

SMARTPHONE ADDICTION DENGAN DEPRESI, KECEMASAN DAN STRES PADA MAHASISWA

Andikawati Fitriasari^{1*}, Yurike Septianingrum¹, Nety Mawarda Hatmanti¹, Nunik Purwanti², Farida Umamah²

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur 60243, Indonesia

²Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Smea No.57, Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur 60243, Indonesia

*andikawati_f@unusa.ac.id

ABSTRAK

Kecanduan smartphone merupakan perilaku adiktif, hilangnya kontrol diri akibat obsesi berlebihan terhadap penggunaan smartphone. Penggunaan smartphone secara berlebihan menyebabkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecanduan smartphone dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional non eksperimental dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling dengan jumlah sampel 122 orang mahasiswa Nahdlatul Ulama Surabaya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecanduan smartphone yang diukur dengan menggunakan Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) sedangkan variabel terikatnya adalah depresi, kecemasan dan stres yang diukur dengan Depresi Anxiety Stress Scale (DASS 21). Analisis data menggunakan rho-spearman. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan dengan p-value 0,000 ($p < 0,005$). Kecanduan smartphone memiliki hubungan positif dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa.

Kata kunci: ansietas; depresi; *smartphone addiction*; stres

THE RELATIONSHIP SMARTPHONE ADDICTION BETWEEN DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

Smartphone addiction is an addictive behavior, a loss of self-control due to excessive obsession with smartphone use. Excessive use of smartphones causes psychological problems such as depression, anxiety and stress. This study aims to analyze the relationship between smartphone addiction and depression, anxiety and stress in university students. This research is a non-experimental correlation with a cross sectional approach. The sampling technique is simple random sampling with a sample size of 122 people university student in Nahdlatul Ulama Surabaya. The data were analyzed using rho-spearman analyses. The independent variable in the study was smartphone addiction which was measured using the Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) while the dependent variable was depression, anxiety and stress which was measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21). The data were analyzed using rho-spearman analyses. The results showed a significant relationship with the p-value 0.000 ($p < 0.005$). Smartphone addiction has a positive relationship to depression, anxiety and stress in college students.

Keywords: anxiety; depression; smartphone addiction; stress

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan teknologi dan komunikasi, smartphone menjadi bagian penting dalam kehidupan. Peningkatan jumlah pengguna smartphone semakin meningkat secara global (Kim et al., 2019). Adiksi smartphone merupakan perilaku adiksi, hilangnya kontrol diri karena terobsesi yang berlebih dengan penggunaan smartphone (Langi, 2019). Kecanduan tidak hanya mengacu pada penyalahgunaan obat atau zat, tetapi juga mengacu pada perjudian, internet, smartphone dan game. Penelitian oleh Li dan Lepp dalam

Primadiana (2019) mengidentifikasi adanya berbagai pengaruh negatif penggunaan smartphone tidak terkontrol, meliputi perubahan mood, menarik diri dan kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (anxiety) ditandai dengan ketidaknyamanan emosional, rasa takut dan khawatir berkenaan dengan situasi sosial tertentu (Primadiana et al., 2019).

Penelitian cross sectional pada mahasiswa di korea selatan menunjukkan gejala adiksi smartphone dalam kehidupan sehari-hari (Jocelyne Matar Boumosleh, 2017). Beberapa penelitian sebelumnya suatu universitas di Korea, menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat adiksi smartphone yang lebih besar dibanding laki-laki. Perempuan cenderung memiliki hubungan sosial, menghabiskan waktunya menggunakan *social network* seperti facebook, instagram yang membuat semakin tergantung dengan smartphone. Penggunaan smartphone yang berlebihan menimbulkan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan serta stress (Abid et al., 2020).

Emarketer mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna smartphone di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019. Setelah dilakukan survei ulang, dari tahun 2016 terdapat 65,2 juta pengguna smartphone, dari tahun 2017 terdapat 74,9 juta pengguna smartphone, dari tahun 2018 terdapat 83,5 juta pengguna smartphone hingga diperkirakan jumlah ini akan terus bertambah (Ramaita et al., 2019). Studi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa dengan 15 responden, dari masing-masing mengatakan 6 orang mahasiswa merasa cemas dan gelisah jika smartphone tertinggal atau lupa membawa smartphone saat berpergian, 2 orang mahasiswa lainnya mengatakan cemas jika smartphone kehabisan baterai, sedangkan 5 mahasiswa lainnya mengatakan cemas dan gelisah jika tidak dapat mengecek pesan atau notifikasi yang masuk pada smartphone.

Penelitian sebelumnya menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa dengan adiksi smartphone. Adiksi smartphone membuat mahasiswa memiliki harga diri rendah. Dampak perkembangan di bidang teknologi memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stress. Sebagai perawat harus mampu mengenali mahasiswa yang menderita gangguan psikologis akibat adiksi smartphone (Mohamed & Mostafa, 2020). Berdasarkan latarbelakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi smartphone dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan *non* eksperimen korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 dan 2020 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA sejumlah 134 orang. Dari populasi tersebut diambil subyek yang memenuhi kriteria inklusi berusia ≥ 18 tahun, memiliki smartphone sendiri, dan menggunakan smartphone sekitar 6 jam atau lebih dalam sehari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 122 orang. Variabel independent dalam penelitian adalah smartphone addiction yang diukur menggunakan *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) sedangkan variabel dependen adalah depresi, kecemasan dan stress yang diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 21). Uji validitas dilakukan kepada 30 mahasiswa fakultas keperawatan dan kebidanan Unusa dengan hasil pertanyaan valid memiliki r hitung 0,522 – 0,856 pada 21 pertanyaan yang digunakan pada penelitian dan memiliki Cronbach's Alpha

sebesar 0.956. Data di analisis menggunakan uji Spearman's Rho dengan signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Penelitian ini sudah laik etik dengan No.175/EC/KEPK/UNUSA/2021.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi responden berdasarkan karakteristik demografi

Karakteristik		f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	20	16
	Perempuan	102	84
Usia	19-20 tahun	72	59
	21-22 tahun	45	37
	23-24 tahun	5	4

Berdasarkan hasil penelitian dalam tabel 1 distribusi karakteristik demografi menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 102 orang (84%) dan berusia 19-20 tahun sebanyak 72 orang (59%).

Tabel 2.
 Aplikasi smartphone yang sering digunakan responden

Aplikasi Smartphone	f	%
WhatsApp	85	70
Instagram	26	21
Browsing	11	9

Berdasarkan hasil penelitian dalam tabel 2 aplikasi smartphone yang sering digunakan responden sebagian besar adalah whatsapp sebesar 85 orang (70%).

Tabel 3.
 Hasil uji analisis smartphone addiction dengan depresi, kecemasan, stres

Adiksi Smartphone	Depresi										P-Value	Coeff Correlation
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	44	36	7	6	15	12	7	6	6	5	0.000	0.324
Tinggi	12	10	2	2	12	10	10	8	7	6		
Adiksi Smartphone	Kecemasan										P-Value	Coeff Correlation
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	39	32	9	7	13	11	4	3	14	11	0.000	0.3888
Tinggi	3	2	5	4	7	6	8	7	20	16		
Adiksi Smartphone	Stress										P-Value	Coeff Correlation
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	51	42	7	13	11	9	7	13	4	3	0.000	0.363
Tinggi	13	11	1	1	10	8	11	9	7	6		

Tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat normal untuk kategori depresi sebesar 56 orang (46%), kecemasan sebesar 42 orang (34%), stress sebesar 64 orang (53%). Ketiga variable yaitu depresi, kecemasan dan stress menunjukkan hubungan yang signifikan dengan adiksi smartphone dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,005$).

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan 102 orang (84%), hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya, menyatakan rata-rata tingkat adiksi smartphone sebagian besar terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Kim et al (2019) menyatakan laki-laki cenderung menggunakan smartphone untuk menyelesaikan tugas, browsing, permainan dan hiburan sedangkan perempuan cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk hubungan sosial dan pesan singkat dalam dunia maya (Kim et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh al Hasan (2018) menyatakan bahwa laki-laki menggunakan smartphone untuk *browsing*, bermain *online*, mengerjakan pekerjaan sedangkan perempuan menggunakan smartphone sebagai sarana komunikasi, *chatting*, *social network* di dunia maya (Alhassan et al., 2018).

Perempuan memiliki keinginan yang lebih tinggi untuk berkomunikasi daripada laki-laki, hal ini yang mendorong perempuan untuk selalu memeriksa smartphone setiap waktu. Selain itu, perempuan berpikir takut akan keterlambatan informasi mengenai hiburan, dan segala sesuatu yang ada di dunia maya sehingga perempuan akan lebih sering dan lama menggunakan smartphone. Penggunaan tersebut lebih dari melakukan panggilan, bermain *game* tetapi juga memeriksa smartphone untuk mencari informasi serta situs jejaring sosial seperti *instagram* dan *facebook*.

Sebagian besar usia responden berada pada 19-20 tahun sebanyak 72 orang (59%). Hal ini sesuai dengan Abid *et al* (2020) yang menyatakan usia remaja awal sangat signifikan terhadap adiksi smartphone. Usia remaja awal sangat tanggap dalam perkembangan teknologi. Mahasiswa cenderung dapat beradaptasi dengan cepat terkait perkembangan teknologi elektronik seperti smartphone. Selain itu, pengerjaan tugas kuliah/sekolah, permainan *online* hingga hiburan lainnya dikerjakan menggunakan smartphone (Abid et al., 2020). Banyaknya kegiatan yang dilakukan dengan smartphone, dapat menimbulkan adiksi dan berbagai keluhan salah satunya stress .

Hasil uji analisis rank spearman menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi smartphone dengan depresi, kecemasan dan stress yang ditunjukkan dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,005$). Nilai koefisien bernilai positif, memiliki arti bahwa hubungan antara adiksi smartphone dengan depresi, kecemasan, stress bersifat positif, yaitu semakin tinggi depresi, kecemasan dan stress maka semakin tinggi pula adiksi smartphone. Penelitian yang dilakukan demirci et al (2015) menyatakan bahwa adiksi smartphone dapat menyebabkan depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Adiksi smartphone menyebabkan mahasiswa menjadi kurang berkonsentrasi terhadap perkuliahan, kehilangan banyak energi akibat penggunaan yang berlebihan terhadap smartphone (Demirci et al., 2015). Penelitian hasil *systematic review* yang dilakukan al Hasan (2018) menyatakan depresi secara konsisten berhubungan dengan penggunaan smartphone. Salah satu factor pendukung terjadinya adiksi smartphone adalah meningkatnya tingkat stress yang diikuti dengan rendahnya kemampuan kontrol diri dalam menggunakan smartphone sebagai awal mula terjadinya ketergantungan. Mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian dengan tingkat stressnya yang tinggi tidak memiliki mekanisme koping secara positif sehingga cenderung menjadi adiksi terhadap smartphone (Alhassan et al., 2018).

Stres yang dialami mahasiswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk memasuki semester selanjutnya, lama belajar, tuntutan tugas yang banyak, persaingan, kegagalan (Gligor & Mozoş, 2019).

Rendahnya pengawasan orang tua sehingga saat sedang mengalami banyak tuntutan tugas mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktunya untuk bermain smartphone. Berbagai fitur yang tersedia pada smartphone, memudahkan seseorang mengakses informasi mengenai tugas kuliah ataupun informasi penting lainnya sehingga mahasiswa berpikir bahwa smartphone harus selalu aktif. Penggunaan berlebihan pada smartphone menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada pengguna teknologi berbasis internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Chiu Sao (2014) menyatakan stress emotional dan stress keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adiksi smartphone. Penyebab stress pada mahasiswa juga berhubungan dengan masalah orang tua, akademik dan teman sebaya yang secara emosional cenderung menjadi adiksi pada smartphone. Hal ini dikarenakan untuk mengatasi perasaan kesepian yang sedang dialami (Chiu, 2014). Samaha (2017) menyatakan bahwa hubungan keluarga dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini berbanding lurus dengan adiksi smartphone. Hubungan keluarga yang bermasalah menjadi stressor yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa akan mengatasi rasa kesepian dengan bermain online, berkomunikasi dengan teman dalam dunia maya sehingga sebagian besar waktunya dihabiskan dalam penggunaan smartphone (Hawi & Samaha, 2017).

Sedangkan dalam perihal stress, perempuan lebih banyak mengalami stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pria cenderung menggunakan *problem focused coping* dengan menggunakan rasio atau logika untuk menyelesaikan masalah langsung pada sumber stress (Sangam et al., 2015). Sementara perempuan cenderung menggunakan *emotion-focused-coping* dengan lebih menggunakan perasaan/emosional dalam menghadapi stressor atau melakukan koping sehingga perempuan menjadi lebih cemas ketika menghadapi masalah.

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan suasana hati yang terus menerus sedih dan tertekan serta kehilangan minat dalam beraktivitas, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas hidup (Stanković et al., 2021). Smartphone telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, banyaknya kemudahan yang didapat mulai dari kemudahan berkomunikasi yang menghubungkan dengan siapa saja dan dimana saja serta kemudahan dalam mengakses informasi. Dengan demikian, seseorang menjadi bergantung pada smartphone lebih dari sebelumnya yang pada akhirnya akan memperburuk tingkat kecemasan yang disebabkan oleh smartphone (Ramaita et al., 2019).

Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang memiliki karakteristik berupa rasa takut, keprihatinan,, berkepanjangan terhadap sesuatu (Ayandele et al., 2020). Semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dimiliki pada smartphone. Masalah yang ditunjukkan adalah tidak sabar ketika mengalami penundaan, mudah merasa kesal, menjadi marah karena hal-hal sepele, mudah tersinggung dan kelelahan karena cemas. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak dapat melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga dan teman). Penggunaan smartphone tanpa control akan mendatangkan permasalahan sosial di lingkungan sekitarnya. Hal tersebut akan membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan smartphone. Kontrol diri yang baik akan membuat individu mengatur penggunaan smartphonanya agar sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan.

SIMPULAN

Adiksi smartphone memiliki korelasi yang positif dengan depresi, kecemasan dan stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Abid, U., Khan, T. J., Sheikh, A., Saleem, S., Kayani, H. A., & Habib, M. A. (2020). The relationship between smartphone addiction and depression among university students in Karachi: a cross-sectional study. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(9), 3472. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20203909>
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 18(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
- Ayandele, O., Popoola, O. A., & Oladiji, T. O. (2020). Addictive use of smartphone, depression and anxiety among female undergraduates in Nigeria: a cross-sectional study. *Journal of Health Research*, 34(5), 443–453. <https://doi.org/10.1108/JHR-10-2019-0225>
- 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*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Gligor, Şerban, & Mozoş, I. (2019). Indicators of smartphone addiction and stress score in university students. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 131(5–6), 120–125. <https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). Relationships among smartphone addiction, anxiety, and family relations. *Behaviour and Information Technology*, 36(10), 1046–1052. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>
- Jocelyne Matar Boumosleh, D. J. (2017). Depression, anxiety and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLOS ONE*, 1, 214–222.
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Langi, N. G. T. ; G. D. K. ; F. L. F. . (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas, Universitas Sam Ratulangi Manado*, 8(2), 1–6.
- Mohamed, S. M., & Mostafa, M. H. (2020). Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students. *Nursing Open*, 7(5), 1346–1353. <https://doi.org/10.1002/nop2.506>

- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., Wahyuni, E. D., & Keperawatan, F. (2019). HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents) KONTAK PENULIS. *E-Journal Unair*, 1(1), 21–28. <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ%7C21JournalHomepage:https://e-journal.unair.ac.id/PMNJ/index>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>
- Sangam, S., Naveed, A., Athar, M., Prathyusha, P., Moulika, S., & Lakshmi, S. (2015). *International Journal of Health Sciences and Research*. 5(1), 156–164.
- Stanković, M., Nešić, M., Čičević, S., & Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences*, 168(August 2020), 110342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>

