

PERMASALAHAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA REMAJA DAN HUBUNGANNYA DENGAN GEJALA GANGGUAN KECEMASAN

PROBLEMATIC SMARTPHONE USE IN ADOLESCENTS AND THE RELATED TO SYMPTOMS OF ANXIETY DISORDERS

¹Dita Rachmayani, ²Yunita Kurniawati, ³Ziadatul Hikmiah

*^{1,2,3}Jurusan Psikolog, FISIP, Universitas Brawijaya Malang
email : ^{1*}dh33ta@ub.ac.id*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between problems using smartphones and symptoms of adolescent disorders. This research uses quantitative research methods, the research subjects are children and adolescents aged 13-18 years with a total of 515 people who were selected by simple random sampling method. The scales used in this study are the Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADs) and the Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10). Analysis of the data used in this study uses the Pearson product moment. The results show that there is a positive relationship between Problematic smartphone use with symptoms of anxiety disorders (0.130; $p < 0.05$), which means that the higher the smartphone use, the higher the disorder symptoms that adolescents report, and vice versa.

Keywords : disorder, anxiety, smartphone

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk hubungan antara permasalahan penggunaan smartphone dengan gejala gangguan kecemasan remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan subjek penelitian merupakan anak dan remaja berusia 13 – 18 tahun sejumlah 515 orang yang dipilih dengan metode simple random sampling. Adapun skala yang digunakan di dalam penelitian ini adalah Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADs) dan Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10). Analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini menggunakan korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara permasalahan penggunaan smartphone dengan gejala gangguan kecemasan (0,130; $p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi penggunaan smartphone, maka semakin tinggi gejala gangguan kecemasan yang dialami remaja.

Kata Kunci : gangguan, kecemasan, smartphone

PENDAHULUAN

Manusia sejak lahir telah tumbuh bersama dengan media di sekitarnya, termasuk anak-anak. Mulai dari radio, TV, 862variable, laptop hingga *smartphone*. Berdasarkan data dari Kominfo tahun 2014 yang menemukan bahwa 98% pengguna internet merupakan anak dan remaja, dimana dari 400 responden pada usia anak dan remaja (usia 10-18 tahun) ditemukan bahwa 52% menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet (Broto, 2014). Data terbaru pada tahun 2019 ditemukan bahwa jumlah pengguna *smartphone* mencapai 355,5 juta melebihi jumlah dari penduduk di Indonesia. Ditambah kondisi saat ini di Indonesia semakin marak penyebaran COVID-19, sehingga pemerintah memutuskan untuk menghimbau kepada masyarakat dengan melakukan *social distancing* dan melakukan aktivitas termasuk proses pembelajaran di rumah. Kondisi tersebut mendukung meningkatnya penggunaan *smartphone* pada remaja. Sehingga dapat dipahami bahwa anak dan remaja di Indonesia memiliki akses penggunaan *smartphone* yang tinggi.

Tidak dipungkiri bahwa perkembangan *smartphone* yang semakin canggih memudahkan individu untuk dapat mengakses informasi dengan cepat dimanapun, juga sebagai sarana hiburan bagi penggunanya misalnya bermain *games*, mengakses media sosial, menonton video, media pembelajaran dan berkomunikasi dengan orang lain (Gupta, Garg, & Arora, 2016; Comstock & Scharrer, 2007; Fisch, 2004; Friedrich & Stein, 1973; Anderson et al., 2000 dalam Wartella & Lauricella, 2011) Sayangnya, penggunaan *smartphone* yang tidak tepat dapat memicu terjadinya permasalahan di dalam penggunaan *smartphone*.

Permasalahan penggunaan *smartphone* adalah penggunaan kompulsif yang mengarah pada terganggunya fungsi sehari-hari pada individu, yang meliputi produktivitas, hubungan sosial, kesehatan fisik atau pada kesejahteraan emosional (Horwood & Anglim, 2018), bahkan tidak jarang individu menjadi hilang kendali (Foerster, Roser, Schoeni, & Roosli, 2015). Permasalahan penggunaan *smartphone* berdampak pada secara fisik dan psikologis.

Secara fisik, penggunaan *smartphone* di malam hari mengakibatkan kesulitan untuk bangun tidur, merasa 862aria, menurunnya kebiasaan belajar dan kesulitan untuk konsentrasi (Gupta, Garg, & Arora, 2016). Selain itu, tidak jarang individu mengabaikan waktu makan dan kurangnya waktu tidur, berkurangnya kemampuan mata karena sering

terpapar layar (*screen*), kurang bergerak aktif sehingga dapat menyebabkan obesitas (Department of Health Minnesota Wic Program, 2018).

Sementara dampak secara psikologis menemukan bahwa penggunaan *smartphone* dapat berdampak pada munculnya emosi dan kognitif yang 863variable, kurangnya kemampuan sosial, mengerjakan tugas dan performa di sekolah menjadi menurun pada remaja (Cheever, Rosen, & Morena, 2018; Gupta, Garg, & Arora, 2016; Sen, 2015). Bahkan jika penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mendorong individu mengalami kecemasan (Visnjic, et al., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Elhai, Levine, & Hall (2019), Elhai, Dvorak, Levine, & Hall (2017) & Xiao-xiao, Jing-Ping, Yao, & Yue-Qi (2018) menemukan bahwa individu yang semakin tinggi penggunaan *smartphone*, akan semakin merasakan kecemasan. Kecemasan ditandai dengan adanya ketidaknyamanan secara fisik, kognitif dan emosional yang secara normal dapat dirasakan oleh individu ketika akan menghadapi situasi yang mengancam. Sementara individu yang mengalami gangguan kecemasan merasakan gejala-gejala tersebut dengan diikuti oleh stimulus/ situasi yang tidak terancam.

Hasil penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik melakukan analisis terhadap jenis gangguan kecemasan. Penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan permasalahan penggunaan *smartphone* dengan gejala gangguan kecemasan. Adapun gangguan kecemasan yang akan dikaji yaitu gangguan kecemasan kecemasan menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*), gangguan kecemasan berpisah (*separation anxiety disorder*), gangguan panik (*panic disorder*), gangguan fobia sosial (*social phobia disorder*), dan gangguan obsesif kompulsif (*obsessive compulsive disorder*). Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara permasalahan penggunaan *smartphone* dengan gejala gangguan kecemasan pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian, yaitu permasalahan penggunaan *smartphone* dengan gejala gangguan kecemasan (gangguan

kecemasan kecemasan menyeluruh, gangguan kecemasan berpisah, gangguan panik, gangguan fobia sosial dan gangguan obsesif kompulsif).

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu remaja berusia 13-18 tahun sejumlah 515 (175 laki-laki;340 perempuan). Adapun metode pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan subjek secara acak di dalam suatu populasi tanpa adanya strata tertentu (Sugiyono, 2013).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 skala penelitian, yaitu :

1. *Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADs)*

Skala RCADs ini bertujuan untuk mengukur frekuensi munculnya gejala dari gangguan kecemasan (gangguan fobia sosial, gangguan panik, gangguan kecemasan berpisah, gangguan kecemasan menyeluruh dan gangguan obsesif kompulsif) dan depresi. Skala ini dapat mendeteksi besarnya kecemasan dan rendahnya suasana hati yang dirasakan oleh individu. Skala ini dapat diisi oleh anak hingga remaja, yaitu pada usia 8 hingga 18 tahun.

Pada awalnya RCADs memuat 47 aitem pernyataan. Namun Ebesutani, et al (2012) mengembangkan RCADS dalam versi *short version* yang terdiri dari 25 aitem pernyataan dengan 4 pilihan respon jawaban, yaitu tidak pernah (skor 0), Kadang-kadang (skor 1), Sering (skor 2) dan Selalu (skor 3). Semakin tinggi skor totalnya maka mengindikasikan semakin tinggi kecemasan yang dirasakan oleh anak. Sementara skor yang tinggi pada setiap subskala mengindikasikan adanya gangguan kecemasan ataupun depresi yang dialami oleh anak. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,903.

2. *Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)*

Skala yang digunakan yaitu *Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10)* dari (Foerster, Roser, Schoeni, & Roosli, 2015) yang bertujuan untuk mengukur permasalahan dalam penggunaan *smartphone*. Skala ini terdiri dari 10 aitem pernyataan dengan rentang jawaban 1 (tidak benar sama sekali) hingga 10 (sangat

benar). Untuk mengetahui permasalahan penggunaan *smartphone* tersebut dengan menjumlahkan skor dari 10 aitem. Individu yang mengalami tingginya permasalahan penggunaan *handphone* ditandai dengan tingginya *craving, withdrawal, peer dependence, loss of control, negative life consequences* yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,838.

Analisis Data

Analisis yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 25.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan analisis korelasi *product moment*, didapatkan hasil korelasi positif antara permasalahan penggunaan *smartphone* dengan gejala gangguan kecemasan pada remaja sebesar 0,130 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi permasalahan penggunaan *smartphone*, maka semakin tinggi pula gejala gangguan kecemasan pada remaja. Begitupula sebaliknya. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis lanjutan untuk menguji hubungan permasalahan penggunaan *smartphone* dengan berbagai jenis gangguan kecemasan. Adapun hasilnya terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Permasalahan penggunaan *smartphone* dengan jenis gangguan kecemasan

Variabel X	Variabel Y	Nilai korelasi (r)	Signifikansi (p)
Permasalahan penggunaan <i>smartphone</i>	Gangguan kecemasan menyeluruh	0,234	0,000
	Gangguan kecemasan berpisah	0,219	0,000
	Gangguan fobia sosial	0,243	0,000
	Gangguan panik	0,209	0,000
	Gangguan obsesif kompulsif	0,265	0,000

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa permasalahan penggunaan *smartphone* secara signifikan berhubungan positif dengan jenis gangguan kecemasan menyeluruh, kecemasan berpisah, fobia sosial, panik dan obsesif kompulsif.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dimana terdapat hubungan positif antara permasalahan penggunaan *smartphone* dengan gejala gangguan kecemasan pada remaja. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi permasalahan penggunaan *smartphone* pada remaja, semakin tinggi mengalami gejala gangguan kecemasan. Begitupula sebaliknya.

Menggunakan *smartphone* dapat memiliki banyak manfaat, diantaranya memudahkan individu untuk dapat mengakses informasi dengan cepat dimanapun, juga sebagai sarana hiburan bagi penggunanya misalnya bermain *games*, mengakses media sosial, menonton video, media pembelajaran dan berkomunikasi dengan orang lain (Gupta, Garg, & Arora, 2016; Comstock & Scharrer, 2007; Fisch, 2004; Friedrich & Stein, 1973; Anderson et al., 2000 dalam Wartella & Lauricella, 2011). Sehingga tidak dapat dipungkiri adanya manfaat tersebut membuat banyak remaja menggunakannya. Sayangnya, tidak semua remaja mampu menggunakannya secara tepat, sehingga terjadi permasalahan di dalam penggunaan *smartphone*.

Remaja yang mengalami permasalahan penggunaan *smartphone* cenderung merasa tidak nyaman jika tidak dapat menggunakan *smartphone*, banyak waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas melalui *smartphone* hingga mengabaikan aktivitas penting lainnya dan bahkan banyak keluhan dari orang disekitar atas perilaku penggunaan *smartphone* tersebut (Foerster, Roser, Schoeni, & Roosli, 2015). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan inilah yang dapat membatasi interaksi fisik remaja dengan lingkungan di sekitarnya sehingga memungkinkan munculnya gejala gangguan kecemasan. Kecemasan ditandai dengan adanya ketidaknyamanan secara fisik, kognitif dan emosional yang secara normal dapat dirasakan oleh individu ketika akan menghadapi situasi yang mengancam. Sementara individu yang mengalami gangguan kecemasan merasakan gejala-gejala tersebut dengan diikuti oleh stimulus/ situasi yang tidak terancam.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana permasalahan penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kecemasan (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Gao, Jia, Fu, Olufadi, & Huang, 2019) dimana penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat meningkatkan gejala kecemasan (Ayandele, Popoola, & Oladiji, 2020; Demirci, Akgonul, & Akpinar, 2015; Kim, Jang, Lee, Lee, & Kim, 2018). Hal ini disebabkan karena remaja saat ini telah banyak menghabiskan waktunya

untuk mengakses media seperti media sosial dan *smartphone*. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan hal ini dapat membuat remaja cenderung mengalami gejala depresi gangguan mood, gangguan tidur dan bahkan bunuh diri (Dewi, Efendi, Has, & Gunawan, 2018; Pereira, Bevilacqua, Coimbra, & Andrade, 2020; Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2017).

Remaja dengan permasalahan penggunaan *smartphone* pada akhirnya lebih menyukai interaksi dengan orang lain melalui *smartphone*, dan merasa kurang nyaman jika berinteraksi secara langsung. Hal ini yang dapat menjelaskan munculnya gejala fobia sosial dapat terjadi jika permasalahan penggunaan *smartphone* cenderung tinggi. Selain itu, perilaku remaja yang sulit untuk menghentikan aktivitas *smartphone* dan adanya keinginan yang kuat untuk menggunakan *smartphone*, tentu berkaitan dengan gejala obsesif kompulsif dimana adanya perilaku yang berulang-ulang dilakukan dan cenderung merasa tidak nyaman jika tidak dilakukan.

Oleh sebab itu, perlu adanya usaha preventif agar tidak terjadi permasalahan penggunaan *smartphone* pada remaja, seperti pelatihan kontrol diri. Remaja yang memiliki kontrol diri dapat menahan diri dari tindakan yang dapat menimbulkan hal negatif bagi dirinya (Tangney, 2004).

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone* yang bermasalah semakin tinggi pula remaja mengalami gejala gangguan kecemasan, baik kecemasan menyeluruh, kecemasan berpisah, fobia sosial, panik dan obsesif kompulsif. Oleh sebab itu, perlu adanya upaya remaja untuk mengurangi terjadinya risiko penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Seperti adanya kontrol diri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Badan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (BPPM) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Borzekowski, D. L. (2014). Examining media's Impact on children's weight. In A. B. Jordan, & D. Romer, *Media and the well-being of children and adolescents* (pp. 44-51). New York: Oxford University Press.
- Broto, G. (2014, Februari 18). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Retrieved from Kominfo: https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Cheever, N. A., Rosen, L., & Morena, M. A. (2018). When does internet and smartphone become a problem? In M. A. Moreno, & A. Radovic, *Technology and adolescent mental health* (pp. 121-131). Springer.
- Cohen, S., Tyrrell, D. A., & Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (1), 131-140.
- Department of Health Minnesota Wic Program. (2018, Januari). Media and young children.
- Driscoll, K., & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood . *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 7.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Elhai, J., Dvorak, R. D., Levine, J., & Hall, B. (2017). Problematic smartphone use : A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Elhai, J., Levine, J., & Hall, B. (2019). The relationship between anxiety symptom severity and problematic smartphone use : A review of the literature and conceptual frameworks. *Journal of Anxiety Disorders*, 62, 45-52.
- Elsobeihi, M. M., & Naser, S. S. (2017). Effects of mobile technology on human relationships. *International Journal of Engineering and Information Systems*, (11) 5, 110-125.
- Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Roosli, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents : Derivation of a short scale MPPUS-10. *International Journal of Public Health*, 60 (2), 277-286.
- Ford, R. (2019). Parent awareness of smartphone use and its health impact. *International conference on safety management and human factors* (pp. 215-225). Washington DC: AHFE.
- Gao, Q., Jia, G., Fu, E., Olufadi, Y., & Huang, Y. (2019). A Configurational investigation of smartphone use disorder among adolescents in three educational levels. *Addictive Behaviors*.

- Gupta, N., Garg, S., & Arora, K. (2016). Pattern of mobile phone usage and its effects on psychological health, sleep, and academic performance in students of a medical university. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, (6) 2, 132-139.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use : A facet-level analysis using big five factor model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, (85), 349-359.
- Hye-Jin, K., Jin-Young, M., Kyoung-Bok, M., Tae-Jin, L., & Seunghyun, Y. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents smartphones addiction in South Korea : Findings from nationwide data. *Plus One*, 1-13.
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif edisi kedua*. Yogyakarta: erlangga.
- Jordaan, D. B., & Surujlal, J. (2013). Social effects of mobile technology on generation Y students . *Mediterranean Journal of Social Sciences*, (4) 11, 282-288.
- Kelly, A. M. (2019). *Smartphone use and anxiety in college students : How social support and feeling of connectedness helps*. Dublin: Department of Psychology, Dublin Business School.
- Lemish, D. (2015). *Children and media : A global perspective*. Malden: John Wiley & Sons, Inc.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. (2002). Measuring perceived social support : Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology In The Schools*, 39 (1), 1-18.
- Nishida, T., Tamura, H., & Sakakibara, H. (2019). The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents . *Psychiatry Research*, 273, 523-527.
- Nunez, A. I. (2011). *Development and validation of the children's social competence scale*. Denver: University of Denver.
- Patrikakou, E. N. (2016). Parent involvement, technology, and media: Now what? *School Community Journal*, 26 (2), 9-24.
- Pianta, R. C. (1999). *Enhancing relationships between children and teachers*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rotondi, V., Stanca, L., & Tomasuolo, M. (2017). Connecting alone : Smartphone use, quality of social interactions and well-being. *Journal of Economic Psychology*, 63, 17-26.
- Sen, Y. (2015). Effect of smartphone on students social life. *Bacesehir Universitesi*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Visnjic, A., Velickovic, V., Sokolovic, D., Stankovic, M., Mijatovic, K., Stojanovic, M., . . . Radulovic, O. (2018). Relationship between the manner of mobile phone use and depression, anxiety and stress in University students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (15)697, 1-11.
- Wang, P., Xhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction : The mediating role of self-esteem and the

- moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, (4) 6, 708-717.
- Wang, P., Liu, S., Zhao, M., Yang, X., Zhang, G., Chu, X., . . . Lei, L. (2019). How is problematic smartphone use related to adolescent depression? A moderated mediation analysis. *Children and Youth Review*, 104, 1-6.
- Xiao-xiao, L., Jing-Ping, D., Yao, T., & Yue-Qi, H. (2018). Influence of social support on the impact of mobile phone dependence on anxiety levels of Chinese adolescents. *Biomedical Research*, (29) 1, 65-70.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2017). *Internet addiction in children and adolescents : Risk factors, assessment and treatment*. New York: Springer Publishing Company.
- Zhang, X. (2013). Bidirectional longitudinal relations between father-child relationships and Chinese children's social competence during early childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 28, 83-93.
- Zhu, J., Xie, R., Chen, Y., & Zhang, W. (2019). Relationship between parental rejection and problematic mobile phone use in Chinese University students : Mediating roles of perceived discrimination and school engagement. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00428.