manusia. Siapapun berhak memperoleh kesejahteraan. Sejahtera bukan hanya berkaitan dengan dimensi fisik, melainkan berkaitan dengan dimensi psikologis sehingga terdapat konsep kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada hakikatnya adalah nilai positif dari kesehatan mental yang ada didalam diri seseorang sehingga menyebabkan seseorang mampu mengidentifikasi apa yang hilang dalam hidupnya (Ryff, 1995). Kesejahteraan psikologis akan berkontribusi terhadap prestasi (Hurlock, 1991). Artinya bahwa kesejahteraan psikologis akan menjadi energi untuk meraih prestasi. Kesejahteraan psikologis menyebabkan munculnya emosi positif dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan kehidupan.

Selain kesejahteraan fisik, kesejahteraan psikologis juga menjadi tuntutan bagi siapapun termasuk para mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Jika para calon pemimpin bangsa ini tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik maka ada kemungkinan nantinya mereka tidak mampu bekerja secara optimal untuk rakyatnya. Dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan mahasiswa akan menanggapi setiap tugas kuliah dengan perasaan dan sikap yang baik dan akan berperilaku secara positif dalam menanggapi masalah, sehingga mampu menyelesaikan masa studi tepat waktu. Namun pada kenyataannya, saat ini masih terdapat mahasiswa yang tidak memahami bentuk tanggung jawab dan kewajiban kuliah sehingga menimbulkan rasa frustrasi yang berujung pada ketidakmampuan menyelesaikan studi tepat waktu dan terkadang menimbulkan perilaku negatif,

bahkan tidak sedikit mahasiswa yang terancam akan di *drop out* (DO). Menurut Wells (2010), kesejahteraan psikologis yang baik dapat tercapai apabila mahasiswa memiliki keseimbangan yang baik antara kondisi fisik, mental dan sosial. sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk ditandai dengan ketidakhagiaan, kemarahan, kecemasan dan depresi.

Dikutip dari (*idntimes*) National College Health Assessment (2014) melaporkan bahwa sebanyak 33% mahasiswa mengalami depresi yang mengakibatkan kesulitan belajar dan mengerjakan tugas. Penelitian serupa juga dilakukan kembali oleh National College Health Assessment pada tahun 2005 dan ditemukan 20% mahasiswa di Amerika menggunakan jasa konselor untuk mengatasi kejiwaan mereka yang terkait dengan tekanan yang dialami di dunia akademis. Bahkan sebanyak 9% diantaranya mengaku sempat berpikir untuk bunuh diri karena tidak sanggup menanggung beban yang dialaminya. Berdasarkan data-data tersebut dapat terlihat jika mahasiswa saat ini sedang mengalami krisis kesehatan mental. Menurut *depkes.go*, salah satu masalah kesehatan di dunia adalah kesehatan jiwa, tak terkecuali di Indonesia. Data WHO (2016) menyebutkan bahwa ada sekitar 35 juta manusia yang terkena depresi dan di Indonesia sendiri jumlah kasusnya terus bertambah. Bahkan menurut data Riskesdas tahun 2013 ada sekitar 14 juta orang pada usia 15 tahun keatas yang menunjukkan gejala depresi dan kecemasan. Kemudian menurut *balairungpress* mahasiswa di UGM sendiri banyak mengalami gangguan mental. Meski belum dilakukan riset terstruktur, tetapi depresi dan kecemasan memang sangat umum ditemukan pada mahasiswa dan bahkan sampai menyebabkan *drop out* dan kasus bunuh diri.

Kesejahteraan psikologis yang baik akan memberikan persepsi yang positif

terhadap diri sendiri, menimbulkan rasa bahagia, dan kemampuan mengaktualisasi diri di segala dimensi kehidupan. Terdapat dua fungsi kesejahteraan psikologis, yaitu kemampuan individu membedakan hal yang positif dan negative dan focus individu terhadap kepuasan hidup.

Pada penelitian terhadap 386 mahasiswa di University Putra Malaya yang dilakukan oleh Zulkefly dan Baharudin tahun 2012, ditemukan bahwa mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu dengan ponsel mereka lebih rentan terhadap gangguan psikologis. Hal tersebut hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Demirci, Akgonul, dan Akpinar tahun 2015 yang menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan *smartphone* dapat menyebabkan depresi dan kecemasan yang dapat menimbulkan masalah tidur pada 319 mahasiswa di Suleyman Demirel University. Senada dengan penelitian tersebut, Park dan Lee pada tahun 2012 juga melakukan penelitian pada 339 mahasiswa di Korea yang menggunakan *smartphone* dan hasilnya mereka memiliki tingkat depresi dan kesepian yang rendah.

Pada tahun 2017 dilakukan penelitian yang meneliti adanya hubungan positif antara *psychological well-being* dan efikasi diri oleh Pambajeng & Siswati. Rambitan pada tahun 2015 melakukan sebuah penelitian di Samarinda, yang menunjukkan hasil bahwa kemampuan berpikir kritis dapat dipengaruhi oleh pembelajaran dengan *smartphone*. Adanya hubungan terbalik yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis juga ditemukan oleh Hezomi, Allahverdipour, Jafarabadi, dan Safaian pada tahun 2016.

Fenomena penggunaan *smartphone* terjadi di semua kalangan masyarakat. Tidak terkecuali mahasiswa. Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai mahasiswa sering menggunakan *smartphone* untuk keperluan kuliah. Dari mengakses jurnal, memotret materi ketika malas mencatat, menghubungi dosen dan berdiskusi dengan teman-teman melalui *smartphone*, membuka social media baik

twitter, IG, dan facebook. Ketika dalam intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang disebabkan oleh membuka media social yang dapat memberikan rasa cemas dan depresi.

Berdasarkan uraian diatas, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa Psikologi Semester V Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besar intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi semester V di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado, untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Psikologi semester V di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado, dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan?

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Psikologi FIP Unima Angkatan 2019. Populasi dalam penelitian berjumlah 120 orang dan sampel 60 dengan rincian 20 sampel berjenis kelamin laki-laki dan 40 sampel berjenis kelamin perempuan. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu dengan skala atau angket di mana di lakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2018). Pengambilan data pada subjek penelitian menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan model skala likert dalam empat katogeri pilihan jawaban yang disediakan pada setiap item, yaitu: Sangat Sering (SS) Sering (S) Jarang (J) Tidak Pernah (TP). Data yang didapatkan

dari skala selanjutnya diolah menjadi data statistic berupa angka kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik kolerasi pearson dengan bantuan *SPSS 22 (Statistical Package For Service Solution)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan uji normalitas, uji linearitas dan uji homogenitas. Untuk mengetahui hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik kolerasi *Product Moment Pearson* Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 responden mahasiswa psikologi semester V. Pertama hasil uji analisis regresi dilihat nilai F hitung adalah 12.393 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.001 kurang 0.05, maka hipotensis nol H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan koefisien determinasi sebesar 0.176 yang artinya pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis 17.6%, artinya jika semakin tinggi Intensitas penggunaan smartphone maka semakin tinggi pula Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa psikologi semester V. Persentase ini tergolong sangat kecil, di mana 82,4% merupakan faktor yang mempengaruhi variabel Y dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Persamaan uji analisis regresi linear sederhana $Y=57.039+0.158X$ menunjukkan setiap kenaikan satu stor intensitas penggunaan smartphone akan menyebabkan kesejahteraan psikologis meningkat sebesar 0.158 pada konstanta 57.039. Dari hasil pengujian dapat di simpulkan terdapat pengaruh variabel X dengan terhadap Y yang berarti bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Psikologi semester V di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado.

Kategorisasi intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa laki-laki sebesar 20 responden dengan kategori tertinggi yaitu 9 (45%) responden sedangkan kategori sedang yaitu 11 (55%) responden dan pada perempuan sebesar 40

responden dengan kategori tinggi yaitu 25 (62.5%) responden sedangkan kategori sedang sebesar 15 (37.5%) responden. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa laki-laki sebesar 20 responden dengan kategori tertinggi 9 (45%) responden sedangkan kategori sedang 11 (55%) responden dan pada perempuan 40 responden dengan kategori tertinggi 21 (52.5%) responden sedangkan kategori sedang 19 (47.5%) responden. Berdasarkan hasil pengelolaan data menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan anatara pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan yang memiliki pengaruh besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :1) Intensitas penggunaan smartphone memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada mahasiswa psikologi semester V. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya; 2) Kategorisasi intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa laki-laki sebesar 20 responden dengan kategori tertinggi yaitu 9 responden sedangkan kategori sedang yaitu 11 responden dan pada perempuan sebesar 40 responden dengan kategori tinggi yaitu 25 responden sedangkan kategori sedang sebesar 15 responden; dan 3) Ada perbedaan pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kesejahteraan psikologis padalaki-laki dan perempuan, dimana perempuan memiliki dampak kesejahteraan psikologis yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

DAFTAR PUSTAKA

Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., Safaian, A. (2016). Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the

- Iranian Female Adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 4(1), 1-5. doi:10.4172/2375-4494.1000282
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat. Diakses pada 20 Desember 2019 dari link <https://www.kemkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- National College Health Assessment. (2014) Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi, Ini Sebabnya!. Diakses pada 21 Desember 2019 dari link <https://www.idntimes.com/science/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi/1>
- Pambajeng, H. S., Siswati. (2017). Hubungan Antara Psychological Well Being dengan Efikasi Diri pada Guru Bersertifikasi di Sma Negeri Kabupaten Pati. *Jurnal Empati*, 7(3), 110-115.
- Park, N., Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Journal Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497. doi:10.1089/cyber.2011.0580
- Rahadiyan, A. Hubungan Antara Intensitas Menggunakan Social Media.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychological*, 57, 1069-1071.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. ALFABETA
- Zulkefly, S. N., Baharudin, R. (2009). Mobile Phone use Amongst Students in a University in Malaysia: Its Correlates and Relationship to Psychological Health. *European Journal of Scientific Research*, 37(2), 206-218.