

Fenomena *Smartphone Addiction* di Kalangan Remaja SMP

Siti Rukminingsih

Universitas Moch. Sroedji

Email: mjcantiq16@gmail.com

Info Artikel

Korespondensi:

Siti Rukminingsih
mjcantiq16@gmail.com

Keywords:

Phenomenon, Smartphone addiction, teenagers

Abstrak:

Kecanduan *smartphone* di kalangan remaja adalah fenomena yang sangat memprihatinkan dengan berbagai dampak pada kehidupan sehari-hari para remaja. Ditambah dengan adanya beberapa guru dan orang tua yang melaporkan teridentifikasinya tanda-tanda kecanduan *smartphone* pada sebagian mayoritas siswa kelas VII, seperti penurunan konsentrasi saat belajar, kurangnya partisipasi dalam kegiatan fisik, perubahan gaya hidup, serta perubahan pola tidur si siswa sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMPN 1 Arjasa tentang *smartphone addiction* di kalangan remaja sekolah tersebut. Tujuan penelitian ialah mengidentifikasi tingkat pemahaman *smartphone addiction* dan faktor-faktor serta dampak yang berkaitan terhadap kecanduan *smartphone*. Metode yang dipakai dalam penelitian adalah melalui penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Sehingga melalui metode tersebut serta didukung dengan instrument pengumpulan data yaitu angket dengan skala pengukurannya adalah *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, maka diperoleh hasil nilai rata-rata tertinggi 2,8 dengan standart deviasi 1,05935 dan nilai rata-rata terendah 1,9 dengan standart deviasi 0,42164.

Abstract:

Smartphone addiction among teenagers is a very worrying phenomenon with various impacts on the daily lives of teenagers. In addition, several teachers and parents reported identifying signs of *smartphone addiction* in the majority of class VII students, such as decreased concentration when studying, lack of participation in physical activities, changes in lifestyle, and changes in students' sleep patterns, which made researchers interested in conducted research at SMPN 1 Arjasa regarding *smartphone addiction* among teenagers at that school. The aim of the research is to identify the level of understanding of *smartphone addiction* and the factors and impacts related to *smartphone addiction*. The method used in the research is descriptive research and a quantitative approach. So, through this method and supported by a data collection instrument, namely a questionnaire with the measurement scale being the *Smartphone Addiction Scale (SAS)*, the highest average value of 2.8 with a standard deviation of 1.05935 and a value of the lowest average is 1.9 with a standard deviation of 0.42164.

PENDAHULUAN

Smartphone addiction merupakan jenis kecanduan baru yang disebabkan oleh berkembangnya media secara pesat termasuk internet dan *smartphone* pada dunia industri komunikasi (1). *Smartphone addiction* memiliki beberapa gejala yang mirip dengan gangguan terkait substansi dan kecanduan dari Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental, Edisi ke-5 (DSM-5), termasuk perilaku kompulsif, toleransi, penarikan, dan gangguan fungsional (1) (2). Hal itu disebabkan para remaja sekarang cenderung lebih rentan terhadap pengaruh teknologi karena mereka berada pada fase pencarian jati diri dan mempunyai keinginan untuk bersosialisasi yang lebih tinggi. Kecanduan menggunakan *smartphone* dapat memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, prestasi akademik, gaya hidup serta hubungan sosialnya (3). Menurut (4) kecanduan *smartphone* dikaitkan dengan jenis kelamin, remaja laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* untuk *game online* dan mencari informasi, sementara remaja perempuan cenderung menggunakan *smartphone* untuk chatting, mengirim pesan, blogging, memperbarui *homepage* pribadi, dan mencari informasi. Penggunaan *game online* juga dapat dimainkan di komputer atau laptop tidak hanya pada *smartphone*, sedangkan untuk chatting (WhatsApp, Line, BBM, Wechat) hanya dapat diakses melalui *smartphone*. Perbedaan yang kedua yaitu menggunakan *smartphone* untuk mengikuti tren. Remaja dengan kepercayaan diri rendah tidak ingin dikatakan ketinggalan jaman (2). Remaja SMP adalah mereka yang usianya sudah mulai memasuki usia remaja awal kategori, dengan rentang usia antara 12–15 tahun. Pada usia ini, siswa sedang dalam masa pubertas, dimana remaja tersebut berada di masa transisi dan perkembangan terjadi baik secara fisik, secara psikologis, dan sosial (5). Oleh karena itu, siswa harus segera mempersiapkan diri agar bisa mempunyai pandangan yang benar tentang kedewasaan pribadi, salah satunya yaitu bagaimana mengatur waktu sehari-hari (Riyanto, Yusmansyah, dan Diah, 2020) dalam (6). Sehingga para siswa/remaja tersebut bisa melakukan segala kegiatannya secara teratur dan terstruktur.

Kecanduan *smartphone* di kalangan para remaja Indonesia menjadi salah satu masalah yang sangat memprihatinkan pada tahun 2023 (7). Dari hasil pengamatan yang pernah dilakukan mengungkapkan bahwa persentase yang signifikan dari remaja awal menunjukkan adanya perilaku adiktif terhadap gadget mereka, dengan sebagian besar termasuk dalam kategori kecanduan gadget tingkat tinggi (8). Kecanduan *gadget* atau *smartphone* ini berkaitan dengan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis, harga diri, dan interaksi sosial. Penggunaan *smartphone* berlebihan yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 telah memperburuk masalah ini, menyoroti perlunya tindakan pencegahan dan strategi pengendalian diri di kalangan remaja, orang tua, dan sekolah (7). Upaya dalam meningkatkan harga diri, interaksi sosial, dan melibatkan siswa dalam kegiatan alternatif yang direkomendasikan untuk mengatasi dan mengurangi kecanduan ponsel cerdas atau *smartphone* dan dampak buruknya. Penelitian yang dilakukan dalam jangka panjang sangat disarankan untuk mempelajari lebih lanjut penyebab dan efek kecanduan *smartphone* pada remaja Indonesia (8). Dari hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* di kalangan remaja adalah fenomena yang sangat memprihatinkan dengan berbagai dampak pada kesejahteraan hidup mereka. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa berbagai macam faktor seperti harga diri (9), penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan *insomnia* (10), perubahan kepribadian yang mempengaruhi kebiasaan hidup sehari-hari (8), dapat mencari informasi atau hiburan untuk mengatasi stres, dan paparan ponsel cerdas atau *smartphone* sejak

dini berpengaruh terhadap perilaku agresif semuanya terkait dengan kecanduan *smartphone* pada remaja. Penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan banyak menjelaskan tentang dampak negatif dari kecanduan *smartphone*, misalnya seperti pola tidur yang terganggu, masalah kesejahteraan psikologis, dan peningkatan kemungkinan perilaku agresif. Memahami korelasi atau hubungan ini dapat membantu kita dalam mengembangkan strategi untuk mengatasi dan mengurangi kecanduan *smartphone* yang terjadi dikalangan remaja secara efektif dan efisien (11).

Fenomena kecanduan *smartphone* di kalangan remaja Jember pada tahun 2024 dapat diantisipasi berdasarkan hasil temuan penelitian sebelumnya. Dari penelitian tersebut telah menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas atau *smartphone* yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecanduan dan berdampak negatif pada interaksi sosial di antara para remaja. Selain itu, penggunaan perangkat yang berlebihan, termasuk *smartphone*, dapat dikaitkan dengan adanya penurunan kemampuan bersosialisasi di kalangan remaja, serta dapat mempengaruhi pola sosialisasi mereka (3). Selain itu, kekhawatiran tentang adanya fenomena kecanduan ponsel cerdas atau *smartphone* terus meningkat selama bertahun-tahun, dengan media sering membuat masalah sensasional dan menetapkan gagasan kecanduan yang meluas. Untuk mengatasi masalah kecanduan ini, intervensi seperti meningkatkan kesadaran tentang bahaya penyalahgunaan *smartphone* dan memberikan bimbingan dari sekolah dan orang tua telah direkomendasikan untuk meminimalkan dampak buruk kecanduan *smartphone* pada remaja. Keterlibatan dari orang tua memang dapat memainkan peran penting dalam mengurangi kecanduan *smartphone* di kalangan siswa sekolah menengah. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* orang tua secara langsung dan tidak langsung dapat berhubungan dengan kecanduan *smartphone* remaja, dengan sikap dan pola pengasuhan negatif dan agresi remaja yang memediasi hubungan ini (12). Selain itu, sebuah studi tentang *phubbing* orang tua menunjukkan korelasi positif antara perilaku penggunaan telepon atau *smartphone* orang tua dan kecanduan ponsel cerdas atau *smartphone* remaja, menekankan dampak dari tindakan orang tua tersebut pada perilaku remaja (13). Dikarenakan fenomena *smartphone addiction* yang sedang marak terjadi sehingga dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari para remaja. Ditambah dengan adanya beberapa guru dan orang tua yang melaporkan teridentifikasinya tanda-tanda kecanduan *smartphone* pada sebagian mayoritas siswa kelas VII, seperti penurunan konsentrasi saat belajar, kurangnya partisipasi dalam kegiatan fisik, perubahan gaya hidup, serta perubahan pola tidur si siswa sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMPN 1 Arjasa tentang *smartphone addiction* di kalangan siswa sekolah tersebut.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan tentang fenomena *smartphone addiction* di kalangan remaja, maka tujuan adanya penelitian mengenai fenomena *smartphone addiction* pada remaja SMP umumnya yaitu untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman *smartphone addiction* di kalangan remaja SMP, serta untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan terhadap kecanduan tersebut. Selain itu, tujuannya adalah untuk mengeksplorasi dampak dari *smartphone addiction* pada kehidupan akademik dan sosial siswa, serta mengembangkan dan mengevaluasi strategi dan intervensi yang efektif untuk diterapkan oleh pihak sekolah dan orang tua siswa dalam proses mengurangi dampak negatifnya *smartphone addiction* (14). Pada penulisan penelitian tentang fenomena *smartphone addiction* pada remaja SMP mempunyai berbagai manfaat penting, diantaranya yaitu : memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang fenomena *smartphone addiction* di kalangan remaja, khususnya pada lingkungan sekolah menengah pertama. Serta memberikan rekomendasi kebijakan yang dapat diimplementasikan untuk mengatasi atau

meminimalisir masalah ini dan menjadi dasar atau acuan dalam membuat penelitian selanjutnya (14). Dalam hal ini, peneliti mengidentifikasi masalah menjadi dua bagian dimana identifikasi masalah ini juga merupakan perkiraan atau asumsi sementara yang peneliti buat, yaitu beberapa kalangan remaja SMP di Jember mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi tingkat pemahaman *smartphone addiction* dan faktor-faktor yang berkaitan terhadap kecanduan tersebut. Serta beberapa kalangan remaja SMP di Jember mengalami kesulitan dalam mengeksplorasi dampak dari *smartphone addiction* pada kehidupan akademik dan sosialnya. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pada akhirnya peneliti membatasi masalah hanya pada objek penelitian fenomena *smartphone addiction* di kalangan remaja SMP. Sehingga peneliti merumuskan permasalahan tentang bagaimana tingkat pemahaman *smartphone addiction* di kalangan remaja SMP dan bagaimana tingkat kecanduan *smartphone* di kalangan remaja SMP. Dimana masalah yang peneliti angkat menjadi objek penelitian yaitu lebih spesifik kepada para remaja SMP yang masih menduduki kelas VII di SMPN 1 Arjasa Jember.

METODE PENELITIAN

Untuk penelitian mengenai fenomena *smartphone addiction* di kalangan remaja SMP, jenis penelitian yang paling sesuai adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian Deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara rinci. Dalam hal ini, penelitian deskriptif akan membantu memahami sejauh mana kecanduan *smartphone* terjadi pada kalangan remaja di SMPN 1 Arjasa Jember. Sedangkan pendekatan kuantitatif itu sendiri melibatkan pengumpulan data numerik untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone*. Hasil dari pendekatan kuantitatif inilah yang nantinya akan memberikan suatu gambaran statistik tentang tingkat kecanduan (15). Artinya melalui penelitian deskriptif ini peneliti dapat memberikan gambaran yang jelas dan terperinci tentang sejauh mana fenomena ini terjadi di SMPN 1 Arjasa Jember. Selain itu, penelitian deskriptif ini tidak hanya mencatat data tetapi juga berusaha memahami karakteristik, intensitas, dan aspek-aspek lain dari kecanduan *smartphone* di kalangan siswa remaja tersebut. Sedangkan pendekatan kuantitatif, melibatkan pengumpulan data dalam bentuk angka atau data numerik. Data tersebut bisa diperoleh melalui survei, kuesioner, atau alat ukur lainnya yang menghasilkan angka yang bisa dianalisis secara statistik. Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa remaja di SMPN 1 Arjasa.

Untuk penelitian tentang fenomena *smartphone addiction* di kalangan remaja SMP, teknik pengumpulan data yang dapat digunakan yaitu kuesioner/survei. Teknik ini melibatkan penyebaran kuesioner kepada responden untuk mengumpulkan data kuantitatif tentang pengalaman, frekuensi, dan dampak *addiction* pada remaja SMP (16). Kuesioner berisi pertanyaan tertutup dan terbuka yang dirancang untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* dengan jumlah soal 8 butir. Pertanyaan dapat mencakup frekuensi penggunaan *smartphone*, durasi penggunaan harian terhadap aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan mental (17). Kuesioner tersebut diukur menggunakan skala likert dengan empat poin penilaian, dimana point-point tersebut digunakan untuk mengukur tingkat *smartphone addiction* pada peserta didik. Dimana skala likert digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap pertanyaan tertentu terkait dengan kecanduan (16).

Peneliti menggunakan instrumen pengumpulan data dengan angket, skala pengukurannya adalah *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang dikembangkan oleh Kwon, Lee, et al, dengan enam dimensi/indikator, yaitu *daily life-disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

1. *Daily-life disturbance*, yaitu termasuk kehilangan pekerjaan yang direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, menderita pusing atau penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan atau di belakang leher, dan gangguan tidur (1). Telah dipahami bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan pengguna smartphone. Pengguna smartphone mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan mereka karena mereka selalu menggunakan smartphone mereka (18).
2. *Positive anticipation*, yaitu digambarkan sebagai perasaan gembira menggunakan smartphone dan menyingkirkan stres dengan penggunaan smartphone, dan merasa hampa tanpa smartphone. Untuk sebagian besar pengguna smartphone, smartphone bukan hanya perangkat untuk menelpon, konsol game, dan PDA tetapi juga teman karena membawa smartphone menyenangkan mereka, mengurangi kelelahan dan kecemasan mereka, dan membuat mereka merasa aman (18).
3. *Withdrawal*, yaitu melibatkan perilaku menjadi tidak sabar, gelisah, dan tidak dapat ditoleransi tanpa smartphone, terus-menerus memikirkan smartphone dalam pikiran, bahkan saat tidak menggunakannya, tidak pernah menyerah menggunakan smartphone, dan menjadi kesal ketika terganggu saat menggunakan smartphone (18).
4. *Cyberspace-oriented relationship*, yaitu hubungan seseorang dengan teman-temannya yang diperoleh melalui smartphone lebih intim daripada hubungannya dengan teman-teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkontrol ketika tidak dapat menggunakan smartphone, dan akibatnya selalu memeriksa smartphone (18).
5. *Over use*, yaitu mengacu pada penggunaan smartphone yang tidak terkendali, seseorang lebih memilih untuk melakukan penelusuran menggunakan smartphone untuk meminta bantuan dari orang lain, selalu menyiapkan paket pengisian daya, dan merasakan dorongan untuk menggunakan smartphone tepat setelah salah satu berhenti menggunakannya (18).
6. *Tolerance*, didefinisikan sebagai selalu mencoba mengontrol penggunaan smartphone tetapi selalu gagal melakukannya (18).

Hasil dari uji statistic descriptive dalam penelitian dengan penghitungan software IBM SPSS (Statistical Program for Social Science) Statistics versi 29.0.2.0, sebagai berikut;

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Memilih smartphone untuk membantu menyelesaikan tugas	10	1,00	3,00	2,1000	0,56765
Sering kali melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan smartphone	10	2,00	3,00	2,8000	0,42164
Konsentrasi dalam mengerjakan tugas sering terganggu akibat penggunaan smartphone	10	2,00	3,00	2,5000	0,52705
Merasa sangat senang saat menggunakan smartphone dan bisa lama waktu saat menggunakannya	10	1,00	3,00	1,9000	0,56765
Menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan smartphone	10	1,00	3,00	2,6000	0,69921
Merasa hubungan dengan teman di smartphone lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata	10	2,00	3,00	2,6000	0,51640
Orang disekitar mengatakan terlalu lama menggunakan smartphone	10	1,00	4,00	2,7000	1,05935
Setiap kali selesai menggunakan smartphone, akan terdorong untuk menggunakannya kembali	10	1,00	3,00	2,4000	0,69921
Valid N (listwise)	10				

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan setelah menyebarkan angket SAS pada 10 responden siswa-siswi SMPN 1 Arjasa, terdapat sebuah kerelasi antara hasil yang didapatkan dengan komponen-komponen tingkat *Smartphone Addiction* dikalangan remaja SMP. Dalam analisis deskriptif menggunakan alat bantu software IBM SPSS (*Statistical Program for Social Science*) Statistics versi 29.0.2.0.

Descriptive Statistic

Sumber : Hasil Olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil deskriptif kuantitatif dijabarkan sebagai berikut :

1. Tingkat Kecanduan Tertinggi :

Rata-rata : 2,8

Standar Deviasi : 1,05935

Interpretasi : Nilai rata-rata tertinggi sebesar 2,8 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar siswa SMPN 1 Arjasa sangat terfokus pada penggunaan *smartphone* mereka. Hasil standar deviasi 1,05935 menunjukkan bahwa adanya variasi yang cukup signifikan dalam tingkat kecanduan ini di antara siswa. Hal ini yang mengindikasikan bahwa beberapa siswa mungkin sangat terpengaruh sehingga pekerjaan atau tugas yang mereka rencanakan menjadi terbengkalai atau gagal diselesaikan.

2. Tingkat Kecanduan Terendah :

Rata-rata : 1,9

Standar Deviasi : 0,42164

Interpretasi : hasil nilai rata-rata terendah sebesar 1,9 menunjukkan bahwa beberapa siswa SMPN 1 Arjasa memiliki sikap yang relatif positif terhadap penggunaan *smartphone*, akan tetapi mereka tetap menunjukkan tanda-tanda ketergantungan. Dengan nilai standar deviasi 0,42164 menunjukkan bahwa ada konsistensi yang lebih tinggi dalam kelompok ini dibandingkan dengan kelompok yang memiliki tingkat kecanduan lebih tinggi. Siswa dengan sikap positif terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung tidak akan menyadari atau bahkan mengabaikan dampak negatif dari ketergantungan tersebut.

Dengan kata lain, data ini menunjukkan dua kelompok siswa: satu kelompok dengan penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi dan dampak negatif yang nyata pada aktivitas mereka, serta kelompok lain yang memiliki sikap positif terhadap penggunaan *smartphone* namun tetap berisiko mengalami ketergantungan.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi *smartphone addiction* pada kalangan remaja di SMPN 1 Arjasa yang telah diujikan terdapat beberapa penjelasan dari setiap bagian pernyataan tersebut:

Uji Korelasi Smartphone Addiction :

Lokasi Penelitian : SMPN 1 Arjasa

Hasil : Remaja di sekolah ini secara dominan mengalami kecanduan *smartphone*.

Alat Analisis : IBM SPSS versi 29.0.2.0

Tingkat Signifikansi : Korelasi yang diperoleh adalah kurang dari 0,01 ($< 0,01$), menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara variabel yang diuji. Ini berarti ada hubungan yang kuat antara faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone*.

Uji Reliabilitas (Cornbach's Alpha) :

Nilai Cornbach's Alpha : 0,730

Interpretasi : Nilai Cornbach's Alpha sebesar 0,730 menunjukkan hasil bahwa tingkat konsistensi internal yang tinggi dari kuesioner atau instrumen pengukuran yang digunakan. Hal ini berarti item-item dalam kuesioner secara konsisten mengukur konsep yang sama, yaitu kecanduan *smartphone*.

Item Pertanyaan :

Jumlah Item : 8

Validitas : Semua 8 item pertanyaan dinyatakan valid, artinya 8 pertanyaan tersebut secara efektif mengukur konsep kecanduan *smartphone* sesuai dengan yang diinginkan dalam penelitian.

Penjelasan ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 29.0.2.0, tingkat kecanduan *smartphone* di kalangan remaja SMPN 1 Arjasa cukup tinggi dan konsisten, dengan item pertanyaan yang valid dan reliabel. Selain itu, dari hasil uji korelasi dan reabilitas disimpulkan bahwa remaja di SMPN 1 Arjasa secara signifikan mengalami kecanduan *smartphone*, dengan hasil uji korelasi yang sangat signifikan dan alat ukur (kuesioner secara online melalui google form) yang memiliki konsistensi internal tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, pembahasan dan hasil penghitungan menggunakan IBM SPSS yang telah dikemukakan di atas menunjukkan bahwa remaja di SMPN 1 Arjasa mengalami tingkat kecanduan *smartphone* yang cukup signifikan, dengan pengaruh negatif terhadap tugas-tugas yang direncanakan. Meskipun ada beberapa siswa yang masih merasa positif tentang penggunaan *smartphone*, secara keseluruhan, penggunaan yang berlebihan telah menimbulkan masalah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone* dianggap andal dan valid, dengan hasil yang konsisten berdasarkan uji korelasi dan nilai Cronbach's alpha.

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu pihak sekolah dan orang tua perlu meningkatkan edukasi tentang penggunaan *smartphone* yang sehat dan potensi dampak negatifnya, orang tua diharapkan lebih aktif dalam mengawasi dan membatasi penggunaan *smartphone* anak-anak mereka, terutama di rumah, pihak sekolah maupun orang tua perlu memberikan motivasi yang dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam kegiatan fisik, sosial, dan hobi yang tidak melibatkan penggunaan *smartphone*, dan pihak sekolah dapat menerapkan kebijakan yang membatasi penggunaan *smartphone* selama jam sekolah untuk mengurangi gangguan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Vol. 8, PLoS ONE. 2013.
2. Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni ED. Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Psychiatry Nurs J (Jurnal Keperawatan Jiwa)*. 2019;1(1):21.
3. Chaidirman, C., Indriastuti, D., & Narmi N. Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Holist Nurs Heal Sci*. 2019;2(2):33–41.
4. Sam-Wook Choi^{1, 2}, Hyun Soo Kim³, Ga-Young Kim⁴, Yeongju Jeon⁵, Su Mi Park⁵, Jun-Young Lee^{5, 6}, Hee Yeon Jung^{5, 6}, Bo Kyoung Sohn^{5, 6}, Jung-Seok Choi^{5, 6*} And Dai-Jin Kim^{7*}. Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: A focus on impulsivity and compulsivity. *J Behav Addict*. 2014;3(4):246–53.
5. Nurhayati T. Perkembangan Perilaku Psikososial pada masa Pubertas. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2016. p. 1689–99.
6. Aisy, A. R., Dalimunthe, R. Z., & Handoyo AW. The Effect of Group Guidance on Self-Management Techniques to Increase Students' Awareness of Time Management. *Konseling Edukasi; J Guid Couns*. 2023;7(2):175.

7. 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 Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2022;14(2):284–291.
8. Jumrianti, Nugroho A. Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *J Farm Pelamonia*. 2018;2(1):49–57.
9. Subu, M. A., Waluyo, I., Al-Yateem, N., Riana, I., Dias, J. M., Saifan, A., Rahman, S. A., Ahamed, S. I., Jumiati, J., Ahmed, F. R., & Al-Marzouqi A. Smartphone Addiction and Self-Esteem among Indonesian Teenage Students. *Proc - 2022 IEEE Int Conf Digit Heal ICDH 2022*, Sept. 2022;104–106.
10. Dalia Khalifa¹, Rehab Magdy², Doaa Mahmoud Khalil³, Mona Hussein⁴, Ahmed Yehia Ismaeel⁵, Shaden Adel¹, Nadine Abdelhamied⁶, Mohamed Adel Abdeltwab⁷, Mazen Eltaweel⁸, Alaa M. Essam⁴, Amira Hassan³, Mona Ali⁴, Esraa Mohamed Naguib⁶, Samar Fares⁹, Hadeer Moh SD and MT. The impact of smartphone addiction on attention control and sleep in Egypt—an online survey. *Middle East Curr Psychiatry*. 2023;30(97):2–8.
11. Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti I. Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*. 2020;15(2):182.
12. Dool EY, * and JHK. Parental smartphone addiction and adolescent smartphone addiction by negative parenting attitude and adolescent aggression: A cross-sectional study. *Public Health*. 2022;10:981245.
13. Kang, M. J., Ryu, S., Kim, M., & Kang KJ. The Effects of Parental Phubbing on Adolescent Children: Scoping Review. *J Korean Acad Psychiatr Ment Heal Nurs*. 2023;32(2):203–215.
14. Lestari DI, Devy SR, Endang N H. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Manajemen Pengasuhan Anak dalam Pencegahan Kecanduan Smartphone di Kabupaten Jember. Vol. 11, *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*. 2020. p. 150.
15. Qutby, H., Ulfa, S., & Nasih A. Eksplorasi Persepsi Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Huruf Hijaiyah Berbasis Permainan. *Edcomtech J Kaji Teknol Pendidik*. 2021;6(2):210–221.
16. Sakundari, K. I., & Rizqi HY. Keefektifan model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) berbantuan monopoli terhadap kemampuan berhitung dan kolaborasi siswa kelas 2 SD. *J Basicedu*. 2024;8(1):601–614.
17. Nasution, F. A., Amin, M. M., & Effendy E. Factors Associated with Smartphone Addiction during COVID-19 Pandemic Lockdown in Students of Faculty of Medicine in North Sumatera. *Open Access Maced J Med Sci*. 2022;10(T7):59–62.
18. Selviani W. Prediktor adiksi smartphone pada remaja di DKI Jakarta [Internet]. 2019. Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/47079>