

KETERGANTUNGAN *HANDPHONE* PADA REMAJA

Cellphone Addiction In Adolescents

Demelia K. Nuramadan¹, Zaenal Muttaqin^{1*}, Vera F. Fatah¹, Desmaniarti Z¹

¹Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Corresponding author email: muttaqinz@gmail.com

ABSTRACT

The development of technology is now able to make things easier. As in the use of mobile phones can help in finding information, facilitate communication, increase knowledge and so on. With this convenience, it is able to make individuals become dependent on mobile phones, especially teenagers. Teenagers have a higher prevalence of cell phone dependence than adults. This is because adolescence is a time when you want to try new things in life. Teenagers in today's digital era spend part of their time accessing the internet and social media through various technological devices. The purpose of this research is to find out the description of cellphone dependence in adolescents. This type of research uses quantitative research. The sample of this research was conducted using a probability sampling technique on students in one of the high schools in West Bandung Regency as many as 274 respondents. The measurement tool used is the Indonesian version of the Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV). The research results obtained were that there were 61% of adolescents who were addicted and 39% who were not distracted. It is recommended for adolescents to be able to control themselves against the use of mobile phones.

Key words: *cellphone, addiction, adolescents*

ABSTRAK

Berkembangnya teknologi saat ini mampu mempermudah dalam segala hal. Seperti pada penggunaan *handphone* dapat membantu dalam mencari informasi, memudahkan berkomunikasi, menambah pengetahuan dan sebagainya. Dengan kemudahan ini mampu membuat individu menjadi ketergantungan *handphone* terutama pada remaja. Remaja memiliki prevalensi ketergantungan *handphone* lebih tinggi pada orang dewasa. Hal ini disebabkan karena remaja merupakan masa dimana ingin mencoba berbagai hal-hal yang baru dalam kehidupan. Remaja di era digital saat ini menjalani sebagian waktunya dengan mengakses internet dan media sosial melalui berbagai perangkat teknologi. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran ketergantungan *handphone* pada remaja. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* pada siswa disalah satu SMA di Kabupaten Bandung Barat sebanyak 274 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)* versi Bahasa Indonesia. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu terdapat 61% remaja yang mengalami ketergantungan dan 39% tidak ketergantungan. Disarankan pada remaja untuk mampu mengotrol diri terhadap penggunaan *handphone*.

Kata kunci: *ketergantungan, handphone, remaja*

PENDAHULUAN

Secara global penggunaan *handphone* semakin meningkat¹. *Stock Apps* melansir penggunaan *handphone* secara global mencapai 5,3 miliar pada tahun 2021². Rata-rata penggunaan *handphone* di Indonesia meningkat sebesar 33% setiap tahun dengan mayoritas penduduk berusia < 30 tahun. Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki peningkatan terbesar setelah Cina dan India. Pada tahun 2018 penggunaan *handphone* di Indonesia hendak melebihi 100 juta pengguna, hal ini mengakibatkan Indonesia berada diposisi ke empat di dunia setelah Cina, India dan Amerika Serikat.

Menurut laporan yang dirilis dari *Canada* oleh perusahaan platform media sosial yang bekerjasama dengan *We are Social* dari Inggris menunjukkan dari 272,1 juta penduduk di Indonesia, terdapat 175,4 juta jiwa menggunakan internet, dan pengguna media sosial mencapai 160 juta jiwa³. Dengan banyaknya pengguna media sosial, orang-orang tidak lagi berinteraksi secara langsung dengan orang lain, tetapi dapat berinteraksi secara tidak langsung. Masyarakat akan lebih mudah berinteraksi dengan media sosial, seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram* dan lainnya. Dengan adanya media sosial bisa mempermudah penggunaannya untuk berkomunikasi dengan orang lain secara personal maupun banyak orang, tanpa adanya batasan selama terhubung dengan internet.

Salah satu pengguna media sosial diantaranya yaitu remaja. Biasanya remaja menggunakan media sosial untuk membagikan aktivitas yang dilakukan, seperti membagikan foto bersama teman-teman⁴. Didalam penelitian Haug dkk., (2015) ditemukan bahwa remaja (15-16 tahun) memiliki prevalensi kecanduan *handphone* yang lebih tinggi dari pada orang dewasa dikarenakan remaja merupakan masa

dimana ingin mencoba berbagai hal-hal yang baru dalam kehidupan⁵.

Lee, Ahn, Choi & Choi (2014) mendefinisikan ketergantungan *handphone* sebagai penggunaan *handphone* yang berlebihan, dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari pengguna nya selain itu dapat menyebabkan dampak yang negatif⁶. Menurut Lestari & Sulian (2020) faktor yang menyebabkan ketergantungan *handphone* yaitu faktor internal yang disebabkan karena tingkat *asensation seeking* yang rendah dan kontrol diri rendah. *Asensation seeking* yaitu kebosanan, sedangkan kontrol diri merupakan seseorang yang tidak bisa mengontrol diri untuk suatu hal yang berkaitan dengan kesenangan. Kedua, ada faktor eksternal yang disebabkan akibat media. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media mengenai *handphone* dan berbagai fasilitasnya. Semakin banyak paparan media terhadap iklan *handphone*, semakin besar kemungkinan individu menjadi ketergantungan *handphone*. Ketiga faktor situasional yaitu disebabkan akibat kejenuhan belajar. Dimana individu yang merasa jenuh ketika sedang belajar cenderung akan mengalihkakan kejenuhan itu dengan bermain *handphone*, jika dibiarkan hal tersebut akan mengakibatkan ketergantungan *handphone*. Terakhir, faktor sosial yaitu disebabkan akibat *connected presence* yang diartikan sebagai keinginan untuk berinteraksi dengan sosial yang berasal dari diri sendiri. Hasrat untuk terlibat dalam interaksi sosial tanpa paksaan atau diharuskan oleh orang lain. Aplikasi sosial media dan *game online* adalah aplikasi yang paling banyak digunakan oleh individu yang membuat terus menerus bermain *handphone*⁷

Dari hasil studi pendahuluan pada 10 siswa diperbolehkan 8 dari 10 siswa menggunakan *handphone* ketika sedang merasa bosan atau kesepian dan mampu bermain *handphone* seharian jika tidak ada kegiatan.

Berdasarkan uraian tersebut remaja mampu menggunakan *handphone* dan menghambat aktivitas sehari-hari, maka perlu dilakukan survei terkait tingkat ketergantungan *handphone* pada remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X dan XI disalah satu SMA di Kabupaten Bandung Barat berjumlah 854 siswa. Pengambilan sampel dihitung berdasarkan rumus slovin yaitu 274 responden dan menggunakan teknik *probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei – April 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* dan lembar *hard file*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketergantungan *handphone* yaitu dengan instrumen *Smartphone Addiction Scale – Short Versi (SAS-SV)* yang diadaptasikan ke dalam versi Bahasa Indonesia oleh Cindy Chias Arthy (2019), skala ini terdiri dari 10 item menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban yaitu 1 “sangat tidak setuju”, 2 “tidak setuju”, 3 “sedikit tidak setuju”, 4 “sedikit setuju”, 5 “setuju” dan 6 “sangat setuju”. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen pada 30 responden didapatkan koefisien korelasi item dalam rentang 0,390 sampai 0,693, nilai tersebut lebih besar dari r tabel (0,361) maka semua item dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,733.

Pengumpulan data dilakukan setelah mendapatkan ijin etik dari Komisi Etik penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung dengan No. 58/KEPK/EC/IV/2023. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden

Identitas		n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	93	34
	Perempuan	181	66
Usia	15 tahun	30	11
	16 tahun	126	46
	17 tahun	107	39
	18 tahun	11	4
Kelas	10	139	51
	11	135	49

Berdasarkan tabel 1 didapatkan total remaja 274 dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 93 (34%) dan perempuan sebanyak 181 (66%). Dilihat dari usia, remaja yang berusia 15 tahun sebanyak 30 (11%), berusia 16 tahun sebanyak 126 (46%), berusia 17 tahun sebanyak 107 (39%), dan berusia 18 tahun sebanyak 11 (4%). Dilihat berdasarkan kelas sebanyak 139 (51%) remaja kelas 10 dan kelas 11 sebanyak 135 (49%).

Tabel 2. Distribusi karakteristik remaja berdasarkan penggunaan *handphone*

	n	%
Jumlah Handphone Yang dimiliki	1	241
	2	27
	>3	6
Kuantitas penggunaan <i>handphone</i> dalam sehari	< 5x/hari	31
	6 – 10x/hari	59
	11 – 20x/hari	79
	21 – 50x/hari	62
	51 – 100x/hari	24
	>100x/hari	19
Durasi penggunaan <i>handphone</i> dalam sehari	< 10 menit	11
	11 – 60 menit	25
	1 – 3 jam	73
	4 – 5 jam	55
	5 – 6 jam	55
	> 6 jam	55

Aktivitas penggunaan <i>handphone</i>	Telepon	8	3
	E-Commerce	10	4
	Sosial Media	179	65
	Game	51	19
	Internet browsing	19	7
	Film	6	2
	Edukasi	1	0

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan remaja yang memiliki 1 *handphone* sebanyak 241 (88%), yang memiliki 2 *handphone* sebanyak 27 (10%) dan yang memiliki *handphone* > 3 sebanyak 6 (2%). Dengan kuantitas tertinggi penggunaan *handphone* yaitu 11-20x/hari sebanyak 79 (29%) dan durasi penggunaan *handphone* mayoritas 1 – 3 jam sebanyak 73 (27%) dalam sehari. Aktivitas penggunaan *handphone* dengan jumlah terbanyak yaitu sosial media sebanyak 179 (65%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi ketergantungan *handphone* pada remaja

Tingkatan SAS	n	%
Ketergantungan	167	61
Tidak ketergantungan	107	39
Jumlah	274	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 274 remaja terdapat 167 (61%) yang mengalami ketergantungan pada *handphone* dan 107 (39%) yang tidak ketergantungan terhadap *handphone*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 274 remaja terdapat 167 (61%) yang mengalami ketergantungan pada *handphone* dan 107 (39%) yang tidak ketergantungan terhadap *handphone*. Hasil menunjukkan bahwa ketergantungan *handphone* berada di prevalensi ketergantungan sebanyak 167 (61%). Hasil ini serupa dengan

penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Fatah dkk (2022), dalam penelitiannya terdapat remaja yang mengalami ketergantungan sebanyak 237 (69,5 %), dan remaja yang tidak ketergantungan sebanyak 104 (30,5 %)⁸. Remaja yang terobsesi dengan *handphone* dapat mengakibatkan hilang kontrol diri dan menjadi ketergantungan terhadap *handphone*⁹.

Menurut Langi (2019) ketergantungan *handphone* adalah perilaku kecanduan atau ketergantungan, dan hilangnya kontrol diri yang disebabkan oleh terobsesi yang berlebihan dengan penggunaan *handphone*⁹.

Penelitian Mumbaasithoh, Ulya & Rahmat (2021) menyebutkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang tinggi cenderung tidak akan menjurus pada perilaku ketergantungan *handphone*, begitupun sebaliknya jika remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami ketergantungan terhadap *handphone*¹⁰. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusta (2016) pada remaja di SMK Negeri 1 Kalasa Yogyakarta, bahwa faktor internal merupakan faktor yang paling mempengaruhi remaja dalam ketergantungan *handphone*, dimana aspek dalam faktor ini yaitu kontrol diri yang rendah¹¹. Menurut Paramithasari & Dewi (2013) remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu membatasi pengungkapan diri yang bersifat negatif pada fitur *handphone* mereka. Remaja akan memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai dengan normal sosial yang berlaku, melakukan penilaian, dan mempertimbangkan dampak negatif sebelum membuat keputusan dan menghindari bahaya yang merugikan¹².

Pada penelitian ini banyak remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah dilihat dari durasi penggunaan *handphone* yaitu > 4 jam. Dimana berdasarkan peneliti dari Universitas of Oxford menemukan bahwa durasi maksimal dari penggunaan *handphone*

untuk remaja yaitu sekitar 4 jam 17 menit. Penggunaan *handphone* dengan durasi yang lama akan mengakibatkan ketergantungan *smarphone* yang tinggi, selain itu penggunaan *handphone* yang lama juga akan menggagu kerja otak para remaja¹³. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Aljomaa dkk., (2016) bahwa individu yang menggunakan *handphone* lebih dari 4 jam menunjukkan lebih banyak masalah dalam aspek psikososial, kesehatan, dan individu tersebut akan menunjukkan kegemaran nya terhadap *handphone*¹⁴.

Teknologi informasi yang sering digunakan oleh remaja adalah telepon seluler, media sosial, *video call* dan berbagai situs penghubung seperti *facebook* yang sangat membantu sebagai alat multifungsi. Hal tersebut disebabkan remaja banyak menggunakan teknologi secara positif maupun negatif¹⁵. Pada penelitian Cha and Seo (2018) menghasilkan bahwa remaja menggunakan *handphone* untuk *mobile messenger*, internet, *game* dan SNS¹⁶. Hasil tersebut serupa dengan penelitian ini dimana remaja menggunakan *handphone* untuk bermain sosial media sebanyak 65% dan game sebanyak 19%.

SIMPULAN

Pada penelitian ini disimpulkan bawah sebagian besar remaja mengalami ketergantungan sebanyak 61% dan tidak ketergantungan sebanyak 39%. Hal ini diakibatkan karena remaja memiliki kontrol diri yang rendah sehingga tidak mampu mengatur waktu penggunaan *handphone*. Remaja pada penelitian ini menggunakan *handphone* untuk bermain sosial media dan game.

Disarankan untuk remaja mampu belajar cara mengontrol diri dalam penggunaan *handphone*. Dan orang tua mampu memahami bagaimana cara mencegah dan memberi batasan-

batasan dalam penggunaan *handphone* pada remaja.

DAFTAR RUJUKAN

1. Abid U, Khan TJ, Sheikh A, Saleem S, Kayani HA, Habib MA. The relationship between smartphone addiction and depression among university students in Karachi: a cross-sectional study. *Int J Community Med Public Heal*. 2020;7(9):3472. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20203909
2. Adisty N. Mengulik Perkembangan Penggunaan Smartphone di Indonesia. <https://goodstats.id/>. Published 2022. Accessed February 6, 2023. <https://goodstats.id/article/mengulik-perkembangan-penggunaan-smartphone-di-indonesia-sT2LA#:~:text=Secara global%2C pertumbuhan pengguna smartphone,miliar dengan persentase 67 persen.>
3. Arisandi J. Digital 2020: Pengguna Internet Indonesia dalam Angka. <https://cyberthreat.id/>. Published 2020. Accessed January 31, 2023. <https://cyberthreat.id/read/5387/Digital-2020-Pengguna-Internet-Indonesia-dalam-Angka>
4. Rosmalina A, Khaerunnisa T. Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophet Prof Empathy, Islam Couns J*. 2021;4(1):49. doi:10.24235/prophetic.v4i1.8755
5. Haug S, Castro RPAZ, Kwon MIN, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. 2015;4(4):299-307. doi:10.1556/2006.4.2015.037
6. Enez O. *The Phobia of The Modern World: Nomophobia*. (Ukray M, ed.). E-Kitap Projesi; 2021.
7. Lestari R, Sulian I. Faktor-faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada

- Siswa Di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *J Ilm BK*. 2020;3(1):23-37.
8. Fauziah Fatah V, Nursyamsiyah N, Kamsatun K, Ariyanti M, Susanti S. Kecanduan Gadget Pada Remaja Pasca Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *J Ris Kesehat*. 2022;14(2):284-291. doi:10.34011/juriskesbdg.v14i2.2131
 9. Fitriasari A, Septianingrum Y, Hatmanti NM, Purwanti N, Umamah F. Smartphone Addiction dengan Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2021;9(4):947-954.
 10. Mumbaasithoh L, Ulya FM, Rahmat KB. Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *J Penelit Psikol*. 2021;12(1). doi:10.29080/jpp.v12i1.507
 11. Agusta D. Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 2016;5(3). <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1021>
 12. Paramithasari PP, Dewi EK. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Pengungkapan Diri Di Jejaring Sosial Pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *J Empati*. 2013;2(3). doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2013.7423>
 13. Dikdok. Adiksi Smartphone Lebih Cenderung Terjadi Pada Remaja, Kok Bisa? Fakultas Psikologi UIN Jakarta. Published 2018. <https://psikologi.uinjkt.ac.id/adiksi-smartphone-lebih-cenderung-terjadi-pada-remaja-kok-bisa/>
 14. Aljomaa SS, Al Qudah MF, Albursan IS, Bakhiet SF, Abduljabbar AS. Smartphone Addiction Among University Students in The Light of Some Variables. *Comput Human Behav*. 2016;61:155-164. doi:10.1016/j.chb.2016.03.041
 15. Sari AP, Ilyas A, Ildil I. Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelit Pendidik Indones*. 2017;3(2). doi:10.29210/02018190
 16. Cha SS, Seo BK. Smartphone Use and Smartphone Addiction in Middle School Students in Korea: Prevalence, Social Networking Service, and Game Use. *Heal Psychol Open*. 2018;5(1). doi:10.1177/2055102918755046