

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN *SMARTPHONE* TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS DIPONEGORO

Dyah Ayu Palupi¹, Widodo Sarjana², Titis Hadiati²

¹Mahasiswa Program Pendidikan S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang : Ponsel atau telepon genggam merupakan alat komunikasi yang paling populer di era sekarang ini. Mahasiswa menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi dan hiburan untuk menghindari stress. Penggunaan *smartphone* berlebihan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan ketergantungan. Ketergantungan *smartphone* memiliki pengaruh negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatan seperti kecemasan. Gejala adanya gangguan kecemasan tersebut dapat berupa gejala fisik, psikologis, dan perilaku.

Tujuan : Mengetahui adakah hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan pada mahasiswa.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik desain crosssectional. Sebanyak 214 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2014. Calon subyek penelitian yang masuk kriteria inklusi dikumpulkan dan dimintai ketersediaannya untuk menjadi subyek penelitian dengan mengisi *informed consent* dengan benar. Kemudian subyek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner data demografi, kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*

Hasil : Sebanyak 153 responden (71,5%) mengalami ketergantungan *smartphone* sedang, sedangkan 36 responden (16,8%) mengalami ketergantungan *smartphone* ringan, sisanya yaitu sebesar 25 responden (11,7%) mengalami ketergantungan *smartphone* tinggi. Terdapat 131 responden (61,2%) mengalami cemas ringan, 64 responden (29,9%) tidak mengalami kecemasan, sebesar 19 responden (8,9%) mengalami cemas sedang, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Terbukti adanya hubungan bermakna antara ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan dengan koefisien signifikansi sebesar 0,001 serta koefisien korelasi sebesar 0,269.

Kesimpulan : Terdapat hubungan bermakna antara ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan.

Kata kunci : Ketergantungan *smartphone*, kecemasan, *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*.

ABSTRACT

DEPENDENCY ON SMARTPHONE USE AND ITS ASSOCIATION WITH ANXIETY IN MEDICAL FACULTY OF DIPONEGORO

Background: Cell phone or mobile phone is the most popular communication tool in this era. College students nowadays use a smartphone as a communication tool and entertainment to avoid stress. The excessive use of the smartphone with high intensity can lead to dependency. Smartphone dependence has a negative impact on the quality of life and health such as anxiety. Symptoms of anxiety disorders can be physical, psychological, and behavioral symptoms.

Goal: To find out the correlation between smartphone dependence on to the students' anxiety.

Method: This research is an observational analytic research with the cross-sectional design. The subjects of this research are 214 students of Faculty of Medicine in Diponegoro University, The year 2014. Prospective research subjects who passed the inclusion criteria are collected and asked to conduct a research by filling informed consent correctly. Then, research subjects were asked to fill in the demographic questionnaire data, Smartphone Addiction Scale (SAS) questionnaire and Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire.

Results: 153 respondents (71,5%) have moderate smartphone dependence, whereas 36 respondents (16,8%) have mild smartphone dependence, the remaining 25 respondents (11,7%) have high smartphone dependence. There are 131 respondents (61,2%) who experience mild anxiety, 64 respondents (29,9%) who don't experience anxiety, 19 respondents with moderate anxiety and no respondent with severe anxiety. There is a significant relationship between the dependence of the smartphone on the anxiety level with the significance coefficient of 0.001 and the correlation coefficient of 0.269.

Conclusion: There is a significant relationship between smartphone dependence on anxiety.

Keywords: Smartphone dependence, anxiety, Smartphone Addiction Scale (SAS), Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS).

PENDAHULUAN

Smartphone atau ponsel pintar adalah sebuah ponsel yang memiliki fungsi seperti komputer, biasanya memiliki tampilan layar sentuh, dilengkapi dengan akses internet dan sistem operasi yang mampu menjalankan aplikasi.¹

Teknologi komunikasi memiliki banyak efek positif dan beberapa efek negatif. Survey yang dilakukan oleh Rapid Value Solutions yang dipublikasikan pada Desember 2014 menyatakan bahwa Indonesia berada di peringkat pertama daftar pengguna *smartphone* terbesar di Asia Tenggara dengan jumlah pengguna mencapai 57,5 juta.²

Dua dari tiga pengguna ponsel di Inggris mengalami *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yakni merasa cemas dan takut jika tidak menggunakan ponsel,

baik karena kehabisan baterai, kehabisan pulsa, atau tidak ada sinyal. Penelitian tentang kecanduan *smartphone* yang berfokus pada generasi muda pernah dilakukan oleh Universitas Maryland dengan melibatkan 1000 pelajar di seluruh dunia. Para peserta diminta untuk tidak mengakses media selama 24 jam. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan bahwa 50% peserta tidak dapat melalui 24 jam pertama karena merasa cemas dan terkucilkan hidup tanpa *smartphone*.³ Hal ini membuktikan penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup⁴ dan kesehatan psikologis seperti kecemasan^{5,6}

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik tipe **JKD**, Vol. 7, No. 1, Januari 2018 : 140-145

korelasional yaitu mengkaji hubungan antar variabel. Penelitian ini menyelidiki hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2014 Prograam Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Rancangan penelitian ini menggunakan metode belah lintang (*Cross Sectional*), yaitu penelitian yang menekankan pada waktu dan variabel independen dan dependen hanya satu kali dalam satu saat.

Sampel diambil dengan cara *total sampling*.

Variable bebas dalam penelitian ini adalah ketergantungan penggunaan *smartphone*, dan variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan Mei-Juni 2017. Jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 214 subjek.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	1	0,5
19	21	9,8
20	92	43,0
21	90	42,1
22	9	4,2
23	1	0,5
Usia rata-rata	20,41 tahun	

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan usia. Mayoritas responden berusia 20 tahun yaitu sebesar 43%, kemudian usia 21 tahun sebesar 42,1%, usia 19 tahun sebesar 9,8%, usia 23 tahun sebesar 0,5% dan usia 18 tahun sebesar 0,5%. Responden paling muda berusia 18 tahun(0,5%), dan paling tua 23 tahun(0,5%). Rata-rata usia responden adalah 20,41 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Status Tempat Tinggal, Uang Saku per bulan, dan Indeks Prestasi Kumulatif

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	59	27,6
Perempuan	155	72,4
Total	214	100
Tempat Tinggal		
Kos	146	68,2
Rumah Orang Tua	58	27,1
Rumah Sendiri	4	1,9
Lainnya	6	2,8
Total	214	100
Uang saku per-bulan		
Sangat Rendah	19	8,9
Rendah	33	15,4
Sedang	105	49,1
Tinggi	57	26,6
Total	214	100
IPK		
Rendah	1	0,5

Sedang	17	7,9
Tinggi	83	38,8
Sangat Tinggi	113	52,8
Total	214	100

Dari tabel 2 diperoleh responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebesar 155 dengan presentase 72,4% dan untuk mahasiswa laki-laki sebesar 59 (27,6%) sehingga dapat disimpulkan perbandingan antara wanita di bandingkan dengan pria yaitu 3:1

Status tempat tinggal didapatkan hasil dari seluruh responden mayoritas bertempat tinggal di kos yaitu sebanyak 146 (68,2%).

Untuk jumlah uang saku per bulan, didapatkan hasil responden dengan uang saku sedang (Rp.1.000.000,00-Rp.2.000.000,00) adalah 105(49,1%).

Mayoritas responden, yaitu sebesar 113(52,8%) memiliki IPK sangat tinggi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Ketergantungan *Smartphone*

Tingkat Ketergantungan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Ketergantungan Rendah	36	16,8
Ketergantungan Sedang	153	71,5
Ketergantungan Tinggi	25	11,7

Total	214	100
-------	-----	-----

Berdasarkan tabel 3, didapatkan sebesar 153 responden (71,5%) mengalami ketergantungan *smartphone* sedang.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan *Smartphone* dalam sehari.

Lama Penggunaan <i>Smartphone</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Lebih dari 4 jam	202	94,4
Kurang dari 4 jam	12	5,6
Total	214	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui terdapat 202 responden (94,39%) yang menggunakan *smartphone* >4 jam sehari, dan sisanya menggunakan *smartphone* <4 jam sehari yaitu sebanyak 12 orang (5,6%).

Table 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kegiatan yang sering di lakukan menggunakan *Smartphone* dalam sehari.

Kegiatan yang sering di lakukan menggunakan <i>Smartphone</i> dalam sehari.	Frekuensi	Presentase
Media sosial	101	47,2
Chatting	39	18,2
Browsing	29	13,6
Mendengarkan music dan menonton video	34	15,9
Bermain game	11	5,1
Total	214	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan sebanyak 101 orang (47,2%) menggunakan *smartphone* untuk media sosial

Tabel 6. Hubungan Tingkat Ketergantungan *Smartphone* terhadap Tingkat Kecemasan

Variabel	Tingkat Kecemasan			p	r
	Tidak Cemas	n(%) Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang		
Tingkat Ketergantungan <i>Smartphone</i>					
Rendah	21 (32,8)	14 (10,7)	1 (5,3)	0,001* π	0,269
Sedang	38 (59,4)	102 (77,9)	13 (68,4)		
Tinggi	5 (7,8)	15 (11,5)	5 (26,3)		

* p bermakna : <0,05

π : Uji Spearman

Dilakukan uji Spearman untuk menguji kedua variabel yang bersifat ordinal dan ordinal. Dari tabel 6 didapatkan hasil ketergantungan *smartphone* memiliki korelasi positif signifikan berkekuatan lemah dengan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Ketergantungan *smartphone* memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan, dengan koefisien signifikansi sebesar 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,260. Sehingga hipotesis penelitian mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap kecemasan dapat diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa dua dari tiga pengguna ponsel di Inggris mengalami *Nomophobia* atau biasa dikenal dengan sebutan no mobile phone phobia, yakni merasa cemas dan takut apabila tidak bisa menggunakan ponsel, baik karena kehabisan baterai, atau

kehabisan pulsa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Universitas Maryland menyebutkan bahwa responden merasa cemas karena tidak mampu melewati 24 jam tanpa *smartphone*.³

Pada penelitian ini diketahui terdapat 202 responden (94,39%) yang menggunakan *smartphone* >4 jam sehari, dan sisanya menggunakan *smartphone* <4 jam sehari yaitu sebanyak 12 orang (5,6%). Kebanyakan responden yang mengalami ketergantungan adalah perempuan dengan tingkat ketergantungan sedang sebanyak 117 dan 14 orang responden mengalami ketergantungan tinggi. Sedang untuk laki-laki mayoritas mengalami ketergantungan sedang (36 responden) dan 11 orang mengalami ketergantungan tinggi. Ketika dihubungkan dengan tingkat kecemasan 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%. Tidak ditemukan adanya kecemasan berat pada ketergantungan sedang ataupun tinggi, hal ini mungkin disebabkan karena responden memiliki management waktu yang baik sehingga muncul mekanisme coping yang baik pula.⁷

SARAN

Dilakukan penelitian selanjutnya dengan subyek penelitian berasal dari berbagai fakultas kemudian dibandingkan hasilnya dengan fakultas lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oxford University Press. Oxford Dictionaries Online [Internet]. 2015. Available from: <http://www.oxforddictionaries.com/>
2. Solution R. Internet, Smartphone & Social Media Usage Statistic [Internet]. 2014. Available from: <http://www.rapidvaluesolutions.com/wp-content/uploads/2014/11/Internet-Smartphone-and-Social-Media-Usage-Statistics-by-RapidValue-Solutions.pdf>
3. Hidayat S. Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa RIK UI. Fak Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2014.
4. Bevan JL, Gomez R, Sparks L. Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Comput Human Behav* [Internet]. 2014;39:246–53. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.021>
5. Young KS, Rogers RC. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology Behav* [Internet]. 1998;1(1):25–8. Available from: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.25>
6. Lai CM, Mak KK, Watanabe H, Jeong J, Kim D, Bahar N, et al. The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: A structural equation modelling approach. *Public Health* [Internet]. 2015;129(9):1224–36. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
7. Ira. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku masturbasi pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama. Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2014;5.