

HUBUNGAN KETERGANTUNGAN *SMARTPHONE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN

Antonius Rianto Putra Lape, Derri Tallo Manafe, I Nyoman Sasputra

ABSTRAK

Smartphone merupakan alat komunikasi yang sangat populer saat ini, dan kepemilikannya sudah merupakan kebutuhan. Mahalnya harga *textbook* kedokteran disertai bentuk fisik yang besar sangat tidak praktis sehingga mahasiswa mulai beralih menggunakan *ebook* melalui *smartphone*. Selain itu, *smartphone* juga digunakan untuk mempelajari materi kuliah, membaca *slide* presentasi, dan mendengarkan rekaman dosen saat mengajar. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan ketergantungan. Dampak buruk ketergantungan *smartphone* berupa *nomophobia*, yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone*. Hal ini harus segera diatasi karena dapat menyebabkan berbagai efek seperti menurunnya konsentrasi mahasiswa, juga berkaitan dengan rendahnya prestasi belajar yang memicu terjadinya depresi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik FK Undana. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017, 2018, dan 2019. Sebanyak 80 responden yang memenuhi kriteria inklusi diminta mengisi kuesioner *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dan kuesioner *Hamilton Anxiety Scale (HARS)*. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *spearman*. Hasil penelitian ini responden yang memiliki ketergantungan rendah sebanyak 2 orang (2,5%), ketergantungan sedang sebanyak 55 orang (68,8%), dan ketergantungan tinggi sebanyak 23 orang (28,8%). Sebanyak 49 (61,3%) responden tidak mengalami kecemasan, 19 (23,8%) responden mengalami kecemasan ringan, 7 (8,8%) responden mengalami kecemasan sedang, dan 5 (6,3%) responden mengalami kecemasan berat. Tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan panik. Terbukti adanya hubungan bermakna antara ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan dengan $p=0,006$ ($p<0,05$) serta $r=0,305$. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketergantungan *smartphone* memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Ketergantungan smartphone, kecemasan, dan mahasiswa kedokteran.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan kebutuhan untuk berkomunikasi dan memperoleh informasi dengan cepat dan mudah juga semakin meningkat¹. Berdasarkan Survei Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2017, sebanyak 66,36% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone*, dengan jumlah pengguna pada kelompok pelajar / mahasiswa sebanyak 70,98%².

Mahalnya harga *textbook* kedokteran disertai bentuk fisik yang besar sangat tidak praktis sehingga mahasiswa mulai beralih menggunakan *ebook* melalui *smartphone*³. Selain itu, *smartphone* juga digunakan untuk mempelajari materi kuliah, membaca *slide* presentasi, dan mendengarkan rekaman dosen saat mengajar⁴. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan memberikan dampak yang negatif, baik secara fisik maupun psikologis⁵. Pengguna *smartphone* yang mengalami ketergantungan akan timbul gejala berupa *salience*, toleransi, kehilangan kontrol, modifikasi mood,

gejala *withdrawal*, dan konflik⁶. Dampak buruk lainnya berupa *nomophobia*, yaitu perasaan cemas apabila dijauhkan dari *smartphone*⁷.

Kecemasan merupakan mood yang tidak menyenangkan disertai kekhawatiran dan kegelisahan akan masa depan, berfungsi memberi sinyal bahwa ada bahaya, dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat⁸. Berdasarkan penelitian oleh Dyah Ayu Palupi dkk pada tahun 2017 yang dilakukan terhadap 214 mahasiswa angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, didapatkan hasil bahwa ketergantungan *smartphone* memiliki korelasi positif signifikan berkekuatan lemah dengan tingkat kecemasan⁹.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional menggunakan desain penelitian *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen dimana observasi terhadap variabel independen dan variabel dependen dilakukan hanya sekali pada saat yang bersamaan. Penelitian ini menyelidiki hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Sampel diambil dengan cara stratified random sampling.

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

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan pada Oktober 2020. Jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 80 responden.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Angkatan, dan Durasi Penggunaan Perhari.

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	23,8
Perempuan	61	76,3
Umur		
17	1	1,3
18	7	8,8
19	20	25,0
20	28	35,0
21	20	25,0
22	4	5,0
Angkatan		
2017	28	35,0
2018	31	38,8
2019	21	26,3
Durasi penggunaan perhari		
1-3 jam	4	5,0
3-5 jam	8	10,0
5-6 jam	15	18,8
Lebih dari 6 jam	53	66,3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 responden (76,2%) dan laki-laki sebanyak 19 responden (23,8%). Mayoritas responden berumur 20 tahun sebanyak 28 responden (35,0%). Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2018 sebanyak 31 responden (38,8%). Untuk durasi penggunaan perhari terbanyak yaitu lebih dari 6 jam sebanyak 53 responden (66,3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Ketergantungan Smartphone

Tingkat Ketergantungan Smartphone	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	2	2,5
Sedang	55	68,8
Tinggi	23	28,8
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden mengalami ketergantungan sedang yaitu sebanyak 55 responden (68,8%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Ada	49	61,3
Ringan	19	23,8
Sedang	7	8,8
Berat	5	6,3
Total	80	100,0

Tidak Ada	49	61,3
Ringan	19	23,8
Sedang	7	8,8
Berat	5	6,3
Total	80	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 49 responden (61,3%).

Tabel 5. Hubungan Tingkat Ketergantungan *Smartphone* dengan Kecemasan

Tingkat Ketergantungan <i>Smartphone</i>	Tingkat Kecemasan				p	r
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat		
Rendah	2(100)	0(0)	0(0)	0(0)	0,006	0,305
Sedang	39(70,9)	8(14,6)	4(7,3)	4(7,3)		
Tinggi	8(34,8)	11(47,8)	3(13,1)	1(4,3)		

Berdasarkan tabel 5, dengan menggunakan uji *Spearman* didapatkan $p=0,006$ dan $r=0,305$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan berkekuatan lemah antara ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mengalami ketergantungan sedang. Tingginya tingkat ketergantungan *smartphone* didukung oleh beberapa faktor diantaranya adalah tingginya paparan media tentang *smartphone* serta fasilitas atau fitur aplikasi dalam *smartphone* membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya¹⁰.

Pada penelitian ini diketahui, tingkat kecemasan yang paling banyak terjadi pada responden yaitu tidak ada kecemasan. Hal ini dapat terjadi karena penelitian ini

dilakukan pada semester 3, 5 dan 7 dimana memungkinkan mahasiswa sudah beradaptasi dengan lingkungannya. Seseorang membutuhkan waktu 66 hari untuk beradaptasi dengan lingkungan, semakin kompleks permasalahan yang dihadapi, semakin banyak waktu yang dibutuhkan¹¹. Faktor lain yang mempengaruhi adalah usia, dimana remaja akhir sudah memiliki kematangan berpikir yang baik. Hal ini berakibat pada pengambilan keputusan yang baik, penalaran kognitif, ataupun dapat mengontrol rangsangan dan emosi dengan baik sehingga tingkat gangguan cemas menjadi berkurang¹². Dari penelitian juga didapatkan, bahwa sebanyak 11 (47,8%) responden dengan ketergantungan *smartphone* kategori tinggi mengalami kecemasan ringan. Temuan ini sejalan dengan Cutino dan Nees (2016) yang membuktikan bahwa kecemasan dapat meningkat drastis saat berada dalam ketergantungan pemakaian *smartphone* kategori tinggi¹³.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketergantungan *smartphone* memiliki korelasi positif signifikan berkekuatan lemah dengan tingkat kecemasan, dengan $p=0,006$ dan $r=0,305$, sehingga hipotesis penelitian mengenai hubungan ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan dapat diterima. Ini terjadi karena *smartphone* telah memiliki peran penting dalam kehidupan penggunaannya, yaitu *smartphone* memfasilitasi kemudahan dalam berkomunikasi dan mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang menjadi bergantung pada *smartphone*, yang pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan¹⁴. Semakin sering *smartphone* mendampingi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphonenya*. Kecemasan itu timbul karena seseorang tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, *browsing*, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman) lewat *smartphonenya*¹⁵.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan antar variabel memiliki hubungan yang lemah, yaitu adanya faktor lain seperti jenis kelamin, dukungan keluarga dan lingkungan yang tidak diukur oleh peneliti. Respon yang diberikan responden dalam pengisian kuesioner penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh variabel-variabel yang tidak relevan seperti suasana hati subjek, gangguan kondisi di sekitar subjek, dan lainnya sehingga hal tersebut juga dapat mempengaruhi lemahnya hubungan variabel penelitian¹⁰.

KESIMPULAN

Terbukti adanya hubungan bermakna berkekuatan lemah antara ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan.

Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana yang memiliki ketergantungan rendah

sebanyak 2 orang (2,5%), ketergantungan sedang sebanyak 55 orang (68,8%), dan ketergantungan tinggi sebanyak 23 orang (28,8%).

Sebanyak 49 mahasiswa (61,3%) tidak mengalami kecemasan, 19 (23,8%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 7 mahasiswa (8,8%) mengalami kecemasan sedang, dan 5 mahasiswa (6,3%) mengalami kecemasan berat. Tidak terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan panik.

SARAN

Bagi mahasiswa diharapkan untuk mengurangi durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* serta meningkatkan durasi belajar menggunakan textbook ataupun media cetak lain; Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti jenis kelamin, dukungan keluarga dan lingkungan, ataupun dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pemilihan variabel tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan; Peneliti selanjutnya mengambil sampel penelitian dari berbagai fakultas kemudian dibandingkan hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kismiantini Dunia Teknologi Informasi dan Komunikasi Jakarta: Pusat Pembukuan.2010.
2. Kementerian Informasi dan Komunikasi RI . Survey penggunaan TIK. Jakarta. Balai Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia 2017.
3. Jung, W. and Yim, H. The Effects of Cognitive Functions of Smartphone Users on their Behavioral Intention. Advanced Science and Technology

- Letters. 2014; 63: pp. 183–186. doi: 10.14257/astl.2014.63.40.
4. Al-Barashdi, H., Bouazza, A. and Jabur, N. Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research and Reports*. 2015; 4(3): pp. 210–225.
 5. Tran, D. Classifying Nomophobia as smart-phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*. 2016; 9(1): 1-22.
 6. O'Brien, C. Addiction and dependence in DSM-V. *Addiction*. 2011; 106(5): 866-867.
 7. Pavithra MB, Madhukumar, S., TS., & MM. A study on Nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in bangalore: National. *Journal of Community Medicine*. 2015; (6): 340-341.
 8. Demirci, K., Akgönül, M. and Akpınar, Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(2): pp. 85–92
 9. Palupi D, Sarjana W, et. al. Hubungan Ketergantungan Smartphone terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2018.
 10. Primadiana D. B., Nihayati H. E., et. al. Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*. 2019; 1(1).
 11. Sandjaja, A., Sarjana, W., et. al. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Sugestibilitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2017; 6(2): pp235-243
 12. Chandratika, D., & Purnawati, S. Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
 13. Cutino, C. M., & Nees, M. A. Restricting mobile phone access during homework increases attainment of study goals. *Mobile Media & Communication*. 2017; 5(1): pp63-79.
 14. Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., AlcarazCórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*. 2018.
 15. Yıldız Durak, H. What Would You Do Without Your Smartphone? Adolescents' Social Media Usage, Locus of Control, and Loneliness as a Predictor of Nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2018; 5(3): pp 1–16