

GENERAL ANXIETY DISORDER DALAM INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA REMAJA

Miftah Al Mubarak¹, Nadia Aulia Nadhirah², Ipah Saripah³

Universitas Pendidikan Indonesia

amifmiftah148@upi.edu

Abstrak. Telepon Pintar atau biasa disebut adalah telepon genggam dengan sistem operasi untuk masyarakat umum; itu dapat digunakan untuk lebih dari sekedar SMS dan panggilan telepon; pengguna dapat menambahkan aplikasi, menambahkan fitur, dan membuat penyesuaian lain sesuai keinginan pengguna. Selain bermanfaat bagi individu, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan di kalangan pengguna remaja. Meskipun serangan kecemasan dan kekhawatiran sesekali adalah hal yang wajar bagi kebanyakan orang, mereka yang menderita GAD biasanya memiliki gejala yang jauh lebih intens. Selain itu, mereka menanggung tanda-tanda kecemasan tubuh seperti kegelisahan, otot kaku, dan sulit tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi GAD (*general anxiety disorder*) yang dialami oleh remaja dalam penggunaan smartphone. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan literatur review menggunakan skala kecemasan sosial. Hasil dari literatur terdahulu menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpengaruh pada tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, bimbingan konseling pada remaja diperlukan untuk menurunkan risiko penggunaan smartphone yang tidak tepat seperti pengendalian diri.

Kata kunci : General anxiety disorder, Kecemasan, Remaja, Konseling

Abstract. Smart Phones, or what are commonly referred to as mobile phones, are mobile phones with an operating system for the general public; it can be used for more than just texting and phone calls; users can add applications, add features, and make other customizations according to the user's wishes. Apart from being beneficial to individuals, excessive use of smartphones can cause anxiety among teenage users. While occasional bouts of anxiety and worry are normal for most people, those with GAD usually have much more intense symptoms. In addition, they bear signs of bodily anxiety such as restlessness, muscle stiffness and difficulty sleeping. This study aims to identify GAD (*general anxiety disorder*) experienced by adolescents when using smartphones. The method used is descriptive qualitative with a literature review using a social anxiety scale. Results from previous literature show that the intensity of smartphone use affects the level of anxiety experienced by adolescents. Therefore, counseling guidance for adolescents is needed to reduce the risk of inappropriate smartphone use such as self-control.

Keywords: General anxiety disorder, Anxiety, Adolescents, Counseling

PENDAHULUAN

Smartphone berbeda dengan ponsel biasa karena memiliki sistem operasi yang canggih dan kemampuan jaringan internet berkecepatan tinggi (Bian dan Leung 2015). Ponsel cerdas dapat menampilkan gambar, memainkan game, memutar video, menavigasi, memiliki kamera, merekam dan memutar audio dan video, mengirim dan menerima email, mengembangkan aplikasi untuk situs jejaring sosial, menjelajahi web, menggunakan internet nirkabel, dan melakukan berbagai aktivitas lainnya. tugas (Sarwar dan Soomro 2018). Selain bermanfaat bagi individu, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan kecemasan di kalangan pengguna. Remaja lebih suka menggunakan smartphone mereka untuk menghabiskan waktu online daripada harus terhubung dengan orang lain di dunia nyata¹. Ketika seorang remaja berkomunikasi dengan orang lain secara online, mereka merasa seolah-olah memiliki kebebasan berekspresi, tetapi ketika mereka terhubung secara langsung atau tatap muka, mereka khawatir apakah orang lain akan menyukai atau menolak mereka. Hal ini membuat interaksi sosial tatap muka menantang bagi sebagian orang. Keterampilan sosial remaja dapat dipengaruhi oleh hal ini. Remaja dengan kemampuan sosialisasi yang buruk dapat mengalami kecemasan umum atau GAD (*general anxiety disorder*).

Kondisi mental yang dikenal sebagai gangguan kecemasan umum (GAD) ditandai dengan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan. Meskipun serangan kecemasan dan kekhawatiran sesekali adalah hal yang wajar bagi kebanyakan orang, mereka yang menderita GAD biasanya memiliki gejala yang jauh lebih intens. Selain itu, mereka menanggung tanda-tanda kecemasan tubuh seperti kegelisahan, otot kaku, dan sulit tidur. Hari itu adalah kecemasan yang paling sulit dikendalikan oleh penderita GAD (Wade dan Halligan 2018) . Orang dengan GAD mungkin terlalu khawatir tentang berbagai hal, seperti kesehatan mereka sendiri atau orang yang dicintai, masalah di tempat kerja atau sekolah, dan uang mereka. Selain itu, mereka dapat mengkhawatirkan hal-hal kecil seperti tepat waktu atau menyelesaikan pekerjaan rumah atau tugas. Beberapa penderita GAD juga mengkhawatirkan secara berlebihan isu-isu global, seperti lingkungan atau bencana akibat ulah manusia. Mayoritas dari mereka yang memiliki GAD juga memiliki masalah kecemasan atau suasana hati lainnya (misalnya, depresi berat)².

¹ Lee, H dkk, *The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verivication*, 38, J Med Syst, 2015, 1-10.

² Lee, Y. K., Chang, C. T, *The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress*, 31, Computers in Human Behavior, 2014, 373-383.

Riwayat keluarga GAD atau gangguan kecemasan atau suasana hati lainnya, variabel biologis, kepribadian dan sifat psikologis, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, dan pemicu stres lingkungan adalah beberapa elemen yang mendukung perkembangan GAD. Studi genetik menunjukkan bahwa banyak gen mungkin terlibat dalam pengembangan GAD, meskipun banyak tentang keterlibatan gen dalam kondisi ini belum diketahui. Faktor genetik menyumbang sekitar sepertiga dari kemungkinan memiliki GAD. Jika seseorang dalam keluarga Anda menderita GAD, kemungkinan besar orang lain akan menderita GAD serta masalah kecemasan atau depresi lainnya. Ini karena ciri-ciri ini cenderung tumpang tindih dengan gangguan kecemasan lain dan gangguan depresi mayor. Agar seseorang mendapatkan GAD, faktor risiko tambahan harus ada selain gen. Misalnya, banyak ilmuwan berpikir bahwa faktor biologis, seperti kelainan pada bahan kimia otak seperti GABA, serotonin, dan norepinefrin, berperan dalam timbulnya dan pemeliharaan GAD.

Pada beberapa manusia, 5,7% orang terdiagnosis menderita GAD, dan wanita dua kali lebih mungkin mengalami kondisi tersebut. Bahkan lebih sering dari GAD itu sendiri adalah GAD subklinis. Ini digambarkan sebagai menunjukkan beberapa, tetapi tidak cukup, tanda-tanda penyakit. Di beberapa titik dalam hidup mereka, tambahan 8 hingga 13,7% orang akan mengembangkan GAD subklinis. Mereka tidak memiliki semua gejala yang diperlukan untuk diagnosis GAD, tetapi mereka juga mengalami lebih banyak tekanan dan gangguan dalam hidup mereka daripada orang yang tidak memiliki gejala kecemasan ini. Selain itu, karena antara 42 dan 86,3% orang dengan GAD subklinis memiliki gejala atau diagnosis gangguan lain, mereka berisiko mengalami kondisi kejiwaan lainnya (Mental Illness Research, Education and Clinical Center 2021)

Efek kecemasan sosial secara signifikan menghambat aktivitas rutin. Remaja mungkin merasa cemas dalam beberapa atau semua situasi sosial yang mereka hadapi. Dampak lain yang mungkin terjadi adalah mereka tidak dapat berperilaku sebagaimana mestinya karena sering menarik diri dari situasi sosial dan merasa kaku, kaku, dan gugup. Remaja mungkin kurang percaya diri dan berani untuk menunjukkan keterampilan dan kemampuan mereka. Mereka sering menunjukkan introversi, ketakutan, dan ketidakamanan. Mereka terisolasi secara sosial karena mereka tidak memiliki banyak teman dalam lingkungan sosial. Jika tidak diselesaikan dalam jangka panjang, dapat mengakibatkan kesedihan, kekesalan, kebencian pada diri sendiri, dan emosi negatif lainnya (Desiningrum 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif literatur review menggunakan skala kecemasan sosial. Dengan penelitian deskriptif kualitatif, masalah dirumuskan sedemikian rupa sehingga mengarahkan penyelidikan atau pendokumentasian keadaan sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas, dan mendalam. Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata lisan atau tertulis dari individu dan perilaku yang diamati, menurut Bogdan dan Taylor, yang dikutip oleh Lexy.J. Moleong. Dengan fokus pada isu-isu sosial, penelitian kualitatif menyuarakan pemikiran dan pandangan para partisipan. Pendekatan yang sistematis, jelas, dan dapat diulang untuk menemukan, menilai, dan mensintesis karya hasil penelitian dan gagasan yang telah dihasilkan oleh akademisi dan profesional adalah kajian literatur (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2020). Tinjauan literatur berusaha mengidentifikasi kesenjangan dalam tubuh pengetahuan tentang subjek yang sedang diselidiki untuk melakukan studi lebih lanjut. (Eum, Park dan Yim 2016) menjelaskan tujuan yang lebih spesifik, antara lain memberikan landasan teori bagi penelitian yang akan dilakukan, mengkaji kedalaman atau keluasan penelitian sebelumnya terhadap subjek yang akan diteliti, dan menjawab pertanyaan praktis dengan memahami hasil penelitian. penelitian sebelumnya. Skala yang dikembangkan oleh (Mattick dan Clarke, 2017), yang didasarkan pada aspek pengamatan oleh orang lain, ketakutan orang lain mendeteksi gejala kecemasan, dan memulai dan memperhatikan interaksi sosial, dimodifikasi untuk mengevaluasi kecemasan sosial dalam penelitian ini³

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seseorang yang memiliki diagnosis GAD memiliki tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang tinggi selama setidaknya enam bulan lebih banyak hari daripada tidak. Mereka khawatir tentang beberapa hal yang berbeda (misalnya, kinerja pekerjaan atau sekolah, keuangan, kesehatan diri mereka sendiri dan/atau orang yang mereka cintai), dan mereka merasa sulit untuk

³ Hapsari, Maulida, *Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan Sosial*, 8, Journal Of Social Science, 2020.

mengendalikan kekhawatiran tersebut⁴. Untuk menerima diagnosis GAD, orang tersebut juga harus memiliki setidaknya tiga dari enam gejala berikut (Yao 2014):

- Gelisah atau merasa tertekan
- Menjadi mudah lelah
- Sulit berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong
- Menyendiri
- Ketegangan otot
- Gangguan tidur (sulit tidur atau tetap tertidur, atau

Untuk diagnosis GAD, kecemasan, kekhawatiran, atau gejala fisik perlu menyebabkan tekanan atau gangguan yang signifikan di bidang kehidupan yang penting, seperti fungsi sosial, sekolah, atau pekerjaan⁵. Dalam membuat diagnosis, dokter perlu memeriksanya gejala-gejala ini bukanlah akibat dari efek suatu zat (mis., obat-obatan, alkohol, atau obat yang disalahgunakan) atau medis lainnya kondisi, seperti hipertiroidisme. Selain itu, GAD tidak akan terdiagnosis jika gejalanya lebih baik dijelaskan oleh gangguan kejiwaan lain. Sebagai perbandingan tingkat kecemasan, dapat dilihat Tabel 1. Berikut:

Tabel 1

Perbandingan tingkat General Anxiety Disorder pada remaja atas penggunaan gadget

No.	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	(Imron 2018)	Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Dan Emosional Remaja Di Kabupaten Lampung Selatan	Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional	Ada hubungan penggunaan gadget dengan perkembangan sosial dan emosional anak prasekolah
2	(R COSTALYN ASRI H, Dr.dr.Budi Pratiti, Sp.KJ ; Dr.dr.Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ ; r. Dra. Sumarni, Psi., 2021)	Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Atas.	metode systematic review terhadap jurnal-jurnal antara tahun 2015-2020 yang membahas tentang adanya hubungan kecemasan dengan	Terdapat hubungan antara kecanduan smartphone dengan kecemasan pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Dengan penggunaan instrumen yang berbeda rata-rata siswa memiliki

⁴ Batubara, Januar, *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*, 12, Sari Pediatri, 2020, 21-29

⁵ *idem*

			ketergantungan memakai smartphone pada siswa SMA	kecemasan dengan tingkat yang sedang.
3	(Primadiana, Nihayati dan Wahyuni 2019)	Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja	Metode penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional	smartphone addiction dapat menimbulkan kecemasan sosial berupa ketakutan akan evaluasi negatif oleh orang lain
4	(Rachmayani, Kurniawati dan Hikmiah 2020)	Permasalahan Penggunaan Smartphone Pada Remaja Dan Hubungannya Dengan Gejala Gangguan Kecemasan	penelitian kuantitatif, dengan subjek penelitian merupakan anak dan remaja berusia 13 – 18 tahun sejumlah 515 orang yang dipilih dengan metode simple random sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara permasalahan penggunaan smartphone dengan gejala gangguan kecemasan ($0,130$; $p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi penggunaan smartphone, maka semakin tinggi gejala gangguan kecemasan yang dialami remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang berjuang dengan penggunaan smartphone pada akhirnya lebih memilih interaksi dengan orang lain melalui smartphone mereka dan merasa canggung untuk berkomunikasi secara langsung. Ini mungkin menjelaskan mengapa gejala fobia sosial terkadang muncul saat masalah penggunaan ponsel cerdas sudah lazim. dan termasuk pada gejala GAD yaitu para remaja cenderung suka menyendiri. Selain itu, tidak diragukan lagi bahwa perilaku remaja yang sulit berhenti menggunakan ponsel cerdasnya dan yang memiliki keinginan kuat untuk melakukannya terkait dengan gejala obsesif-kompulsif, yang meliputi perilaku berulang yang membuat orang tidak nyaman jika tidak digendong keluar. Lingkungan merupakan salah satu dari sekian banyak elemen yang disebutkan oleh (PRANADIYA 2021) yang mempengaruhi kecemasan sosial. Seseorang mungkin lebih sedikit berbicara dengan orang-orang di sekitarnya dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan ponsel cerdas di lingkungan yang biasanya tidak pernah dapat meletakkan ponsel cerdas⁶.

⁶ Maramis, Wahyu, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi ketiga. (Surabaya: Airlangga University Press: 2016), 60.

Sesuai hasil penelitian, semua responden dalam penelitian ini memiliki smartphone sendiri dan membawa smartphone mereka ke sekolah. Kedua penggalan contoh diatas termasuk pada ciri ciri terjadinya GAD yaitu gelisah.

Remaja saat ini hidup di dunia di mana semua orang di sekitar mereka menggunakan smartphone dan menghabiskan banyak waktu untuk itu. Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan para remaja memiliki sedikit energi pada kehidupan sosial, hal ini juga termasuk pada gejala GAD yaitu kelelahan. Remaja dengan kecemasan sosial menginginkan kesejahteraan psikologis pada orang lain, menurut La Greca & Lopez (1998) pandangan seseorang terhadap bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam jaringan sosialnya, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui orang tua, teman dekat, dan lingkungan terdekat dikenal dengan istilah dukungan sosial. umumnya terfokus pada dukungan, perhatian, rasa terima kasih, atau bantuan yang diberikan kepada individu oleh orang atau kelompok lain. Orang yang memiliki kecemasan sosial membutuhkan pendampingan sosial agar merasa diterima oleh lingkungannya. Oleh karena itu, bimbingan konseling pada remaja diperlukan untuk menurunkan risiko penggunaan smartphone yang tidak tepat. mirip dengan pengendalian diri.

PENUTUP

Simpulan

Ketergantungan smartphone memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecemasan, Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa dua dari tiga pengguna ponsel di Inggris mengalami Nomophobia atau biasa dikenal dengan sebutan no mobile phone phobia, yakni merasa cemas dan takut apabila tidak bisa menggunakan ponsel, baik karena kehabisan baterai, atau kehabisan kuota⁷. Seperti yang dikatakan oleh (ndjsnd) atas diagnosis GAD, seseorang harus memiliki setidaknya tiga dari enam gejala. Tiga gejala mulai dari Gelisah atau merasa tertekan, Menjadi mudah lelah, dan Menyendiri. Melalui gejala ini, bisa diketahui bahwa ada kaitannya antara GAD pada penggunaan smartphone pada remaja. Risiko mengalami kondisi kesehatan yang lebih parah pun bertambah besar bila sembarangan mengonsumsi obat atau menjalani metode pengobatan yang tidak disarankan oleh pakar atau

⁷ Lai CM dkk, *The mediating role of Internet addiction in depression, social anxiety, and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries: A structural equation modelling approach*, 129 (9), Public Health of Education, 2015, 25-39.

ahlinya. Lebih baik mencari pertolongan dari pakar atau ahli, seperti dokter, psikolog, dan psikiater.

Saran

Perlu adanya usaha preventif agar tidak terjadi permasalahan penggunaan smartphone pada remaja, seperti pelatihan kontrol diri. Remaja yang memiliki kontrol diri dapat menahan diri dari tindakan yang dapat menimbulkan hal negatif bagi dirinya (tangney, 2004). Hal yang dapat mengatasi kecemasan dalam penggunaan adalah menjauh dari telepon sepenuhnya, membuat beberapa batasan misalnya, tidak melihat ponsel saya setidaknya satu jam sebelum tidur atau memastikan ponsel tidak ada di meja samping tempat tidur sehingga menjadi hal pertama yang dibuka di pagi hari. Jika kecemasan menjadi bagian terbesar dari hidup, sangat penting juga untuk memastikan anda mendapatkan tingkat dukungan yang tepat seperti mendatangi psikolog atau psikiater.

DAFTAR PUSTAKA

- Bian, March, dan Lim Leung. "Linking loneliness, shyness, smartphone addiction." *Social Science Computer Review* 30, no. 2 (2015): 61-79.
- Desiningrum, D., Indriana, Y., dan Siswati. "Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal." *Thesis*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 15 May 2017.
- Eum, Yeongcheol, Junhyuck Park, dan Jongeun Yim. "Teenagers addiction to smart phone and its integrated therapy method." *Advanced Science and Technology Letter* 15, no. 2 (2016): 116-122.
- Imron, Riyanti. "Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Sosial dan Emosional Anak Prasekolah di Kabupaten Lampung Selatan." *Jurnal Ilmiah Keperawatan SAE Betik* 13, no. 2 (2018): 50-75.
- Mental Illness Research, Education and Clinical Center. *WHAT IS GENERALIZED ANXIETY DISORDER?* California: VA Desert Pacific Healthcare Network, 2021.
- PRANADIYA, IKHSAN RIZKI. "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak Usia 6 – 16 Tahun Di RW 03 Kecamatan Sematang Borang Palembang." *Thesis*. Palembang: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG, 21 September 2021.
- Primadiana, Dinda Berlian, Hanik Endang Nihayati, dan Erna Dwi Wahyuni. "HUBUNGAN SMARTPHONE ADDICTION DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA." *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)* 1, no. 1 (2019).
- R COSTALYN ASRI H, Dr.dr.Budi Pratiti, Sp.KJ ; Dr.dr.Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ ; r. Dra. Sumarni, Psi., "HUBUNGAN KETERGANTUNGAN SMARTPHONE TERHADAP KECEMASAN PADA PELAJAR SEKOLAH MENENGAH ATAS." *Paper*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 20 November 2021.
- Rachmayani, Dita, Yunita Kurniawati, dan Ziadatul Hikmiah. "PERMASALAHAN PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA REMAJA DAN HUBUNGANNYA DENGAN GEJALA GANGGUAN KECEMASAN." *Prosiding Senantias* 1, no. 1 (2020).
- Sarwar, Muhammad, dan Tariq Rahim Soomro. "Impact of Smartphone's on Society." *European Journal of Scientific Research* 98, no. 2 (2018).
- Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Panduan Penulisan Skripsi Literatur Review*. Panduan, Malang: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Maliki, 2020.
- Wade, Derick, dan Peter Halligan. *The Biopsychosocial Model of Addiction*, in Miller, P. M. (ed.) *Principles of Addiction, Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*. London: Elsevier Inc, 2018.
- Yao, M. Z. & Zhong, Z. J. "Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A CrossLagged Panel Study." *Computers in Human Behavior* 30, no. 5 (2014): 164-170.