

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN ADIKSI SMARTPHONE PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Natalia G. Thomas*, Grace D. Kandou*, Fima L. F. G. Langi*

* Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Adiksi *smartphone* saat ini menjadi salah satu faktor yang menimbulkan masalah kesehatan masyarakat. Survey kecanduan *smartphone* yang dilakukan oleh Informasi Nasional Agensi Masyarakat pada tahun 2012, melaporkan presentase kecanduan *smartphone* sebesar 8,4% dan presentase kecanduan internet sebesar 7,7%. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Metode penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan jumlah populasi sebanyak 160 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner SAS-SV dan HARS. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square* ditemukan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* dengan nilai $p=0,000$.

Kata kunci: Kecemasan, adiksi *smartphone*.

ABSTRACT

Smartphone addiction is currently one of the factors that cause public health problems. The *smartphone* addiction survey conducted by the National Information Society Agency in 2012, reported a percentage of *smartphone* addiction of 8.4% and a percentage of internet addiction of 7.7%. The purpose of this study was to study the relationship of anxiety with *smartphone* addiction to the Public Health Faculty students at Sam Ratulangi University of Manado. This research method uses a *cross-sectional* approach with a total population of 160 respondents. Research instrument using a SAS-SV and HARS questionnaire. Analysis of the data in this study using the *chi-square* test found that there was a relationship between anxiety with *smartphone* addiction with a value of $p=0,000$.

Keywords: Anxiety, *Smartphone* addiction

PENDAHULUAN

Adiksi *smartphone* merupakan sebuah perilaku adiksi, hilangnya kontrol diri karena keasyikan dan terobsesi yang berlebih dengan penggunaan *smartphone* (Kim dkk, 2015). Seiring dengan semakin mudahnya mengakses internet lewat *smartphone*, pola kecanduan yang berhubungan dengan *smartphone* semakin sering terlihat dan menjadi fenomena yang terus meningkat (Kwon dkk, 2013).

Survey kecanduan *smartphone* yang dilakukan oleh Informasi Nasional Agensi Masyarakat pada tahun 2012, melaporkan presentase kecanduan *smartphone* sebesar 8,4% dan presentase kecanduan internet sebesar 7,7%. *Smartphone* bukan sekedar alat komunikasi saja. Bagi anak muda yang menyenangi teknologi, *smartphone* sudah menjadi perwujudan dari gaya hidup masyarakat di era globalisasi terbukti dari sebuah hasil survey yang mengatakan sebanyak 39%

penggunanya adalah anak muda di kisaran usia 16 sampai 21 tahun. Penelitian di Korea menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah kecanduan *smartphone* daripada orang dewasa karena para remaja menggunakan *smartphone* sebagai cara alternatif untuk mengakses internet (Kim, Cho, Yu, 2015).

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).

Pada penelitian ini, peneliti memilih Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado sebagai lokasi penelitian dikarenakan pada fakultas tersebut memiliki jumlah mahasiswa yang cukup banyak sehingga dapat dijadikan sebagai subjek penelitian. Hal ini disebabkan oleh remaja merupakan populasi yang berada dalam masa transisi dan pertumbuhan (fungsi kognitif, biologis, psikososial dan lain-lain) serta rasa ingin tahu yang tinggi yang dimiliki oleh remaja sehingga rentan untuk mengalami adiksi/kecanduan dalam hal ini yaitu adiksi *smartphone* yang apabila hal tersebut terjadi akan mempengaruhi kondisi kesehatan pada remaja. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan adiksi *smartphone* khususnya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Waktu dan tempat penelitian pada bulan Januari-Maret 2019 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam

Ratulangi Manado yang berjumlah 160 responden.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menjalankan kuesioner SAS-SV dan HARS. Pengolahan data

menggunakan aplikasi SPSS. Analisis data menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan adiksi *smartphone*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin dan Umur Responden

No.	Variabel	m (\pm sd)	n (%)
1.	Jenis Kelamin	2 (\pm 0.370)	
	Laki-laki		26 (16)
	Perempuan		134 (84)
2.	Umur	18.0 (\pm 0.70)	

Tabel 1, menunjukkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 26 (16%) dan perempuan berjumlah 134 (84%). Jenis kelamin responden perempuan lebih banyak dari laki-laki

dengan nilai $m \pm sd$ 2 (\pm 0.370). Umur responden dengan nilai $m \pm sd$ ialah 18.0 (\pm 0.70). Responden paling banyak berumur 18 tahun.

Status Adiksi *Smartphone* dan Status Kecemasan

Tabel 2. Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden

No	Variabel	n (%)
1	Status Adiksi	
	Negatif	43 (27)
	Positif	117 (73)
2	Status Kecemasan	
	Tidak Ada	5 (3)
	Ringan	40 (25)
	Sedang	71 (44)
	Berat	44 (28)

Tabel 2, menunjukkan bahwa responden dengan status tidak adiksi atau negatif berjumlah 43 (27%) dan responden dengan status adiksi atau positif berjumlah 117 (73%). Responden

dengan status kecemasan tidak ada kecemasan berjumlah 5 (3%), kecemasan ringan berjumlah 40 (25%), kecemasan sedang berjumlah 71 (44%), kecemasan berat berjumlah 44 (28%).

Hubungan Antara Kecemasan dengan Adiksi *Smartphone*

Kecemasan	Adiksi <i>smartphone</i>		Total n (%)=160	p-value
	Adiksi n (%)=117	Tidak adiksi n (%)=43		
0-14 normal, kecemasan ringan	19	21	40	0.000
15-27 kecemasan sedang	59	12	71	
>27 kecemasan berat	39	5	44	

Tabel 3, menunjukkan perhitungan korelasi menggunakan uji *chi-square* dengan program *SPSS* menghasilkan nilai *p* sebesar 0,000. Hasil yang diperoleh dari *p-value* kurang dari 0,05 maka dinyatakan terdapat hubungan

antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Uji Regresi Variabel Kecemasan

Kecemasan	OR (95%CI)	P-value
Ringan	1	-
Sedang	6,728 (2,854-15,858)	<0,001
Berat	10,674 (3,542-32,163)	<0,001

Tabel 4, berdasarkan tabel di atas, kecemasan dibagi menjadi dua kelompok yaitu tidak ada kecemasan dan kecemasan. Tabel di atas menunjukkan bahwa kecemasan berpeluang menyebabkan adiksi *smartphone* dengan nilai OR dari kecemasan sedang yaitu 6,728 dan kecemasan berat 10,674. Berdasarkan nilai OR dapat dilihat bahwa kecemasan merupakan faktor risiko terhadap kejadian adiksi *smartphone*.

Hubungan Kecemasan dengan Adiksi *Smartphone* pada Mahasiswa

Hasil analisis hubungan kecemasan dengan adiksi *smartphone* pada

mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat menghasilkan nilai probabilitas sebesar 0,000 dengan tingkat kesalahan 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa kecemasan dengan adiksi *smartphone* memiliki hubungan yang bermakna dimana nilai *p-value* < 0,05 dan nilai OR 0,731. Hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* didukung dengan penelitian yang dilakukan I Gde Yudhi Kurniawan (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat kecemasan berhubungan positif dengan adiksi *smartphone* ($r=0.598$, $p=0.000$). Penelitian yang serupa juga dilakukan Jocelyne Matar Boumosleh

dan Doris Jaalouk 2017 ditemukan hasil kecemasan berhubungan dengan adiksi *smartphone* dengan nilai *p-value* 0,028. Berdasarkan hasil dari jawaban responden dalam menjawab pertanyaan di kuesioner bahwa sebanyak 70 (43,8%) responden menjawab setuju dalam pertanyaan memikirkan *smartphone* ketika tidak menggunakannya. Dengan kata lain bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*. Komunikasi melalui *smartphone* dapat digunakan untuk mengurangi situasi yang *stressful*. Individu dengan depresi dan kecemasan mengeluarkan banyak waktu untuk *smartphone*-nya agar bisa terbebas dari perasaan depresi dan kecemasan (Demirci et al., 2015). Individu dengan kecemasan, utamanya kecemasan sosial, memiliki risiko adiksi *smartphone* yang tinggi karena menghindari hubungan pertemanan nyata. Hubungan sosial dalam dunia maya dapat mengurangi rasa takut atau munculnya gejala fisik yang terkait kecemasan. Komunikasi melalui *smartphone* memberikan rasa bebas dan dapat berperilaku tanpa suatu persepsi adanya tekanan (Darcin et al., 2016).

KESIMPULAN

1. Terdapat hasil bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sam Ratulangi lebih banyak mengalami adiksi *smartphone* dibandingkan dengan yang tidak mengalami adiksi *smartphone* dapat dilihat dengan jumlah responden yang mengalami adiksi berjumlah 117 responden (73%).

2. Terdapat hasil bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi lebih banyak mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 71 responden (44%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan adiksi *smartphone* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan kata lain tingkat kecemasan mempengaruhi terjadinya adiksi *smartphone* khususnya pada mahasiswa.

SARAN

Berdasarkan hal tersebut maka, penggunaan *smartphone* harus disertai kontrol diri yang baik agar tidak menjadi ke arah penggunaan yang menimbulkan masalah atau ketergantungan. Dan disertai dengan upaya pencegahan oleh pihak Fakultas dengan menyebarkan poster dan sosialisasi mengenai bahaya penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Selanjutnya, untuk penelitian

lainnya dapat mengkaji penelitian serupa pada rentang umur berbeda seperti pada remaja awal, pertengahan, akhir atau dewasa. Atau pun dengan melakukan penelitian pada populasi yang berbeda dan melakukan penelitian serupa di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Bian, M. and Leung, L. (2015) '*Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital.*', *Social Science Computer Review*, 33(1), pp. 61–79.
- Chiu, S. I. (2014). '*The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy*', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 34, pp. 49–57. doi: 10.1016/j.chb.2014.01.024.
- Darcin, A. E., et al. 2016. Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), pp. 520–525.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions* 4(2), 85–92 (online) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26132913> di akses pada 25 Agustus 2018)
- Kim, M., Kim, H., Ju, S., Choi, J.H., & Yu, M. 2015. Smartphone Addiction: (Focused Depression, Aggression and Impulsion) among College Students. *Indian Journal of Science and Technology*; 8 (25):1-5 (online) (<http://www.indjst.org/index.php/indjst/article/view/80215> di akses pada 30 Agustus 2018)
- Kurniawan, I Gde Yudhi. 2017. *Ubungan Depresidankecemasan Dengan Smartphone Addiction Pada Coassprogram Studi Pendidikan Dokter Di Provinsi Bali*. Tesis Universitas Udayana
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H & Yang, S. 2013a. The Smartphone Addiction Scale: Development dan Validation of a Short Version for Adolescent. *PloS ONE*, 8(12): e83558 (online) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877074/> di akses pada 30 Agustus 2018)
- Palupi, D. A, Sarjana, W., Hadiati, T. 2018. *Hubungan ketergantungan smartphone terhadap kecemasan pada mahasiswa fakultas di Ponegoro*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 7(1) (online) (<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico> di akses pada 19 Maret 2019)
- Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L. and Hung, E. P. W. (2013) '*Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users.*', *Journal of behavioral addictions*, 2(3), pp. 160–6. doi: 10.1556/JBA.2.2013.006.
- Adams, S.K. Daly, J.F. Williford, J.N. 2013. *Adolescent Sleep and Cellular Phone Use: Recent Trends and Implications for Research*. *Health Services Insights*: 6 99–103 doi:10.4137/HSI.S11083. (online) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4089837/> di akses pada 24 Agustus 2018)