

TINGKAT KECEMASAN REMAJA YANG MENGGUNAKAN SMARTPHONE DI SMK NEGERI 1 MARTAPURA KABUPATEN BANJAR TAHUN 2022

Yohana A Sitanggang¹, Nor Halimah¹

¹ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, STIKES Intan Martapura, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Submitted: 14 November 2023 Revised: 21 November 2023 Accepted: 25 Desember 2023 *Corresponding author: Yohana A. Sitanggang Email: sitanggangyohana@gmail.com DOI: https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.448	<p>Latar Belakang: Kecanggihan dan kemudahan dari <i>smartphone</i> dapat menimbulkan dampak negative bagi pengguna apabila digunakan secara berlebihan yaitu timbulnya perasaan cemas dan merasa kehilangan apabila berjauhan dengan <i>smartphone</i>. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan jauh dari <i>smartphone</i> hal ini disebabkan pada periode usia tersebut remaja memiliki tuntutan tugas perkembangan social yang harus dipenuhi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada remaja salah satunya adalah konflik emosional yang dialami remaja dan tidak terselesaikan dengan baik.</p> <p>Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja pengguna <i>smartphone</i> di SMK Negeri 1 Martapura.</p> <p>Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif. Pengambilan sampel penelitian menggunakan metode <i>probability sampling</i> yaitu <i>cluster sampling</i>. Populasi penelitian ini sebanyak 1.144 orang dengan jumlah sampel sebanyak 92 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang mengukur kecemasan remaja yang menggunakan <i>smartphone</i>.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dalam kategori kecemasan ringan yaitu 76,1%.</p> <p>Kesimpulan: Remaja pengguna <i>smartphone</i> hanya mengalami kecemasan ringan. Diharapkan pihak sekolah memberikan edukasi tentang dampak penggunaan <i>smartphone</i> sebagai upaya pencegahan kecemasan dan dampak negative dari penggunaan <i>smartphone</i>.</p> <p>Kata kunci: Kecemasan, Remaja, Penggunaan <i>Smartphone</i></p> <hr/> <p>ABSTRACT</p> <p>Background: The sophistication and convenience of smartphones can have a negative impact on users if they are used excessively, namely the emergence of feelings of anxiety and a feeling of loss when they are far from the smartphone. Teenagers are an age group that is vulnerable to experiencing anxiety away from smartphones, this is because during this age period teenagers have demanding social development tasks that must be met. Several factors can influence anxiety in teenagers, one of which is the emotional conflict experienced by teenagers and which is not resolved properly.</p> <p>Objective: This research aims to determine the level of anxiety of teenage smartphone users at SMK Negeri 1 Martapura.</p> <p>Method: This research was a descriptive study. The research sample was taken used the probability sampling method, cluster sampling. The population of this study was 1,144 people with a sample size of 92 people. Data were collected used a questionnaire that measured the anxiety of teenagers who use smartphones.</p> <p>Result: The research results showed that the majority of teenagers were in the mild anxiety category 76.1%.</p> <p>Conclusion: Teenagers who use smartphones only experience mild anxiety. It is hoped that schools will provide education about the impact of using smartphones as an effort to prevent anxiety and the negative impacts of using smartphones.</p> <p>Keywords: Anxiety, Teenagers, Smartphone User</p>

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional dimana timbul rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar disertai perasaan tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh sesuatu hal yang tidak jelas (Ifdil,2016). *Canadian Mental Health Association* (2015) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap berbagai kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami pada usia remaja.

Granville Stanley Hall dalam Diananda (2019) menyampaikan bahwa masa remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Remaja juga merupakan masa dimana menghadapi berbagai macam masalah, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan masalah yang berhubungan dengan orang lain seperti orang tua, teman. Dalam keadaan seperti ini, maka mengakibatkan remaja mengalami berbagai suasana perasaan secara bersamaan (Satrock dalam Estefan dan Wijaya,2014).

Data dari *World Health Organization* (WHO), tahun 2019 secara global prevalensi kecemasan mencapai 300.000.000 orang di seluruh dunia mengalami kecemasan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 14 juta orang. Data Reportal tahun 2022 jumlah pengguna *smartphone* secara global semakin meningkat dari tahun ke tahun. Lebih dari dua pertiga (67,1%) populasi dunia sekarang menggunakan *smartphone* mencapai 5,31 miliar pada awal tahun 2022. Total pengguna *smartphone* secara global telah tumbuh sebesar 1,8 persen selama setahun terakhir, dengan 95 juta pengguna *smartphone* baru sejak saat ini dan tahun lalu. Berdasarkan laporan dari riset Data Reportal tahun 2022 menyampaikan bahwa jumlah pengguna *smartphone* yang terkoneksi ke Indonesia mencapai 370,1 juta. Jumlah tersebut meningkat 13 juta atau 3,6 persen dari periode yang sama di tahun sebelumnya. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII tahun 2021-2022), berdasarkan usia penetrasi pengguna internet paling tinggi berada pada kelompok usia 13-18 tahun yaitu 99,16% hampir seluruhnya terhubung pada internet.

Pada usia remaja pikiran dan emosi remaja tidak stabil yang dapat mengakibatkan stres, depresi dan kecemasan, hal tersebut dapat terjadi apabila remaja tidak dapat menyalurkannya dalam bentuk yang positif maka akan merugikan dirinya sendiri (Melamita dan Yarmis,2022) Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada remaja salah satunya adalah ketika remaja mengalami konflik emosional, dan tidak terselesaikan dengan baik. Konflik antara keinginan dan kenyataan dapat menimbulkan kecemasan pada individu, lalu konsep diri yang terganggu akan menimbulkan kecemasan pada individu berpikir secara realistis sehingga akan menimbulkan kecemasan. Dari faktor itu remaja akan mengalami suatu kondisi yang disebut dengan kecemasan atau perasaan tidak nyaman (Novia,2021) Faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dapat dilihat dari faktor biologis yang terdiri dari difungsi beberapa sistem neurotransmitter. Pengalaman traumatis yang dapat mengubah bagaimana cara otak merespons terhadap stresor, keluarga, serta psikologis (Stuart, 2016)

Anjarsari dkk (2022) berpendapat bahwa usia remaja lebih rentan terhadap masalah gangguan kecemasan dikarenakan adanya fenomena dunia modern yaitu perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang menjadi pemicu peningkatan kasus gangguan kecemasan. Hal tersebutlah yang menjadi penyebab penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi pada remaja dikarenakan remaja sering memiliki pandangan diri yang buruk, cenderung dalam mencari kepastian sehingga *smartphone* menjadi solusi tercepat dalam menyelesaikan hal tersebut hal tersebut mengakibatkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja (Mayangsari & Ariana,2015). Perilaku penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang berlebihan dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan seperti tolerance (tidak mampu mengendalikan *smartphone*), withdrawal (merasa tidak sabar, cemas, gelisah, dan tidak tahan tanpa adanya *smartphone*), kesulitan dalam pelajaran, pekerjaan, ataupun mengerjakan tugas dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Kurniawan et al.,2016) Ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* dapat mengakibatkan timbulnya rasa cemas dan mengganggu hubungan sosial (Pratiwi & Pausina,2022). Penggunaan *smartphone* pada remaja harus sebanding dengan pengawasan dari orang tua dan guru (Alfaruqy dkk,2022). Berdasarkan Badan Pusat Statistik, menurut wilayah penetrasi pengguna telepon seluler di Kalimantan Selatan menempati urutan ke 4 pengguna telepon seluler terbanyak di tahun 2021

dengan prevalensi data untuk pengguna telepon seluler di perkotaan sebesar 77,75% dan perdesaan sebesar 61,75%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 siswa/i sebagian besar menggunakan *smartphone* dan membawa *smartphone* ke sekolah, diketahui bahwa 25 siswa pernah mengalami kecemasan berupa tidak bisa tenang ketika tidak menggunakan *smartphone*. Penelitian dari Nguyen et al (2020) menyarankan agar tidak lebih 3 jam dalam sehari menggunakan *smartphone* untuk menghindari adanya resiko kecanduan *smartphone*. Selain itu, dapat mengakibatkan gangguan kecemasan untuk itu perlu mengontrol waktu yang digunakan menggunakan *smartphone* dan membatasi postingan atau diskusi tentang masalah yang dapat menyebabkan kecemasan. Gejala kecemasan berhubungan dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan dan waktu yang penggunaan lebih dari 3 jam merupakan resiko yang signifikan terhadap kecemasan bagi pengguna *smartphone*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan pada remaja pengguna *smartphone*. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berada di SMKN 1 Martapura sebanyak 1.144 orang dengan jumlah sampel sebanyak 92 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster sampling* dan instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) yang terdiri dari 20 pertanyaan untuk mengukur kecemasan remaja.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Umum Remaja Pengguna Smartphone di SMK Negeri 1 Martapura

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	33	35,9
		Perempuan	59	64,1
		Total	92	100
2	Usia	15-16 tahun	63	68,5
		17-18 tahun	29	31,5
		Total	92	100
3	Lama menggunakan <i>smartphone</i>	< 1 jam	3	3,3
		1-5 jam	22	23,9
		6-8 jam	32	34,8
		>8 jam	35	38
		Total	92	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada rentang usia 15-16 tahun yaitu 63 orang (68%), dengan jenis kelamin sebagian besar perempuan yaitu 59 orang (64,1%) dan lama menggunakan *smartphone* dalam sehari sebagian besar pada rentang waktu >8 jam yaitu 35 orang (38%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan remaja Pengguna Smartphone di SMK Negeri 1 Martapura

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Tingkat kecemasan	Tidak cemas	22	23,9
		Kecemasan ringan	70	76,1
		Total	92	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada tingkat kecemasan ringan yaitu 70 orang (76,1%)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan remaja pengguna *smartphone* dalam kategori ringan. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai keluhan fisik, keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dalami, et al, 2009). Kecemasan adalah emosi negatif yang dialami seseorang ketika berada dalam kondisi atau keadaan yang tidak pasti atau tidak jelas (Salsabila, 2020).

Pada penelitian ini sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, hal ini terlihat dari hasil jawaban responden pada pertanyaan nomor 1 sebanyak 86 responden menyatakan kadang-kadang merasa cemas ketika tidak menggunakan *smartphone*, pada pertanyaan nomor 2 sebanyak 66 remaja menyatakan kadang-kadang merasa cemas tanpa alasan ketika tidak menggunakan *smartphone* dan pada pertanyaan nomor 4 sebanyak 60 remaja menyatakan kadang-kadang tertekan ketika tidak menggunakan *smartphone* dengan rata-rata lama penggunaan *smartphone* selama lebih dari 8 jam. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Ramaita, Armaita & Vandelis pada tahun 2019 menyatakan sebagian besar lama penggunaan *smartphone* 8 jam dan remaja mengalami kecemasan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian dari Primadiana, et al (2019) yang menyatakan bahwa remaja SMA pengguna *smartphone* mengalami kecemasan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah lingkungan. Lingkungan dengan kebiasaan tidak dapat lepas dari *smartphone* dapat menyebabkan seseorang kurang berkomunikasi dengan orang di sekitarnya dan menghabiskan waktunya dengan *smartphone*. Semakin sering *smartphone* mendampingi penggunanya dalam kehidupan sehari-hari maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami ketika mereka tidak memiliki akses terhadap *smartphone*. Kecemasan itu timbul karena mereka tidak bisa melakukan panggilan, mengirim pesan, *browsing* atau melakukan kontak apapun dengan orang lain lewat ponselnya (Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019). Secara psikologis kecemasan merupakan pengembangan negative dari berbagai masalah yang muncul sebelumnya dan semakin menguat pada remaja karena kurangnya pengetahuan, kurangnya dukungan dari orangtua, teman sebaya dan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada (Al-Mighwar, 2006).

Pada penelitian ini didapatkan data bahwa sebagian besar remaja penggunaan *smartphone* hanya mengalami kecemasan ringan hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti respon koping. Koping yang efektif dapat membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasai (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Nasir & Muhith, 2011), sehingga koping yang efektif pada remaja mampu mengatasi kecemasan yang dialami, hal ini terlihat dari jawaban remaja pada pertanyaan nomor 7 dan 20 bahwa remaja sebagian besar kadang-kadang mampu tenang dan merasa baik-baik saja ketika tidak menggunakan *smartphone*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan remaja pengguna *smartphone* di SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Banjar tahun 2022 sebagian besar dalam kategori kecemasan ringan

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). Psikologi Remaja. Bandung : Pustaka Setia.
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa -Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta: Infomedia Pustaka
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam, 1(1), 116-133
- Ifdil, A. d. (2020, Februari 07). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5 (2)
- Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Prenadamedia Group.
- Kurniawan, I. G., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi *smartphone* addiction scale versi Bahasa Indonesia. Medicina, 47(3), 1-9
- Kemenkes RI. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan .

- Mayangsari, A. P. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan nomophobia pada remaja. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, Vol. 04 No 3, Desember 2015. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Melamita, A. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi tendensi perilaku self injury siswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(1),162-168
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In LP2M . (Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858,858>)
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4),284–303
- Nasir, A & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pratiwi, J., &, Undarwati, & A. (2018). Suicide Ideation pada Remaja di Kota Semarang. . *Development and Clinical Psychology*, 3(1), 24–34.
- Primadiana, D, B., Nihayati, H, E., & Wahyuni, E, D. (2019). Hubungan smartphone addiction dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1 (1).
- Situmorang, D. D. B. (2017). Mahasiswa mengalami akademik anxiety terhadap skripsi berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2)
- Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2*. Edisi Indonesia: Elseiver, Singapore.
- Salsabila, A. (2020). Kecemasan dan kejadian dispepsia fungsional. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37–48.
- RISKESDAS. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan