

HUBUNGAN ADIKSI SMARTPHONE TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PRIMA INDONESIA ANGGKATAN 2022

Marcelino Salovetian^{1*}, Ermi Girsang², Ali Napih Nasution³

Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author: ermigirsang@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Teknologi komunikasi telah mengalami perkembangan yang signifikan, memungkinkan setiap individu untuk dengan mudah mengakses informasi dan menjalin komunikasi. Kemajuan ini tercermin dalam inovasi ponsel cerdas (smartphone), yang terus berkembang pesat. Kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Dalam konteks akademik, kecemasan ini sering kali digambarkan sebagai perasaan khawatir atau tegang yang dialami oleh mahasiswa terkait dengan aktivitas belajar atau tantangan di lingkungan pendidikan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik adalah penggunaan smartphone secara berlebihan, yang dapat memperburuk tingkat kecemasan tersebut melalui gangguan konsentrasi, penundaan tugas, serta paparan informasi yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Adiksi Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022. Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik desain crosssectional. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen seperti adiksi smartphone dan variabel dependen yaitu kecemasan. Populasi adalah mahasiswa fakultas kedokteran universitas kedokteran angkatan 2022. Teknik Purposive sampling dengan rumus Slovin digunakan untuk memilih sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi didapati sampel yang berjumlah 60 orang mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022. Uji Chi Square digunakan untuk analisis statistik, dengan ambang signifikansi $P < 0,05$. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia, adiksi smartphone dan kecemasan berhubungan ($P=0,001$). Artinya Terdapat Hubungan Adiksi Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022.

Kata kunci: Adiksi, Smartphone, Kecemasan

ABSTRACT

Communication technology has undergone significant developments, allowing individuals to easily access information and establish communication. This progress is reflected in smartphone innovation, which continues to grow rapidly. Anxiety is a condition that can be experienced by anyone, including students. In an academic context, this anxiety is often described as a feeling of worry or tension experienced by students related to learning activities or challenges in an educational environment. One of the factors that contributes to the emergence of academic anxiety is excessive smartphone use, which can exacerbate these levels of anxiety through distractions, procrastination of tasks, and excessive exposure to information. This study aims to determine the relationship between Smartphone Addiction and Anxiety in Students of the Faculty of Medicine, Universitas Prima Indonesia Class of 2022. This type of research is an observational and analytical research of crosssectional design. The variables in this study consist of independent variables such as smartphone addiction and dependent variables, namely anxiety. The population is students of the Faculty of Medicine, University of Medicine, class of 2022. The Purposive sampling technique with the Slovin formula was used to select samples according to the inclusion and exclusion criteria, a sample of 60 medical students of Universitas Prima Indonesia Class of 2022 was found. The Chi Square test was used for statistical analysis, with a significance threshold of $P < 0.05$. The findings of the study showed that among medical students of Universitas Prima Indonesia, smartphone addiction and anxiety were related ($P=0.001$). This means that there is a relationship between smartphone addiction and anxiety in students of the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University Class of 2022

Keywords: Addiction, Smartphone, Anxiety

PENDAHULUAN

Teknologi komunikasi telah mengalami perkembangan yang signifikan, memungkinkan setiap individu untuk dengan mudah mengakses informasi dan menjalin komunikasi. Kemajuan ini tercermin dalam inovasi ponsel cerdas (smartphone), yang terus berkembang pesat. Perkembangan tersebut dapat diamati dari peningkatan jumlah pengguna smartphone yang terus bertambah setiap tahunnya, seiring dengan peningkatan kebutuhan masyarakat akan perangkat komunikasi yang praktis dan multifungsi (Halu Oleo et al., 2023).

Kecanduan smartphone secara umum mengacu pada kecanduan atau kecenderungan seseorang untuk terus-menerus menggunakan smartphone meskipun banyak dampak negatifnya (Siregar et al., 2023). Smartphone pada umumnya mempunyai fungsi utama sebagai alat komunikasi jarak jauh dan pengambilan informasi melalui Internet. Lebih lanjut, bagi generasi muda yang bersekolah, kehadiran ponsel pintar tidak hanya memberikan dampak positif terhadap peningkatan pencapaian pendidikan mereka, namun juga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Atas dasar tersebut, tinjauan sistematis ini mengumpulkan hasil kajian ilmiah kuantitatif dan kualitatif mengenai dampak negatif kecanduan ponsel pintar terhadap aspek pribadi dan akademik remaja (Utami & Kurniawati, 2019).

Kecanduan smartphone merupakan perilaku ketergantungan smartphone yang dapat menimbulkan masalah sosial pada individu. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu kehilangan jadwal kerja, konsentrasi buruk, pusing, gangguan penglihatan, nyeri pergelangan tangan dan leher, gangguan tidur, dan pemahaman bahwa ponsel pintar merupakan bagian penting dalam waktu penggunaan ponsel pintar. Ekspektasi positif, yaitu adanya anggapan bahwa penggunaan smartphone akan menimbulkan atau membangkitkan kegembiraan serta mengurangi stres dan perasaan hampa ketika tidak menggunakan smartphone (Siregar et al., 2023).

Kecemasan merupakan suatu gangguan yang berkembang sebagai respons terhadap stres, ditandai oleh sensasi tegang, pemikiran yang berlebihan atau mengkhawatirkan, serta munculnya berbagai gejala fisik. Oleh karena itu, kecemasan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (American Psychology Association, 2017). Kecemasan merupakan kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Dalam konteks akademik, kecemasan ini sering kali digambarkan sebagai perasaan khawatir atau tegang yang dialami oleh mahasiswa terkait dengan aktivitas belajar atau tantangan di lingkungan pendidikan (Permata et al., 2019).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik adalah penggunaan smartphone secara berlebihan, yang dapat memperburuk tingkat kecemasan tersebut melalui gangguan konsentrasi, penundaan tugas, serta paparan informasi yang berlebihan (Prawitasari, 2013). Kecanduan smartphone saat ini menjadi salah satu penyebab permasalahan kesehatan masyarakat. Menurut "Survei Kecanduan Ponsel Cerdas" yang dilakukan Badan Penerangan Nasional pada tahun 2012, tingkat kecanduan ponsel cerdas adalah 8,4%, dan tingkat kecanduan internet adalah 7,7% (Thomas et al., 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan kecemasan dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Pendekatan cross-sectional digunakan dalam penelitian ini.

METODE

Jenis penelitian observasional analitik desain cross-sectional untuk mengevaluasi pengaruh kecanduan smartphone terhadap kecemasan. Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel independen (adiksi smartphone) dan variabel dependen (kecemasan). Teknik pengambilan

sempe pada penelitian ini menggunakan teknik nonprobability yaitu *Purposive Sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat

HASIL

Analisis Univariat

Distribusi Tabel Berdasarkan Frekuensi

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Frekuensi

Karakteristik	F	Persentase (%)
Jenis Kelamin	26	43.3%
Pria	34	56.7%
Wanita		
Usia		
17 – 20 Tahun	48	80.0%
21 – 23 Tahun	7	11.7%
24 – 26 Tahun	5	8.3%
Semester		
Semester 1 – 3	50	83.3%
Semester 4 – 6	3	5.0%
Semester 7 - 9	7	11.7%

Data dari karakteristik responden ditampilkan dalam analisis univariat, yang menunjukkan beberapa pola penting dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah wanita, mencapai 56,7% dari 60 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini; sisanya, 43,3%, adalah pria. Ini menunjukkan bahwa populasi responden lebih banyak perempuan daripada pria. Dari segi usia, mayoritas responden berada di rentang usia 17-20 tahun, dengan persentase 80,0%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian masih di tahap awal kehidupan dewasa muda. Responden di rentang usia 21-23 tahun dan 24-26 tahun masing-masing hanya mencakup 11,7% dan 8,3%, masing-masing menunjukkan bahwa jumlah orang yang lebih dewasa atau berada di semester lanjut lebih sedikit dalam penelitian ini.

Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 83,3%, merupakan mahasiswa yang berada pada semester awal (1-3). Sementara itu, persentase mahasiswa pada semester tengah (4-6) adalah 5,0%, dan pada semester akhir (7-9) mencapai 11,7%. Distribusi ini dapat mencerminkan kecenderungan mahasiswa pada semester awal yang lebih terbuka atau memiliki lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian, atau bisa juga menunjukkan tingginya minat dari mahasiswa baru terhadap penggunaan smartphone yang intensif.

Distribusi Tabel Berdasarkan Penggunaan Smartphone dan Ansietas

Tabel 2. Distribusi Penggunaan Smartphone dan Ansietas

Karakteristik	F	Persentase (%)
Penggunaan Smartphone		
2 - 4 Jam	13	21.7
4 - 6 Jam	20	33.3
> 6 Jam	27	45.0
Adiksi Smartphone		
Sedang	37	61.7
Berat	23	38.3
Tingkat Ansietas		
Sedang	23	38.3
Berat	37	61.7

Dari data didapati durasi penggunaan smartphone, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yaitu 45,0%, menggunakan smartphone lebih dari 6 jam per hari. Sebanyak 33,3% mahasiswa menghabiskan waktu antara 4 hingga 6 jam per hari, sementara 21,7% lainnya menggunakan smartphone antara 2 hingga 4 jam sehari. Durasi penggunaan yang relatif tinggi ini mengindikasikan adanya ketergantungan yang signifikan terhadap smartphone, terutama di kalangan mahasiswa yang berada pada kelompok usia awal dewasa, baik untuk tujuan akademik, hiburan, maupun interaksi sosial.

Dalam hal tingkat adiksi terhadap smartphone, sekitar 61,7% mahasiswa terklasifikasi dalam kategori adiksi sedang, sementara 38,3% lainnya tergolong dalam kategori adiksi berat. Dari segi tingkat kecemasan, data yang diperoleh menunjukkan bahwa 61,7% mahasiswa mengalami kecemasan berat, sedangkan 38,3% lainnya mengalami kecemasan sedang. Tingginya prevalensi kecemasan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan durasi penggunaan smartphone yang lebih lama cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat di gunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent dan variabel independent yaitu kepuasan kerja pekerja dan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Adapun uji statistic yang digunakan adalah uji statistic parametrik *Chi-Square* Test Berikut hasil uji bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square

Adiksi Smartphone	Tingkat Ansietas		Total	Nilai P
	Sedang	Berat		
Sedang	23	14	37	0.001
%	62.2%	37.8%	100.0%	
Berat	0	23	23	
%	0.0%	100.0%	100.0%	

Dari tabel hubungan antara adiksi smartphone dan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai $p = 0,001$. Temuan ini mengarah pada penolakan hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara adiksi smartphone dan kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut.

Dalam analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa di antara mahasiswa dengan tingkat adiksi smartphone sedang, 62,2% mengalami kecemasan sedang dan 37,8% mengalami kecemasan berat. Di sisi lain, seluruh mahasiswa yang tergolong dalam kategori adiksi smartphone berat (100%) mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi terhadap smartphone, semakin besar kemungkinan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan yang berat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis karakteristik responden, mayoritas peserta penelitian adalah perempuan (56,7%) dan berada pada rentang usia 17-20 tahun (80,0%). Wanita cenderung lebih sering melibatkan diri dalam aktivitas di media sosial dibandingkan pria, sebuah fenomena yang dianggap sebagai cara positif untuk menjaga keterhubungan dalam hubungan sosial. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa wanita lebih suka menggunakan smartphone sebagai sarana untuk mengekspresikan kasih sayang kepada keluarga mereka, sedangkan pria

cenderung memanfaatkan perangkat tersebut untuk tujuan yang lebih berorientasi pada efisiensi dan kepraktisan (Basit et al., 2022a).

Terkait dengan durasi penggunaan smartphone, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan smartphone lebih dari 6 jam per hari (45,0%), diikuti dengan 4-6 jam (33,3%) dan 2-4 jam (21,7%). Meskipun penggunaan gadget memberikan dampak positif, terutama dalam mendukung proses pembelajaran, dampak negatif dapat muncul apabila remaja menggunakan gadget melebihi durasi yang dianggap wajar atau sesuai dengan batasan normal. Durasi penggunaan smartphone yang berlebihan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, terutama jika penggunaan tersebut menggantikan waktu yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas produktif atau istirahat, seperti pada malam hari. Penggunaan yang tidak terkendali ini dapat menurunkan kualitas tidur dan mengganggu tingkat energi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Selain itu, aktivitas di media sosial sering kali menimbulkan tekanan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis, yang dapat memperburuk kondisi emosional, khususnya di kalangan mahasiswa. (Basit et al., 2022b).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kategori adiksi smartphone tingkat sedang (61,7%), sementara 38,3% lainnya berada dalam kategori adiksi berat. Tingkat adiksi smartphone yang tinggi memiliki hubungan erat dengan meningkatnya kecemasan yang signifikan di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami ketergantungan berat terhadap smartphone cenderung menunjukkan gejala kecemasan, terutama ketika mereka tidak dapat mengakses perangkat tersebut atau terhalang untuk memperoleh informasi secara instan. Ketergantungan berlebihan ini juga berpotensi mengganggu interaksi sosial dan menghambat kegiatan akademik, yang pada gilirannya memperburuk tekanan emosional serta kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Radja et al., 2024).

Berdasarkan uji chi square yang dilakukan yang diperoleh nilai $P = 0,001$ ($P < 0,05$) ini artinya dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan Adiksi Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Aprilia Fransiska et al., 2023 tentang "Hubungan Smartphone Addiction Dengan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura" didapatkan nilai ($P = 0,000$) artinya terdapat hubungan yang signifikan (Aprilia Fransiska et al., 2023).

Semakin sering smartphone menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dapat muncul ketika akses terhadap perangkat tersebut terhalang. Kecemasan ini umumnya timbul karena ketidakmampuan untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti menelepon, mengirim pesan, menjelajah internet, atau berkomunikasi dengan keluarga dan teman melalui smartphone, yang dianggap sebagai kebutuhan esensial dalam kehidupan modern (Lape et al., 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara tingkat adiksi smartphone dan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia. Analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terklasifikasi dalam kategori adiksi smartphone tingkat sedang hingga berat, dan ini sejalan dengan tingkat kecemasan yang mereka alami. Semakin tinggi tingkat adiksi smartphone, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kecemasan. Semua mahasiswa yang tergolong dalam kategori adiksi berat menunjukkan tingkat kecemasan yang berat, sementara mahasiswa dengan tingkat adiksi sedang cenderung mengalami kecemasan pada tingkat yang sedikit lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa adiksi smartphone memiliki dampak negatif terhadap

kesehatan mental mahasiswa, khususnya terkait dengan kecemasan, yang dapat memengaruhi produktivitas, kualitas hidup, dan kinerja akademik mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti ucapkan kepada civitas akademika Universitas Prima Indonesia yang telah mendukung penuh terselesaikannya artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychology Association. (2017). *Stress In Americatm 2017: Technology And Social Media* (10th Ed.).
- Aprilya Fransiska, E., Harlia Putri, T., & Ligita, T. (2023). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022a). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, D. I., Krismira, Mardiana, I., & Saputri, G. W. (2022b). Teknologi Komunikasi Smartphone Pada Interaksi Sosial. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Halu Oleo, U., Ibrahim, F., Asia, S., Kadek, A., Tosepu, R., Savitri Effendy, D., Susanty, S., Kesehatan Lingkungan, J., Kesehatan Masyarakat, F., Studi Keperawatan, P., & Kedokteran, F. (2023). Analisis Tingkat Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran. *Miracle Journal Of Public Health (Mjph)*, 6(2). <https://doi.org/10.36566/Mjph/Vol6.Iss2/316>
- Lape, A. R. P., Manafe, D. T., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. *Cendana Medical Journal*, 9(2), 185–189.
- Permata, K. A., Putu, D., & Widiavitri, N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. In *Jurnal Psikologi Udayana* (Vol. 6, Issue 1).
- Prawitasari. (2013). *Psikologi Terapan Melintas Batasan Ilmu*. Erlangga.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Haba Bunga, E. Z., & Weraman, P. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, Dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. 3(4), 798–813. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V3i4.4169>
- Siregar, D. P., Anggelina, T., Sultari, M., Putri, N. A., Munandar, H., Yusup, D., Aini, N., & Ajmalia, Y. (2023). Smartphone Adiksi Pada Remaja Sebagai Determinan Perilaku Agresif. In *Educate : Journal Of Education And Learning* (Vol. 1, Issue 1).
- Thomas, N. G., Kandou, G. D., F G Langi, F. L., Kesehatan Masyarakat, F., & Sam Ratulangi Manado Abstrak, U. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. In *Jurnal Kesmas* (Vol. 8, Issue 2).
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone terhadap Aspek-aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*.