



HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN GADGET DENGAN KECEMASAN REMAJA DI RW 03 SITUSAEUR KECAMATAN BOJONGLOA KIDUL BANDUNG

Linda Hotmaida, Tri Ardayani, Hengki Toberman Zandroto
STIK Immanuel Bandung
lindahotmaida13@gmail.com

ABSTRAK

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan pengguna gawai (*smartphone dan tablet*) untuk mengakses internet yaitu 83.44% dari keseluruhan penduduk yang terpapar internet. Di Indonesia lebih dari 50% pengguna *gadget* adalah remaja berumur dibawah 25 tahun. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dengan durasi yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan (Nomophobia) yaitu perasaan takut jauh atau berpisah dari telepon genggam, atau *smartphone*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kecemasan pada remaja RW 03 Kelurahan Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul. Jenis Penelitian kuantitatif, dengan metode pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 76 orang, dengan menggunakan tehnik random sampling. Instrumen yang di gunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi yaitu 61 orang (80,3%), dan sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 43 orang (56,6%). Analisis bivariat didapatkan hasil nilai $p\text{-value } 0,026 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kecemasan remaja RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul. Disarankan kepada remaja agar mampu mengontrol diri dalam menggunakan *gadget* agar tidak kecanduan.

Kata Kunci: *Gadget, Remaja, Kecemasan, Durasi*

ABSTRACT

Data from the Indonesian Internet Service Providers Association (APJII) in 2018 showed an increase in *smartphone and tablet users* to access the internet, namely 83.44% of the total population exposed to the internet. In Indonesia, more than 50% of *gadget users* are teenagers under 25 years old. Excessive use of *gadgets* for a high duration can cause anxiety (Nomophobia) which is a feeling of fear of being away or being separated from a mobile phone or *smartphone*. The purpose of this study was to analyze the relationship between the duration of *gadget use* and anxiety in adolescents in RW 03, Siteaeur Village, Bojongloa Kidul District. This type of research is quantitative, with a *cross sectional* approach. The number of samples is 76 people, using random sampling technique. The instrument used is the *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* questionnaire. Bivariate analysis was performed using *chi-square*. The results showed that almost all respondents used *gadgets* with a high duration of 61 people (80.3%), and most of the respondents experienced severe anxiety, namely 43 people (56.6%). Bivariate analysis showed that the $p\text{-value}$ was $0.026 < 0.05$, which means that there is a relationship between the duration of using *gadgets* and the anxiety of teenagers in RW 03 Siteaeur, Bojongloa Kidu District. It is recommended for teenagers to be able to control themselves in using *gadgets* so they are not addicted.

Keywords: *Gadget, Teenager, Anxiety, Duration*.

PENDAHULUAN

Gadget atau gawai merupakan benda yang memiliki teknologi mutakhir yang di dalamnya sudah dilengkapi dengan fitur yang memberikan informasi, hiburan, dan jejaring sosial¹. *Gadget* merupakan suatu perangkat elektronik kecil diantaranya *smartphone* seperti *iphone & blackberry*, serta *notebook* yang merupakan perpaduan antara komputer *portable* seperti *notebook* dan internet².

Jumlah pengguna *gadget* tahun 2019 diprediksi akan terus meningkat sampai 5,6 miliar dari populasi dunia³. Data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 menunjukkan terjadi peningkatan pengguna gawai (*smartphone dan tablet*) untuk mengakses internet yaitu sebanyak 83.44% dari keseluruhan penduduk yang terpapar internet⁴.

Di Indonesia lebih dari 50% pengguna *gadget*



berumur dibawah 25 tahun yaitu remaja (12-21 tahun) 25%, anak-anak (7-11 tahun) 17%, dan anak usia (3-6 tahun) sekitar 9%¹. Remaja adalah kelompok beresiko tinggi mengalami kecanduan *gadget*, bagi remaja *gadget* bukan hanya di gunakan untuk komunikasi tetapi juga untuk mencari sumber belajar, dan sebagai media hiburan. Remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan *smartphone* mereka. Banyak pengguna *smartphone* melaporkan bahwa mereka tidak akan bisa hidup tanpa *smartphone*⁵

Pengguna *gadget* usia 18-24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya, dengan penggunaan rata-rata selama 5,2 jam perhari³. Penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat menimbulkan masalah, salah satu masalah yang muncul adalah *Nomophobia*.

Nomophobia adalah kecemasan atau ketakutan yang dialami seseorang ketika jauh dari telepon genggam, atau *smartphone*⁶. Hasil penelitian di Indonesia menunjukkan terjadinya peningkatan jumlah pengidap *Nomophobia*. Pada tahun 2013 jumlah pengidap *Nomophobia* di Indonesia sekitar 75% pada rentang usia 18-24 tahun, dan pada tahun 2014 mengalami peningkatan yaitu sekitar 84% pada rentang usia 19-24 tahun⁷.

Nomophobia mengacu pada ketidaknyamanan, kecemasan, lekas marah atau rasa sakit yang terkait dengan ketidakmampuan seseorang untuk mengakses ponsel⁸. Kondisi sosial dan psikologis ini dapat disertai oleh gejala fisik seperti kejang, keringat berlebihan, takikardia, masalah pencernaan dan serangan panik⁹.

Menurut Yildirim & Correja (2015) terdapat empat aspek kecemasan dari *Nomophobia*, yaitu: tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan¹⁰. Cemas adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidak berdayaan, isolasi, dan ketidaknyamanan¹¹. Respon cemas yang ditampilkan tergantung pada tingkat kecemasannya, namun secara umum tanda dan gejala kecemasan adalah takut, tidak tenang, gelisah dan mengalami gangguan pola tidur.

Kecemasan berpisah atau jauh dari *gadget* yang dialami oleh remaja disebabkan karena tidak ingin berpisah dengan *gadget*, selalu ingin mengakses internet, dan terhubung dengan media sosial⁷. Hasil studi di Inggris bahwa hampir 53% pengguna telepon genggam cenderung menjadi

cemas ketika mereka berada jauh dari telepon genggam mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan¹².

Hasil penelitian Rahayuningrum (2019) terdapat 61,2% remaja SMA di Kota Padang mengalami kecemasan sedang, dan 67,3% remaja mengalami *nomophobia* sedang. Berdasarkan uji statistic didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan remaja terhadap *nomophobia*⁷. Perasaan takut atau cemas jauh dari *gadget* terjadi pada mereka yang mengalami ketergantungan *gadget*, ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Palupi, dkk (2018) yaitu adanya hubungan antara *smartphone addiction* dengan kecenderungan *nomophobia*¹³. Semakin seseorang bergantung pada ponselnya atau semakin sering *smartphone* mendampingi kehidupan sehari-hari penggunaannya maka akan memperburuk kecemasan yang disebabkan oleh *smartphonenya*¹⁴.

Berdasarkan uraian diatas bahwa permasalahan *gadget* pada remaja merupakan topik pembahasan yang menarik di era teknologi digital karena besarnya dampak yang ditimbulkannya terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kecemasan Pada Remaja RW 03 Kelurahan Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan sumber informasi dan bahan evaluasi bagi remaja, orang tua dan masyarakat mengenai dampak dari penggunaan *gadget* terhadap kesehatan mental.

METODE

Jenis Penelitian kuantitatif, dengan metode *cross sectional*. Jumlah populasi 325 orang remaja berusia 15 sampai 18 tahun. Jumlah sampel 76 orang, dengan menggunakan tehnik random sampling. Instrumen yang di gunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis univariat yang digunakan adalah distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian telah mendapatkan rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIK Immanuel dengan nomor 50/KEPK/STIKI/VI/2021

HASIL

Berdasarkan tabel 1 diperoleh gambaran distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi penggunaan *gadget*. Hasil penelitian



menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi (>3 jam/hari) yaitu 61 orang (80,3%), dan sebagian kecil responden menggunakan *gadget* dengan durasi sedang (3 jam/hari) yaitu 15 orang (19,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Gadget

Durasi Penggunaan Gadget	Frekuensi	Presentase %
Rendah (< 3jam/hari)	0	0
Sedang (3 jam/hari)	15	19,7
Tinggi (> 3 jam/hari)	61	80,3
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh gambaran distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 43 orang (56,6%), dan hampir setengahnya responden mengalami cemas sedang yaitu 26 orang (34,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan

Kecemasan	Frekuensi	Persentase %
Ringan	7	9,2
Sedang	26	34,2
Berat	43	56,6
Sangat Berat	0	0
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 3 diperoleh gambaran hubungan durasi penggunaan gadget dengan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi (>3 jam/hari) sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu 39 orang (63,9%), dan hampir setengahnya mengalami cemas sedang yaitu 18 orang (29,5%). Berdasarkan hasil analisis uji *Chi Square* didapatkan hasil nilai p-value 0,026, dimana nilai p-value \leq alpha (0,05), maka dinyatakan terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kecemasan.

Tabel 3. Analisis Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kecemasan Remaja di RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul Bandung

Durasi Penggunaan Gadget	Kecemasan			F	Total %	p-value
	Ringan	Sedang	Berat			
Sedang (3 Jam/hari)	3 (20,1%)	8 (53,3%)	4 (26,6%)	15	100,0	0,026
Tinggi (> 3 Jam/hari)	4 (6,6%)	18 (29,5%)	39 (63,9%)	61	100,0	
Total	7 (9,2%)	26 (34,2%)	43 (56,5%)	76	100,0	

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi (>3 jam/hari) yaitu 61 orang (80,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palupi (2018) terdapat 94,4% mahasiswa yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan (>4 jam sehari)¹³. Hasil penelitian yang sama dengan penelitian Ramaita (2019) bahwa sebagian besar mahasiswa (60,0%) memiliki ketergantungan *smartphone* sedang¹⁵.

Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada remaja dapat menyebabkan ketergantungan, hal ini diduga karena banyak faktor. Faktor psikologis yang menyebabkan adiksi *smartphone*

yaitu kesepian, rasa malu, percaya diri dan impulsivitas^{16,17}. Hasil penelitian Kim (2015) pada remaja di Korea bahwa para remaja menggunakan *smartphone* sebagai cara alternatif untuk mengakses internet¹⁸. *Gadget seperti smartphone* juga telah memiliki posisi penting dalam kehidupan penggunanya, karena *smartphone* memfasilitasi kemudahan berkomunikasi, memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan juga sebagai media hiburan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 43 orang (56,6%) dan hampir setengahnya responden mengalami cemas sedang yaitu 26 orang (34,2%). Hasil penelitian ini



sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Palupi (2018) yaitu terdapat 131 responden mengalami cemas ringan (61,2%), dan 19

responden mengalami cemas sedang (8,9%)¹³. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan memicu timbulnya perasaan cemas dan kehilangan jika berjauhan dengan *smartphone*. King (2018) dalam Ramaita (2019) berpendapat bahwa penderita dengan gangguan kecemasan mengeluh gugup, cemas, berkeringat dan gemetar terhadap sesuatu yang berkaitan dengan kebutuhan untuk memiliki perangkat tertentu dalam genggamannya seperti *smartphone*¹⁵.

Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* 0,026 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan kecemasan remaja RW 03 Situsaeur Kecamatan Bojongloa Kidul. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramaita (2019) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara ketergantungan *smartphone* dengan kecemasan (*nomophobia*) pada mahasiswa program studi S1 keperawatan STIKes Piala Sakti Pariaman¹⁵. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada hasil penelitian Palupi (2018) terdapat hubungan bermakna antara ketergantungan *smartphone* terhadap tingkat kecemasan dengan koefisien signifikansi sebesar 0,001 serta koefisien korelasi sebesar 0,269. Mayoritas responden yaitu 77,9% mengalami ketergantungan *smartphone* sedang mengalami kecemasan ringan, sedangkan sebanyak 68,4% responden mengalami kecemasan sedang¹³.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: 1) hampir seluruh responden menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi yaitu 80,3%; 2) sebagian besar responden mengalami cemas berat yaitu 56,6%; 3) terdapat hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan kecemasan (p-value 0,026)

DAFTAR PUSTAKA

1. Widiawati, I, Sugiman, H & Edy. Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Daya Kembang Anak. E-journal Keperawatan 2014. Vol. 6, 1-6.
2. New Mobile Tech Gadgets Explained. 2015. Tersedia di: <https://kslib.info/DocumentCenter/View/401>

- 4/2014JanGadgetsExplained?bidId= (diakses pada tanggal 8 April 2021)
3. Salesforce. 2014 Mobile Behavior Report. 2014. Tersedia di: <https://www.salesforce.com/content/blogs/u/s/en/2014/02/mobile-behavior-report.html> (diakses pada tanggal 5 April 2021)
4. Kemendikbud. Konsentrasi Belajar Siswa dan Penggunaan Gawai. Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2019.
5. Wajcman J, Bittman M, Jones P, et al. The Impact of the Mobile Phone on Work/Life Balance. Canberra: Australian National University; 2007.
6. King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia? Computers in Human Behavior. Januari 2013. Vol. 29 No. 1 : 140-144.
7. Rahayuningrum, Dwi Christina dan Annisa Novita Sary. Studi Tingkat Kecemasan Remaja Terhadap No-Mobile Phone (Nomophobia). Jurnal Keperawatan BSI. 15 April 2019. Vol.7 No. 1: 49-55.
8. Bragazzi NL, Puente GD. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. Psychological Research Behavior Management. 2014. Vol. 7: 155-160.
9. Sezer, B., & Atılğan, S. B. Ç. (2019). The Dark Side of Smartphone Usage (Nomophobia): Do We Need To Worry About it? Tıp Eğitimi Dünyası, 17(54), 30-43. <https://doi.org/10.25282/ted.513988>
10. Yildirim, C., & Correia, A. P. Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. Computers in Human Behavior. Januari 2015; 49: 130-137.
11. Stuart, W, Gail. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku 1, Edisi Indonesia. Singapore: Elsevier; 2016
12. Elmore, T. Nomophobia: A Rising Trend in Students | Psychology Today. 2014. Tersedia di <https://www.psychologytoday.com/us/blog/artificial-maturity/201409/nomophobia-rising-trend-in-students> (diakses pada tanggal 10 April 2021)



13. Palupi, D. A., Sarjana, W., & Hadiati, T. Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Januari 2018; Vol. 7 No. 1 : 140-145.
14. Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., AlcarazCórdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS ONE*. 27 Agustus 2018. Vol. 13 No. 8 : 1-14.
15. Ramaita. Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*. 31 Agustus 2019. Vol. 10 No. 2 : 89-93.
16. Wu, A. M. S., Cheung, V. I., Ku, L. and Hung, E. P. W. Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of behavioral addictions*. 12 April 2013. Vol. 2 No. 3 : 160-166.
17. Bian, M. and Leung, L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*. 8 April 2014. Vol. 33 No. 1 : 61– 79.
18. Kim, M., Kim, H., Ju, S., Choi, J.H., & Yu, M. Smartphone Addiction: (Focused Depression, Aggression and Impulsion) among College Students. *Indian Journal of Science and Technology*. Oktober 2015. Vol. 8 No. 25 : 1-6.

