

HUBUNGAN KECANDUAN PONSEL PINTAR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Netin Wina Oktaviani¹, Mad Zaini², Komarudin³
netinwina@gmail.com¹, madzaini@unmuhjember.ac.id², komarudin@unmuhjember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Selain memberikan dampak positif ponsel pintar juga memberikan beberapa dampak negatif, salah satu dampak negatif yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah kecanduan. Kecanduan ponsel pintar merupakan bentuk penggunaan ponsel pintar dengan waktu yang berlebihan yang melibatkan diri sendiri secara mendalam pada suatu hal yang menjadi ketergantungan, sehingga menimbulkan hilangnya kontrol diri dan munculnya kecemasan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif menggunakan metode cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 semester VI di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sebesar 99 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SAS (Smartphone Addiction Scale) dan ZRAS (Zung Self Rating Anxiety Scale) dan analisis dengan uji Spearman's Rank. Hasil uji analisis Spearman's rank didapatkan nilai p value= 0,000 dan r = 0,584 yang berarti ada hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Meningkatnya kecanduan ponsel pintar maka semakin meningkat pula tingkat kecemasan. Diharapkan mahasiswa mampu menerapkan intervensi seperti menggunakan mekanisme kopingnya untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan Karena kecanduan ponsel pintar.

Kata kunci: Kecanduan Ponsel Pintar, dan Kecemasan.

ABSTRACT

Apart from having a positive impact, ponsel pintars also have several negative impacts, one of the negative impacts that is often felt by students is addiction. Smartphone addiction is a form of excessive use of smartphone that involves oneself deeply in something that becomes dependent, resulting in a loss of self-control and the emergence of psychological anxiety. This research aims to determine the relationship between ponsel pintar addiction and anxiety levels in students. Quantitative research uses cross-sectional methods. The population in this study was 99 semester VI undergraduate students at the Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Jember. The sampling technique uses simple random sampling. Data were collected using the SAS (Smartphone Addiction Scale) and ZRAS (Zung Self Rating Anxiety Scale) questionnaires and analysis using the Spearman's Rank test. The results of the Spearman's rank analysis test obtained a p value = 0.000 and r = 0.584, which means there is a relationship with moderate strength and a positive direction. As smartphone addiction increases, anxiety levels also increase. It is hoped that students will be able to implement interventions such as using coping mechanisms to overcome anxiety caused by smartphone addiction.

Keywords: Smartphone Addiction, and Anxiet.

PENDAHULUAN

Pengguna teknologi mengadopsi perilaku baru karena banyaknya keuntungan yang diberikannya (Syakura & Elcha, 2023). Perkembangan teknologi dan komunikasi pada saat ini memiliki kecenderungan kearah perkembangan dan penerapan teknologi sebagai sumber informasi, alat komunikasi, dan sebagai sumber hiburan. Teknologi untuk informasi dan komunikasi yang mengalami perubahan yang sangat pesat menimbulkan

banyak inovasi produk unggulan, termasuk program aplikasi berbasis internet dan android, yang memfasilitasi komunikasi dan pengumpulan informasi antar pengguna. Item teknologi komunikasi yang paling sering dimanfaatkan oleh komunitas umum, termasuk pelajar atau mahasiswa adalah telepon pintar (smartphone) (Mawarpury et al., 2020). Menurut Yunita penggunaan ponsel pintar bukanlah barang baru bagi remaja khususnya mahasiswa. Dari ponsel pintar, mahasiswa dapat menggunakan internet, bermain game, mengakses media sosial, dan melihat video (Yunita et al., 2021). Indonesia menempati peringkat keempat di dunia, setelah Tiongkok, India, dan Amerika Serikat, untuk penggunaan ponsel cerdas dan internet per 30 Juni 2019, menurut Statistik Internet (Internet World Stats, 2019).

Total keseluruhan penggunaan ponsel pintar meningkat setiap tahun, termasuk di Indonesia, pada tahun 2019 jumlahnya mencapai 76,64 juta, dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 81,87 juta serta diperkirakan terus meningkat pada tahun 2022 sejumlah 89,86 juta (Kesmas et al., 2022).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia melakukan jajak pendapat, dan temuannya menunjukkan bahwa pada tahun 2022–2023, terdapat 215,63 juta pengguna internet di Indonesia secara keseluruhan. Jumlah ini tumbuh 2,67% dibandingkan kuartal sebelumnya yang memiliki 210,03 juta pengguna internet di Indonesia, atau 78,19% dari 275,77 juta penduduk yang tinggal di negara ini. Berdasarkan provinsi, Banten memiliki persentase pengguna internet terbesar (89,10%), disusul DKI Jakarta (86,96%). Provinsi lain memiliki persentase pengguna internet yang lebih rendah. Selain itu, wilayah yang tercatat adalah: Jawa Timur 81,26%, Jawa Barat 82,73%, Kepulauan Bangka Belitung 82,66%, Bali 80,88%, Jambi 80,48%, dan Sumatera Barat 80,31%. Dengan penggunaan ponsel pintar dan internet sebesar 81,26%, Provinsi Jawa Timur berada di peringkat kelima.

Pengaruh positif dari pemakaian ponsel pintar antara lain meningkatkan keterampilan motorik dan kognitif, hiburan, pembelajaran, dan juga peningkatan kompetensi dapat ditingkatkan melalui penggunaan ponsel pintar (Sugito et al., 2022). Selain memberikan manfaat positif, ponsel pintar juga memiliki beberapa dampak negatif, salah satunya yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah masalah kecanduan.

Menurut Huriah dan Rini (2020) kecanduan merupakan salah satu jenis konsekuensi negatif psikologis yang disebabkan oleh ponsel pintar (Kusuma Rini & Huriah, 2020). Ini sesuai dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2021) bahwa ponsel pintar dapat memberikan pengaruh buruk apabila dipakai secara tidak benar. Salah satu dampak negatif menggunakan ponsel pintar dengan intensitas penggunaan yang lama akan menimbulkan dampak kecanduan bagi penggunanya (Yunita et al., 2021). Mahasiswa yang kecanduan ponsel pintar tidak dapat mengendalikan dirinya dengan baik sehingga berdampak pada kehidupan sehari-harinya, terutama aktivitas belajarnya di rumah dan diperkuliahan. Jika hal tersebut dilakukan secara berkelanjutan tanpa adanya kesadaran untuk berubah, maka itu akan menjadi kebiasaan (perilaku buruk) (Lestari & Sulian, 2020).

Kecanduan ponsel pintar adalah salah satu cara pemakaian ponsel pintar dengan penggunaan yang berlebihan yang terlibat memahami secara menyeluruh tentang sesuatu yang menjadi ketergantungan, sehingga menimbulkan kehilangan kendali diri dan timbulnya kegelisahan psikologis (Cho et al., 2017). Gangguan kecemasan merupakan sekelompok gejala yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, dan cemas yang terjadi secara terus-menerus (Sugito et al., 2022). Gejala berkisar dari ringan, sedang hingga berat dan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari (Ayandele et al., 2020). Rata-rata pengguna ponsel pintar mungkin mengalami tingkat kecemasan tertentu karena

adanya kewajiban untuk terus berhubungan dengan pengguna lain (Wan Ismail et al., 2020). Sebuah tinjauan sistematis menemukan bahwa depresi dan tingkat kecemasan berhubungan langsung dengan kecanduan ponsel pintar, dan penelitian sebelumnya pada mahasiswa menunjukkan hasil yang serupa (Desouky & Abu-Zaid, 2020). Penelitian lain yang menginvestigasi mengenai korelasi antara kecemasan dan kecanduan ponsel pintar juga mengevaluasi kecemasan dari perspektif yang berbeda, di mana kecemasan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan pada teknologi tersebut atau kecanduan tetapi juga menjadi salah satu factor potensi risiko kecanduan ponsel pintar (Amalia & Hamid, 2020). Sejumlah masalah kejiwaan telah diidentifikasi berhubungan dengan penggunaan ponsel pintar yang berlebihan, termasuk gejala seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Studi telah mengindikasikan bahwa remaja dengan ekspektasi dan tuntutan yang lebih tinggi dari orang tua dan guru mereka mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, gejala kecemasan yang lebih serius, dan tingkat kecanduan ponsel pintar yang lebih parah (Kim et al., 2019).

Temuan dari penelitian Fransiska tentang Hubungan Kecanduan Ponsel pintar dengan Tingkat Kecemasan Akademik diantara Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura didapatkan hasil dari jumlah total sampel 92 mahasiswa terdapat 42 mahasiswa mengalami tingkat kecanduan ponsel pintar tinggi, dan terdapat 50 mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang sedang. Studi ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara kecanduan ponsel pintar dan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Tingkat korelasi antara kecanduan ponsel pintar dan kecemasan akademik pada mahasiswa ini dikategorikan sebagai sedang. Selain itu, nilai korelasi menunjukkan bahwa semakin meningkatnya tingkat kecanduan ponsel pintar pada mahasiswa Fakultas (Fransiska et al., 2023). Hal ini konsisten berdasarkan temuan dari studi yang dilakukan oleh Thomas tentang Korelasi antara Kecemasan dan Kecanduan Ponsel pintar diantara Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Sam Ratulangi Manado didapatkan hasil dari jumlah total sampel 160 mahasiswa terdapat 43 mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang moderat, dan terdapat 117 mahasiswa memiliki derajat kecanduan ponsel pintar tinggi. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat kecemasan dan adiksi ponsel pintar di kalangan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, yang menunjukkan bahwa kecemasan mempengaruhi adiksi ponsel pintar, terutama di antara mahasiswa. (Thomas et al., 2019). Studi awal peneliti pada Desember 2023 menunjukkan, data sepuluh siswa yang menggunakan ponsel lebih dari lima jam sehari memiliki dampak yang beragam. Dua siswa menyebutkan bahwa mereka merasa gugup ketika baterai ponsel cerdas mereka habis, dan dua siswa lainnya mengatakan bahwa mereka selalu membawa pengisi daya ke mana pun mereka pergi jika baterai ponsel cerdas mereka habis. Tiga siswa mengungkapkan perasaan gugup dan gelisah jika meninggalkan atau melupakan ponsel pintarnya saat bepergian. Namun, tiga siswa lainnya mengalami rasa cemas dan khawatir ketika tidak dapat mengakses pesan atau notifikasi ponsel pintarnya.

Menurut peneliti upaya dalam menunjukkan adanya penemuan baru (novelty) anatara peneliti saat ini dengan peneliti sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan metode penelitian, pendekatan, populasi, dan instrument yang digunakan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, Masalah ini memiliki beberapa kemungkinan solusi yang mungkin bisa digunakan. Pertama, meminimalkan penggunaan ponsel pintar dan melakukan aktivitas seperti membaca, berolahraga, menggambar, dan memainkan alat musik yang tidak memerlukan ponsel. Selain aktif mengikuti acara-acara sekolah, mahasiswa juga dapat mengikuti kegiatan organisasi di luar kampus atau dalam

kampus yang membantu mengembangkan bakatnya, seperti kelompok belajar, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di kampus, mendirikan rumah ibadah, dan partisipasi masyarakat. Kajian tentang “Hubungan Kecanduan Ponsel Pintar dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember” tengah menjadi pertimbangan peneliti akibat dari fenomena tersebut.

METODE PENELITIAN

Strategi atau pendekatan yang metodis dan obyektif untuk mengumpulkan, mengolah, mengevaluasi, dan menyajikan data disertakan dalam desain penelitian. Tujuannya adalah untuk mencari solusi atau menguji suatu teori guna memberikan pedoman yang luas (Herdayati, 2019). Untuk mengetahui hubungan kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dan pendekatan studi cross-sectional. Variabel data dikumpulkan pada titik waktu tertentu dan diamati atau dianalisis pada seluruh populasi sampel yang telah ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

Didalam data umum ini terdapat informasi data distribusi frekuensi dari jenis kelamin dan durasi menggunakan ponsel pintar pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024.

1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024 (N=99).

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Perentase (%)
1.	Laki-laki	28	28.3
2.	Perempuan	71	71.7
Total		99	100.0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah sebanyak 71 orang (71,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 orang (28,3%).

2. Durasi menggunakan ponsel pintar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan durasi responden menggunakan ponsel pintar di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024 (N=99)

No.	Durasi menggunakan ponsel pintar	Frekuensi	Perentase (%)
1.	4-5 jam	4	4.0
2.	> 5 jam	95	96.0
Total		99	100.0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden menggunakan ponsel pintar lebih dari 5 jam per hari, yaitu sebanyak 95 orang (96,0%), sementara 4 orang responden lainnya (4,0%) menggunakan ponsel pintar antara 4-5 jam per hari. Selain itu berdasarkan hasil penelitian ditemukan 4 responden yang menggunakan ponsel pintarnya di bawah 4 jam. Salah satu indikator kecanduan ponsel pintar dalam penelitian ini adalah menggunakan ponsel pintar > 5 jam per hari, maka peneliti melakukan pra pengambilan data untuk memenuhi jumlah sampel yang telah ditetapkan sebelumnya.

B. Data Khusus

1. Kecanduan Ponsel pintar.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi berdasarkan kecanduan ponsel pintar pada responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024 (N=99).

No.	Tingkat Kecanduan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kecanduan Ringan	44	44.4
2.	Kecanduan Sedang	55	55.6
3.	Kecanduan Berat	0	0
Total		99	100.0

Berdasarkan Tabel 5.3, dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember mengalami tingkat kecanduan ponsel pintar sedang, yakni sebanyak 55 responden (55,6%), sedangkan 44 responden lainnya (44,4%) mengalami tingkat kecanduan ringan dari total 99 responden (100%).

2. Tingkat Kecemasan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan tingkat kecemasan pada responden di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024 (N=99).

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kecemasan Ringan	47	47.5
2.	Kecemasan Sedang	52	52.5
3.	Kecemasan Berat	0	0
Total		99	100.0

Berdasarkan Tabel 5.4, mayoritas mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu 52 responden (52,5%), sementara 47 responden lainnya (47,5%) mengalami tingkat kecemasan ringan.

3. Hubungan Kecanduan Ponsel pintar dengan Tingkat Kecemasan.

Tabel 5. Hubungan Kecanduan Ponsel pintar dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2024 (N=99)

Kecanduan Ponsel Pintar	Tingkat Kecemasan			r	p value
	Ringan	Sedang	Berat		
Ringan	37 (37.4%)	7 (7.1%)	0	0.584	0.000
Sedang	10 (10.1%)	45 (45.5%)	0		
Berat	0	0	0		
Total	47 (47.5%)	52 (52.5%)	0		

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden, yaitu 45.5% menyatakan mengalami kecanduan ponsel pintar dalam kategori ringan dengan tingkat kecemasan yang dialami dalam kategori ringan pula. Dalam hasil uji analisis Spearman's rho diperoleh nilai p value $0,000 < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan dengan nilai korelasi sebesar ($r = 0.584$) yang ditunjukkan memiliki kekuatan korelasi

yang sedang, sedangkan arah hubungan menunjukkan arah positif yang artinya semakin tinggi kecanduan ponsel pintar maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan.

Pembahasan

Pada bab ini akan dibahas hasil penelitian mengenai “Hubungan Kecanduan Ponsel pintar dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember”. Pembahasan ini bertujuan untuk menganalisis dan menginterpretasikan temuan yang telah diperoleh dari data yang telah dikumpulkan serta menghubungkannya dengan teori dan penelitian sebelumnya. Seiring dengan kemajuan teknologi, penggunaan ponsel pintar menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Penggunaan yang berlebihan sering kali dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi sejauh mana penggunaan ponsel pintar dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa.

A. Interpretasi Hasil Penelitian

1. Kecanduan Ponsel pintar

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan ponsel pintar dalam kategori sedang sebanyak 55 responden (55.6%) sedangkan sisanya mengalami kecanduan ponsel pintar dalam kategori ringan sebanyak 44 responden (44.4%). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecanduan ponsel pintar dalam kategori sedang sebanyak 55 responden (68.8%), dan kecanduan ponsel pintar dalam kategori ringan sebanyak 23 responden (28.8%) (Lape et al., 2021).

Kecanduan ponsel pintar merupakan sebuah perilaku keterkaitan terhadap ponsel pintar yang menimbulkan masalah social, seperti menimbulkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari hingga menarik diri, dan juga bisa menimbulkan gangguan impuls dalam diri seseorang (Lin et al., 2019). Dengan adanya perilaku tersebut dan kesulitan dalam mengatur dorongan dalam dirinya untuk menggunakan ponsel pintar, seseorang akan cenderung fokus pada ponsel pintarnya tanpa memedulikan lingkungan sekitar (Amna et al., 2021). Smartphone addiction pada mahasiswa berkaitan dengan beberapa faktor yang di antaranya seperti stres dalam dunia akademik, kepribadian individu itu sendiri, apa yang dirasakan oleh individu, kualitas dalam persahabatan, jenis kelaminnya, dan durasi penggunaan ponsel pintar (Yulianto et al., 2023).

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan sebanyak 30 responden (21.7%) menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan”. Hasil ini sejalan dengan jawaban responden dalam penelitian sebelumnya dimana sebanyak 162 responden (55.5%) menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya rencanakan”, dimana pernyataan ini termasuk ke dalam salah satu aspek kecanduan ponsel pintar yaitu penggunaan yang berlebihan (overuse). Hal ini disebabkan karena mahasiswa telah terpengaruh pada ponsel pintar sehingga penggunaan ponsel pintar menjadi berlebihan atau tidak terkontrol (Apriyeni et al., 2023). Menurut peneliti penggunaan ponsel pintar yang berlebihan pada mahasiswa juga disebabkan karena sebagian besar mahasiswa memiliki banyak waktu luang yang dimana pada masa ini mahasiswa belum memiliki tuntutan pekerjaan selain untuk belajar. Sehingga sebagian besar waktu luang yang dimiliki dimanfaatkan untuk bermain smartphone yang menyebabkan peningkatan penggunaan smartphone yang jika dilakukan terus-menerus dapat berakibat kepada kecanduan ponsel pintar.

Berdasarkan hasil penelitian kecanduan ponsel pintar kebanyakan dialami oleh perempuan sebanyak 39 responden (39.4%) sedangkan pada laki-laki sebanyak 16 responden (16.2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rata-rata kecanduan ponsel pintar sebagian besar terjadi pada perempuan daripada laki-laki (Fitriasari et al., 2021). Penelitian yang sama dilakukan oleh Demirici dalam Syafriani (2021) di Korea yang menyatakan bahwa pelajar perempuan cenderung lebih tinggi mengalami kecanduan ponsel pintar dari pada pelajar laki-laki (Syafriani, 2021).

Menurut Kim, laki-laki cenderung menggunakan ponsel pintar untuk menyelesaikan tugas, browsing, permainan, dan hiburan sedangkan perempuan cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk hubungan social dan pesan singkat dalam dunia maya (Kim et al., 2019). Dalam penelitian lain disebutkan bahwa laki-laki lebih menyukai bermain game online, melihat video di ponsel pintar, dan mendengarkan music. Sedangkan perempuan lebih cenderung menggunakannya untuk berkomunikasi dan layanan jejaring social (Rifat et al., 2023). Perempuan memiliki keinginan yang lebih tinggi untuk berkomunikasi daripada laki-laki, hal ini yang mendorong perempuan untuk selalu memeriksa ponsel pintar setiap waktu.

Namun hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan prevalensi kecanduan ponsel pintar pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember, yaitu dengan nilai p value 0.844 ($p > 0.05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Albursan pada mahasiswa dan mahasiswi di Arabia menyatakan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan ponsel pintar dengan jenis kelamin (Albursan et al., 2022).

Seseorang yang mengalami kecanduan ponsel pintar akan mengalami kesulitan dalam proses berpikir dan berkonsentrasi tanpa adanya ponsel pintar karena dirinya menggantungkan segala sesuatu terhadap ponsel pintar (Marhaeni et al., 2020). Menurut peneliti mahasiswa cenderung tidak dapat lepas dari ponsel pintar dalam berbagai aspek kehidupannya, karena ponsel pintar memiliki keunggulan untuk mengakses berbagai macam hal yang dapat menunjang kehidupan mahasiswa sehingga mahasiswa merasa hidupnya dipermudah dan selalu bersemangat untuk menggunakannya secara terus-menerus.

2. Tingkat Kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 52 responden (52.5%) sedangkan mahasiswa lainnya mengalami kecemasan ringan sebanyak 46 responden (47.5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 71 responden (44%), dan mahasiswa lainnya mengalami kecemasan dalam kategori ringan sebanyak 40 responden (25%) (Thomas et al., 2019).

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan individu mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kognisi et al., 2021). Individu dengan kecemasan memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami adiksi ponsel cerdas. Sebagai salah satu kondisi psikologis yang sering terjadi, kecemasan sering tidak disadari memberikan pengaruh terhadap pengambilan keputusan. Individu dengan kecemasan sering kali memilih sebuah mekanisme penyelesaian yang cepat guna menurunkan tingkat kecemasan yang dialami (Realino Satya, 2023). Semakin sering ponsel pintar

mendampingi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap ponsel pintarnya. Kecemasan itu timbul karena seseorang tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, browsing, atau melakukan kontak apapun dengan orang lain (keluarga atau teman) lewat smrtphonenya (Lape et al., 2021).

Kecemasan timbul akibat dari adanya ketergantungan dan kehilangan control. Pengguna kehilangan kontrol saat mereka tidak dapat lagi mengendalikan seberapa sering atau lama mereka menggunakan ponselnya. Hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak terkendali dan kecemasan terkait ketersediaan dan fungsi dari ponsel tersebut (Peng, 2023). Menurut peneliti ketergantungan pada ponsel pintar bisa menjadi masalah ketika pengguna mulai merasa sulit untuk tanpa adanya ponsel pintar tersebut. Hal ini dapat memicu isolasi sosial, ketergantungan emosional, dan perasaan cemas saat tidak dapat mengakses ponsel. Efek dari kecemasan yang timbul ini akan menyebabkan adanya gangguan disfungsi kognitif seperti control diri, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Selain itu menurut peneliti kecemasan dalam penelitian ini dalam kategori yang sedang karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan selain kecanduan ponsel pintar khususnya pada mahasiswa yakni stres akademik. Seperti contohnya yaitu stress terkait tugas, ujian, dan proyek akademik seringkali menjadi penyebab utama kecemasan di kalangan mahasiswa.

3. Hubungan Kecanduan Ponsel pintar dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji analisis rank spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai p value = 0.000 ($p < 0,05$). Didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,584 yang artinya kekuatan korelasi antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan adalah sedang dengan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi kecanduan ponsel pintar maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyeni (2023) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan dengan perolehan nilai p value 0.000 dengan nilai koefisien korelasi 0.454 dengan arah yang positif yang artinya kecanduan ponsel pintar memiliki kekuatan hubungan yang sedang dengan tingkat kecemasan (Apriyeni et al., 2023).

Seseorang yang tergantung dan tertarik terhadap ponsel pintar dapat mengalami masalah sosial seperti menarik diri, gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap dirinya sendiri (Nuraini, 2021). Smartphone addiction merupakan keterkaitan pada ponsel pintar yang menyebabkan masalah social. Banyak mahasiswa yang cenderung kecanduan dalam penggunaan ponsel pintar dikarenakan fitur dan aplikasi yang terdapat dalam ponsel pintar mempermudah semua aktivitas termasuk dalam kebutuhan informasi dan komunikasi dalam proses belajar (Jamun & Ntelok, 2022). Secara khusus, mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kecanduan ponsel pintar akibat dari penggunaan ponsel pintar secara berlebihan. Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami kecanduan ponsel pintar, sehingga berdampak pada kesehatan kesehatan fisik dan mental seperti kurangnya aktivitas fisik, rendahnya harga diri, dan rendahnya interaksi social. Selain itu, penelitian sebelumnya memberikan bukti bahwa kecanduan ponsel pintar berhubungan dengan tekanan emosional (misalnya tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi) dikalangan mahasiswa (Kil et al., 2021).

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan sebanyak 23 responden (16.7%) menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya selalu memikirkan smartphone saya meskipun tidak sedang menggunakannya”. Berdasarkan hasil jawaban responden dalam

penelitian sebelumnya didapatkan sebanyak 70 responden (43.8%) menyatakan “setuju” pada pernyataan “saya selalu memikirkan smartphone saya meskipun tidak sedang menggunakannya”. Dengan kata lain bahwa mahasiswa merasa cemas ketika tidak menggunakan ponsel pintar (Thomas et al., 2019). Menurut peneliti hubungan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan memiliki hubungan yang sedang karena terdapat beberapa faktor penyebab lain selain kecanduan ponsel pintar yang lebih mempengaruhi tingkat kecemasan. Faktor-faktor tersebut diantaranya tekanan akademik, tekanan sosial, dan faktor pribadi. Namun dalam penelitian ini faktor-faktor tersebut tidak diteliti, sehingga faktor-faktor tersebut menjadi keterbatasan penelitian dalam penelitian ini.

B. Keterbatasan Penelitian

1. Pengambilan data dilakukan pada saat hari aktif perkuliahan. Pada saat pengambilan data, peneliti sudah terlebih dahulu kontrak waktu dengan masing-masing komting kelas. Namun ketika pengambilan data beberapa responden telah pulang ke rumah masing-masing. Sehingga data yang diambil pada hari itu tidak sesuai dengan perhitungan peneliti.
2. Penelitian ini tidak mempertimbangkan variable lain yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa, seperti factor lingkungan, genetic, usia perkembangan, faktor pribadi (seperti mekanisme koping), dan dukungan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi keakuratan hasil penelitian.

C. Implikasi dalam Keperawatan.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi yang ditujukan untuk mengurangi kecanduan ponsel pintar dikalangan mahasiswa. Program tersebut dapat mencakup sesi konseling, workshop manajemen waktu, dan kegiatan yang mempromosikan penggunaan ponsel yang sehat.

Penelitian ini dapat menambah literatur yang ada mengenai kecanduan ponsel pintar dan tingkat kecemasan khususnya pada populasi mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut khususnya dibidang kesehatan mental dan teknologi. Selain itu hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan atau memperkuat teori mengenai hubungan antara kecanduan ponsel pintar dan tingkat kecemasan. Teori dalam hal ini bisa mencakup teori tentang kecanduan teknologi, dampak psikologis dari penggunaan media digital dan mekanisme yang menghubungkan keduanya

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ini:

1. Kecanduan ponsel pintar pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dalam kategori sedang sebanyak 55 responden (55.6%).
2. Tingkat kecemasan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dalam kategori sedang sebanyak 52 responden (52.5%).
3. Merujuk pada hasil penelitian dengan uji Spearman rank, didapatkan hasil $p=0,000$ dengan nilai koefisien korelasi 0,584 dari hasil tersebut maka dapat diambil kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang sedang antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Saran

1. Responden.

Mahasiswa disarankan untuk mengimplementasikan manajemen waktu yang lebih

efektif terkait penggunaan ponsel pintar. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dengan mengalokasikan waktu untuk aktivitas fisik, social, dan rekreasi yang dapat mengurangi stress dan kecemasan.

2. Institusi

Institusi dapat mengembangkan program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan potensi dampak negative kecanduan ponsel pintar terhadap kesejahteraan mental, termasuk kecemasan.

3. Peneliti selanjutnya.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas sampel penelitian dengan melibatkan mahasiswa di fakultas lain untuk mendapatkan gambaran yang komperhensif mengenai fenomena ini. Selain itu, penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk melihat perubahan hubungan antara kecanduan ponsel pintar dengan tingkat kecemasan dari waktu ke waktu..

DAFTAR PUSTAKA

- Almokhtar, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580–591. <http://www.easpublisher.com/easjms/>
- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240.
- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24472>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Ansori. (2015). Nursing Theoridts And Their Work. In *Paper Knowledge.Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- 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>
- Bagus, S. (2020). Teknik Sampling.
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110(January), 104758. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104758>
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(9), 66–80. <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566>
- Chand, S. P., Marwaha, R., & Bender, R. M. (2021). Anxiety (nursing).
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624–630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Choksi, S. T., & Patel, N. (2021). A study to find out the correlation of mobile phone addiction with anxiety, depression, stress and sleep quality in the college students of surat city. *International Journal of Current Research and Review*, 13(8), 137–142. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13812>
- Corbett, G. A., Milne, S. J., Hehir, M. P., Lindow, S. W., & O'connell, M. P. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 249, 96.
- Desouky, D. E. S., & Abu-Zaid, H. (2020). Mobile phone use pattern and addiction in relation to depression and anxiety. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(6), 692–699.

- <https://doi.org/10.26719/emhj.20.043>
- Fenti, H. (2020). *Metodologi Penelitian*.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., Ligita, T., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Tanjungpura, U. (2023). Hubungan smartphone addiction dengan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tanjungpura. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 529–536. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/12174>
- Herdayani, S. P. (2019). Desain Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2, 1–11.
- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Hotijah, S. (2019). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/556>Daftar pustaka%0AAfrianto,
- H. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan. *Journal of Linguistics*
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Gustilawati, B., Utami, D., & Farich, A. (2020). The Level of Smartphone Addiction and Self Efficacy with Student Achievements in the Faculty of. *Medicine at Malahayati University, Jiksh*, 11(1), 109–115. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.230>
- Internet World Stats. (2019).
- Kesmas, J., Juli, N., Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga Pendahuluan Definisi dari Definisi kualitas tidur yaitu suatu kepuasan seseorang terhadap tidur serta penyegaran saat bangun .Definisi dari tidur sendiri merupa. 11(4), 14–21.
- Ketut, S. I. (2022). Populasi-Sample, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian.
- Kil, N., Kim, J., McDaniel, J. T., Kim, J., & Kensinger, K. (2021). Examining associations between smartphone use, smartphone addiction, and mental health outcomes: A cross-sectional study of college students. *Health Promotion Perspectives*, 11(1), 36–44. <https://doi.org/10.34172/hpp.2021.06>
- 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>
- Kurniawan, G. Y. (2017). Hubungan Depresi Dan Kecemasan Dengan Smartphone Addiction Pada Coass Program Studi Pendidikan Dokter Di Provinsi Bali. 1–132.
- Kuru, T., & Çelenk, S. (2021). The relationship among anxiety, depression, and problematic smartphone use in university students: The mediating effect of psychological inflexibility. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 159–164. <https://doi.org/10.5455/apd.136695>
- Kusuma Rini, M., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Mawarpury, M., Maulina, S., & Faradina, S. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone. 05, 24–37.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>

- Patmawati dan Rahmayani. (2021). Bina Generasi Jurnal Kesehatan | 1. Determinan Pernikahan Usia Muda Di Kabupaten Polewali Mandar, 1(1), 1–13. <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/171/115>
- Pemayun, P. M. (2019). Pengaruh adiksi smartphome, fear of missing out (fomo) dan konformitas terhadap phubbing. Repository.Uinjkt.Ac.Id. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48122>
- Putra, Y. A., & Ulia, A. (2023). Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa D-3 Keperawatan di Akper Bina Insani Sakti. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(7), 1889–1898. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10358>
- Sugito, R. A., Donanti, E., & Mahmud, A. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unviersitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam. Junior Medical Jurnal, 1.
- Syafriani, S. (2021). Perbedaan Smartphone Addiction Pada Remaja Laki-laki Dan Perempuan Di Kota Pekanbaru. <https://repository.uir.ac.id/13319/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/13319/1/148110212.pdf>
- Syakura, A., & Elcha, M. G. (2023). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Perilaku Caring Mahasiswa Keperawatan Politeknik Negeri Madura. Health Journal,5(1),28–41. <http://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/489%0Ahttps://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/download/489/299>
- Thomas, N. G., Kandou, G. D., & Langi, F. L. F. G. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Jurnal Kesmas, 8(2), 1–6.
- Wan Ismail, W. S., Sim, S. T., Tan, K. A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., Nik Jaafar, N. R., Baharudin, A., & Abdul Aziz, M. (2020). The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. Perspectives in Psychiatric Care, 56(4), 949–955. <https://doi.org/10.1111/ppc.12517>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2),96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yunita, M. M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget Dan Cara Mengatasinya. Jurnal Pengabdian Dan Kewirausahaan, 5(2), 70–78.<https://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>.