

BAB V PENUTUP

5.1 Bahasan

Pada hasil penelitian yang dilakukan, dapat dilihat bahwa adanya kecenderungan *smartphone addiction* pada remaja di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan usia 12 sampai 18 tahun memiliki tingkat kecenderungan *smartphone* yang tinggi (52%). Hal tersebut terlihat berdasarkan data penelitian yang menunjukkan hasil bahwa peralihan pembelajaran *offline* menjadi *online* menjadi salah satu alasan terbesar yang menyebabkan adanya peningkatan dalam penggunaan *smartphone*. Selain itu, berdasarkan pada hasil data *pre-elementary* menunjukkan hasil bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* seringkali menghabiskan waktu untuk bermain sosial media seperti *instagram*, *twitter*, *tiktok*, *whatsapp*, dll.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengguna *smartphone* merupakan remaja dengan jenis kelamin perempuan memiliki durasi penggunaan *smartphone* terbanyak dengan prosentase (60,7%) daripada remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prosentase (39,3%) (tabel 4.2). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gifary dan Kurnia (2015) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan sebagai pengguna *smartphone* terbanyak dengan waktu yang dapat dihabiskan selama 140 menit per hari, sedangkan laki-laki hanya menghabiskan waktu selama 43 menit dalam sehari. Data *pre-elementary* menunjukkan bahwa sebanyak 40% remaja menghabiskan waktu lebih dari 6 jam perhari dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini diperkuat dengan salah satu aspek menurut Kwon dkk (2013) yang menyebutkan bahwa salah satu aspek yang mempengaruhi timbulnya perilaku kecanduan *smartphone* ialah adanya penggunaan *smartphone* secara berlebihan (*overuse*). Aspek penggunaan berlebihan (*overuse*) mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol yang dapat menimbulkan sensasi untuk menggunakan *smartphone* dengan segera setelah berhenti menggunakannya.

Besarnya angka intensitas penggunaan *smartphone* dapat disebabkan oleh berbagai hal diantaranya penggunaan sosial media seperti *instagram*, *tiktok*,

whatsapp, dll, juga sebagai alternatif mengurangi stres dan kecemasan seperti bermain *game online*, menonton film dan banyak aktifitas lainnya. Remaja sebagai pelajar yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan tentu saja tidak berjalan sesuai dengan fungsi awal *smartphone* yaitu sebagai sarana pembelajaran selama masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil data *pre-elementary* diperoleh hasil bahwa remaja justru menggunakan *smartphone* untuk mengakses kegiatan lain seperti bermain *social media*, *internet browsing*, *game online*, *streaming film*, hingga menonton *youtube*. Hal tersebut dapat meningkatkan resiko kecanduan *smartphone addiction* terlebih pada remaja sebagai pengguna sosial media terbesar.

Menurut Sarwono (2006) masa remaja merupakan fase perkembangan, peralihan atau transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, didalamnya mencakup perubahan pada aspek intelektual, emosi dan kematangan dalam aspek sosial. Masa remaja terbagi menjadi masa remaja awal (*Early adolescence*) dengan usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) dengan usia 15-18 tahun dan masa remaja lanjut (*Late adolescence*) dengan usia 18-21 tahun (Hurlock, 2003). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* aktif berada pada rentang usia 16 sampai 17 tahun (tabel 4.3) dengan prosentase sebesar (56%) yang termasuk kedalam kelompok remaja pertengahan (*Middle adolescence*). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mawarpury, dkk. (2020) dengan hasil penelitian yang menyebutkan remaja lebih memiliki tingkat kecenderungan *smartphone* yang tinggi dibandingkan dengan dewasa awal dengan nilai rata-rata sebesar 160,35 untuk remaja dan 140,65 untuk dewasa awal. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa *smartphone* merupakan salah satu media yang menawarkan berbagai fitur layanan aplikasi yang dapat dijadikan pilihan ketika individu sedang mengalami permasalahan ataupun kondisi *mood* yang tidak baik.

Keterlibatan remaja pada penggunaan *smartphone* di masa pandemi Covid-19 yang cukup tinggi dapat disebabkan oleh salah satunya keinginan remaja untuk selalu *up to date* dengan berita, *trend*, atau informasi terbaru melalui sosial media seperti *instagram*, *twitter*, *tiktok*, *telegram*, *whatsapp*, dll. Pada (tabel 4.5) menunjukkan bahwa remaja memiliki keterlibatan pada penggunaan *smartphone* yang berada pada tingkat tinggi ke sedang pada hasil skala *smartphone addiction*

scale milik Kwon, dkk. (2013). Berdasarkan hasil data yang diperoleh menjelaskan bahwa remaja dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun berada pada tingkat kecenderungan adiksi *smartphone* tinggi ke sedang dengan usia terbanyak berada pada kategori remaja tingkat menengah (*Middle adolescence*).

Secara fisik, remaja tampaknya dapat berfungsi sebagaimana orang dewasa pada umumnya, namun jika dilihat berdasarkan aspek emosi serta sosialnya remaja masih dikatakan belum mencapai kematangan sempurna. Ketidakmatangan tersebut menyebabkan remaja berada pada fase yang biasa disebut dengan “masa krisis” seperti mengalami konflik batin, mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri yang menyebabkan beberapa remaja cenderung labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan di sekitarnya terutama teman sebaya. Park dan Lee (2014) dalam penelitiannya menyebutkan penyebab remaja cenderung memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi disebabkan timbulnya perasaan harga diri yang rendah. Pada umumnya, remaja cenderung memilih untuk menghabiskan sebagian besar waktunya bermain *smartphone* dikarenakan remaja mengalami krisis kepercayaan diri, kesulitan dalam mengontrol waktu menggunakan *smartphone* dan memiliki perilaku yang rentan mengalami kecanduan (Aydin & Sari, 2011).

Berdasarkan pada hasil data penelitian pada setiap aspek- aspek *smartphone addiction* diperoleh hasil pada aspek gangguan aktifitas sehari-hari (*daily life disturbance*) memiliki kategori tinggi ke sangat tinggi dengan jumlah prosentase (50%) dan (23%) (tabel 4.6). Aspek *daily life disturbance* menjelaskan bagaimana kondisi pengguna *smartphone* yang mengalami gangguan dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Gangguan keseharian diantaranya kehilangan rencana kerja yang telah direncanakan, kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, pusing dan nyeri pada pergelangan tangan atau leher bagian belakang serta gangguan tidur (Kwon, 2013). Tingginya jumlah prosentasi yang didapatkan pada aspek ini, maka hasil data penelitian ini menggambarkan besarnya dampak yang dialami oleh remaja akibat penggunaan *smartphone*. Pada aspek ini diperoleh item dominan yaitu melewati rencana kerja dikarenakan penggunaan *smartphone* (40,8%), mengalami kelelahan serta kurang tidur akibat menggunakan *smartphone* (38,4%), merasa sakit pada pergelangan tangan atau leher saat sedang menggunakan *smartphone* (35,5%), mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja

(35,5%) dan, mengalami pusing atau penglihatan kabur sebagai efek penggunaan *smartphone* sebesar (32,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada aspek *daily life disturbance* sebagian besar remaja melewati rencana kerja akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan, dan diantaranya juga mengalami kelelahan dan kurang tidur akibat menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lee et al, dkk. (2015) bahwa individu yang mengalami adiksi *smartphone* mengalami nyeri di bagian leher, kesulitan tidur serta mengalami penurunan produktivitas bekerja. Hasil penelitian lainnya yaitu menurut Demirci, dkk. (2015) menyebutkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan depresi, kecemasan berlebihan serta gangguan tidur yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur pada individu.

Hasil data berikutnya pada aspek antisipasi positif (*positive anticipation*) dengan kategori sangat tinggi dengan prosentase (84%) (tabel 4.7). Aspek *positive anticipation* merupakan perasaan gembira ketika menggunakan *smartphone* serta perasaan cemas, khawatir dan kesepian ketika tidak menggunakan *smartphone*. Perasaan gembira tersebut disebabkan oleh penggunaan *smartphone* dapat dijadikan media peralihan stress atau jenuh kerja. Pada aspek ini diperoleh aitem dominan yaitu merasa kosong ketika tidak menggunakan *smartphone* (45%), merasa senang dan bergairah ketika menggunakan *smartphone* (44,5%), merasa tenang saat menggunakan *smartphone* (43,1%), menggunakan *smartphone* adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan (43,1%), *smartphone* dapat menghilangkan stres (39,8%), merasa percaya diri saat menggunakan *smartphone* (39,3%), merasa sangat leluasa saat menggunakan *smartphone* (38,9%) dan, tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan *smartphone* (36,5%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada aspek *positive anticipation* sebagian besar remaja merasa kesepian ketika sedang tidak menggunakan *smartphone* justru merasa sangat senang ketika sedang menggunakan *smartphone*. Hasil data penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dikalangan remaja sebagai sarana mencari hiburan, kesenangan serta mengurangi kecemasan atau stres sehingga, *smartphone* selalu dijadikan remaja sebagai alternatif untuk menghilangkan kejenuhan. Hasil penelitian ini didukung pula dengan hasil penelitian menurut Chiu

(2014) yang menyebutkan bahwa *smartphone* merupakan media pelarian stres yang dapat meningkatkan resiko kecenderungan *smartphone addiction*.

Hasil data berikutnya pada aspek penarikan diri (*withdrawl*) dengan kategori aspek yaitu tinggi ke sangat tinggi dengan prosentase sebesar (50%) dan (15%) (tabel 4.8). Aspek *withdrawl* memicu timbulnya perasaan gelisah, tidak sabar tanpa *smartphone*, secara sadar selalu terbayang-bayang dengan *smartphone* meskipun sedang tidak digunakan, aspek ini juga menunjukkan timbulnya perasaan marah dan kesal ketika ada gangguan saat sedang bermain *smartphone*. Aspek *withdrawl* memiliki aitem dominan yaitu tidak tahan apabila tidak memiliki *smartphone* (42,7%), tidak akan berhenti menggunakan *smartphone* bahkan ketika kehidupan sehari-hari telah dipengaruhi oleh *smartphone* (40,8%), selalu memikirkan *smartphone* bahkan ketika sedang tidak digunakan (40,3%), membawa *smartphone* ketika sedang terburu-buru ke toilet (38,9%), merasa kesal ketika diganggu saat sedang menggunakan *smartphone* (37,9%), dan merasa tidak sabar atau resah ketika tidak menggunakan *smartphone* (34,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada aspek *withdrawl* sebagian besar remaja merasa tidak tahan apabila tidak menggunakan *smartphone*, bahkan beberapa remaja menunjukkan akan tetap menggunakan *smartphone* meskipun kehidupan mereka telah dipengaruhi oleh *smartphone* terus-menerus. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil wawancara pada salah satu subjek penelitian oleh Octavianus (2019) yang menyebutkan bahwa beberapa kalangan individu tidak pernah melepaskan penggunaan *smartphone*, menurutnya *smartphone* merupakan komponen yang sangat penting, dan tidak digunakan hanya ketika tidur di malam hari saja. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan menurut Derry Iswidharmanjaya dan Beranda Agency dalam bukunya yang menyebutkan bahwa dampak penggunaan *gadget* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang menjadi pribadi yang sangat tertutup hal ini muncul dikarenakan adanya perasaan tidak senang ketika mengalami gangguan saat bermain *smartphone*.

Hasil data berikutnya pada aspek orientasi dunia-maya (*cyberspace-oriented*) dengan kategori sangat tinggi dengan prosentase (61%) (tabel 4.9). Aspek *cyberspace-oriented* merupakan perasaan yang timbul ketika pengguna lebih nyaman membangun hubungan pertemanan dan melakukan komunikasi melalui

smartphone dibandingkan hubungan pertemanan di kehidupan yang lebih nyata. Aspek ini juga juga meliputi perasaan tidak terkontrol ketika berada di situasi yang tidak memungkinkan untuk menggunakan *smartphone*, serta secara konstan melakukan pengecekan terhadap *smartphone*-nya. Aspek *cyberspace-oriented* memiliki aitem dominan yaitu memeriksa situs layanan jejaring sosial (*instagram, twitter, facebook, whatsapp, line, dll*) (46%), pertemanan di media sosial lebih intim dan menyenangkan dibandingkan dengan hubungan pertemanan di kehidupan nyata (39,8%), dan merasa senang apabila bertemu dengan orang banyak melalui *smartphone* (39,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja lebih memilih untuk membangun relasi dengan teman-teman sebayanya melalui *smartphone* dibandingkan membangun relasi secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa saat ini penggunaan media sosial melalui *smartphone* merupakan hal terpenting dalam aktifitas remaja sehari-hari. Remaja cenderung merasa senang dan percaya diri ketika berkenalan melalui *smartphone*, hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian menurut Wang, dkk. (2018) dikutip dari jurnal milik Lily Filaili & Rosyita Hafna (2021) yang menyatakan bahwa adiksi *smartphone* memiliki hubungan yang positif dengan kepercayaan diri pada remaja, yang dipengaruhi dengan adanya materialisme. Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lily Filaili & Rosyita Hafna (2021) dengan hasil penelitian remaja dengan usia 12 sampai 15 tahun memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah maka memiliki kepercayaan diri yang rendah pula, sebaliknya remaja yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi maka memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi pula.

Hasil data berikutnya pada aspek penggunaan secara berlebihan (*overuse*) dalam penelitian ini berada pada kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar (61%) (tabel 4.9). Aspek ini menggambarkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan, tidak terkontrol dan selalu merasa timbulnya dorongan untuk menggunakan *smartphone* secara mendesak setelah sebelumnya telah digunakan. Aspek (*overuse*) memiliki aitem dominan yaitu lebih memilih menggunakan *smartphone* untuk meminta bantuan daripada melalui orang lain (38,9%), baterai yang telah di *charge* tidak dapat bertahan lama selama satu hari penuh (38,4%), menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang seharusnya (38,4%), dan merasakan

dorongan untuk langsung menggunakan *smartphone* bahkan setelah berhenti menggunakannya (35,5%). Hasil penelitian pada aspek ini menunjukkan bahwa remaja dengan kecenderungan adiksi *smartphone* yang tinggi lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* dan merasa termotivasi untuk menggunakan *smartphone* secara terus-menerus bahkan ketika telah selesai menggunakan *smartphone*. Hasil data ini juga menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan meningkatnya kecenderungan adiksi terhadap *smartphone*.

Hasil data berikutnya pada aspek terakhir yaitu toleransi (*tolerance*) berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar (59%) (tabel 4.10). Aspek ini menggambarkan usaha atau keinginan seseorang untuk dapat mengontrol penggunaan *smartphone* namun selalu gagal dalam melakukannya. Individu dengan kecenderungan adiksi *smartphone* yang tinggi tentu akan mengalami kesulitan dalam mengontrol diri ketika sedang menggunakan *smartphone*. Aspek *tolerance* memiliki aitem dominan yaitu orang-orang disekitar saya menyadari dan mengatakan bahwa saya menggunakan *smartphone* dengan berlebihan (42,7%), dan mencoba untuk mempersingkat waktu penggunaan *smartphone* namun selalu gagal (40,8%). Hasil penelitian pada aspek ini menunjukkan bahwa remaja menyadari jika mereka menggunakan *smartphone* secara berlebihan namun, beberapa diantaranya telah mencoba untuk mengontrol bahkan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* walaupun berujung dengan kegagalan. Hasil penelitian ini didukung pula berdasarkan hasil wawancara singkat secara *random* ke beberapa subjek yang dikenal oleh peneliti, berdasarkan hasil wawancara singkat tersebut sebanyak 3 dari 5 orang menyatakan bahwa mereka telah berusaha untuk mengontrol penggunaan *gadget* secara terus-menerus namun selalu gagal. Beberapa alasan disebutkan seperti *smartphone* yang terus memunculkan notifikasi dari *social media* sehingga subjek menjadi lupa keinginannya diawal untuk mengurangi pemakaian *smartphone* sehari-hari, alasan lainnya yaitu tidak ada kegiatan lain yang dapat dilakukan ketika sedang bosan atau *gabut*. Hasil penelitian ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian oleh Lunquist et al. (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa remaja saat ini telah terbiasa menghabiskan

waktunya untuk bermain *smartphone* dan *social media* sehingga, remaja akan kesulitan jika ingin mencoba untuk membatasinya.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini maka dapat dikatakan bahwa ada keterlibatan antara remaja dengan penggunaan *smartphone* yang tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan adanya tingkat kecenderungan *smartphone* yang tinggi pada remaja di masa pandemi Covid-19. Ramadhani, dkk. (2020) mengatakan bahwa *smartphone* menjadikan siswa menjadi malas belajar dan suka menunda-nunda tugas yang diberikan guru dan, siswa menjadi jarang berada dirumah dikarenakan lebih memilih bermain *smartphone* diluar rumah bersamatemannya. Pada masa pandemi Covid-19 penggunaan *smartphone* yang pada mulanya dirasa cukup membantu dalam proses belajar mengajar serta mengerjakan tugas sekolah, namun ketika pandemi Covid-19 semakin menyebar sehingga memperpanjang waktu bagi siswa untuk belajar secara *online* di rumah menyebabkan siswa menjadi lebih sering bermain *game* dan terlibat dalam *social media* lebih lama dari waktu sebelumnya. Menurut Williams (dalam Saputra, 2019) keterlibatan remaja dalam penggunaan *smartphone* di masa pandemi Covid-19 selain bertujuan sebagai media belajar secara *online* juga bertujuan sebagai media berkomunikasi, memperoleh rangkaian informasi secara *up-to-date*, sarana hiburan dan belanja *online*. Hal tersebut dapat menyebabkan penggunaan *smartphone* meningkat selama masa pandemi Covid-19 (Sintiawati, 2020). Meningkatnya penggunaan *smartphone* di masa pandemi Covid-19 juga disebabkan minimnya pengawasan serta ketegasan orang tua kepada anak untuk membatasi kegiatan penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dimasa pandemi Covid-19 akan jauh lebih efektif apabila orang tua juga ikut mendampingi anak dikarenakan, penggunaan *smartphone* secara berkelanjutan akan memberikan dampak buruk pada anak (Ramadhani, dkk. 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diatas juga dapat disimpulkan bahwa aspek *positive anticipation* merupakan aspek yang paling dominan dalam penelitian ini. Aspek *positive anticipation* merupakan aspek nomor 2 dari skala *Smartphone Addiction Scale* (SAS) milik Kwon, et al (2013). Aspek *positive anticipation* memiliki kategori sangat tinggi dengan prosentase sebesar (84%). Hasil kategorisasi tersebut diperoleh dikarenakan aspek *positive anticipation* memiliki item-item pernyataan yang sangat mudah dipahami oleh subjek dan mengungkap

bagaimana subjek menggunakan *smartphone* dalam kesehariannya. Beberapa item pernyataan dengan hasil dominan pada aspek *positive anticipation* antara lain, merasa senang dan bergairah ketika menggunakan *smartphone* dan merasa cemas atau resah ketika sedang tidak menggunakan *smartphone*, menggunakan *smartphone* merupakan kegiatan yang paling menyenangkan untuk dilakukan, menggunakan *smartphone* dapat meningkatkan rasa kepercayaan diridan, tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan dari sekedar bermain *smartphone*. Aspek *positive anticipation* ini menjadi aspek yang paling dominan disebabkan oleh banyaknya subjek yang memilih opsi jawaban SS atau “Sangat Setuju” dengan nilai skor 6 yang menandakan bahwa banyak subjek penelitian yang merasa bahwa dirinya sangat sesuai dengan item-item pernyataan didalam aspek *positive anticipation* dalam skala *Smartphone Addiction Scale* (SAS) milik Kwon, et al (2013).

Hasil dari penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan teori perkembangan remaja yang menyebutkan bahwa fase remaja merupakan masa yang tidak realistik atau fase ambang dewasa. Pada fase remaja ini, cenderung terjadi perubahan pada emosional dan perilaku. Masa remaja merupakan periode perubahan. Perubahan tersebut antara lain perubahan emosional, perubahan pada minat dan pergaulan sosialnya, perubahan lingkungan pertemanan dan juga perubahan fisik. Fase remaja menurut Erikson merupakan fase remaja mencari identitas dirinya. Salah satu tahapan perkembangan remaja menurut Erikson ialah pada fase *identity Vs identity confusion* yang berarti tahapan remaja membangun identitas dirinya. Upaya untuk menonjolkan identitas terbaik dari dalam diri ialah mengikuti *tren* yang sedang digandrungi oleh teman-teman sebayanya, hal tersebut dilakukan agar remaja memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya salah satunya penggunaan *smartphone*.

Pada penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang peneliti alami ketika melakukan penelitian antara lain:

- a. Subjek dalam penelitian ini (remaja) yang mengisi kuesioner lebih banyak dikerjakan oleh remaja berusia 16 sampai 17 tahun sehingga subjek yang diperoleh peneliti masih kurang bervariasi walau berasal dari sekolah yang berbeda.
- b. Mayoritas subjek yang mengisi kuesioner dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sedangkan subjek berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit

sehingga data yang diperoleh menjadi tidak seimbang.

c. Penelitian ini dilakukan secara online, sehingga data yang diperoleh belum cukup maksimal dan tidak bervariasi dan,

d. Ketidaksiharian antara tujuan penelitian dengan hasil penelitian yang diperoleh mengenai kecenderungan *smartphone addiction* pada remaja di masa pandemi Covid-19 berdasarkan klasifikasi usia remaja yaitu remaja awal (*early adolescence*), remaja tengah (*middle adolescence*) dan, remaja akhir (*late adolescence*).

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kecenderungan *smartphone addiction* yang cukup tinggi, yaitu pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar (53%) lalu, sedang dengan prosentase sebesar (22%), subjek dengan kategori sangat tinggi dengan prosentase (15%), lalu subjek dengan kategori rendah dengan prosentase (22%) dan subjek dengan kategori sangat rendah dengan jumlah prosentase (11%). Data tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kecenderungan *smartphone addiction* yang tinggi di masa pandemi Covid-19. Hal ini menyebabkan remaja lebih memilih untuk menyenangkan dirinya sendiri melalui penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Adapun hal-hal yang biasanya dilakukan ketika bermain *smartphone* adalah bermain *social media* seperti *youtube*, *instagram*, *tiktok*, dll, beberapa dari remaja juga menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menonton film (*streaming*), bermain *game online* dan mengunjungi situs *online shop* baik untuk membeli atau sekedar melihat-lihatnya saja. Hal ini menyebabkan remaja memperoleh dampak negatif akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan diantaranya yaitu, mengalami susah tidur, merasakan sakit di beberapa titik tubuh, kehilangan waktu istirahat, kehilangan waktu untuk berkumpul bersama serta dampak negatif yang paling dirasakan sebagai pelajar adalah memperoleh nilai yang tidak terlalu memuaskan di sekolah dikarenakan remaja sebagai pelajar lalai sehingga tidak mengerjakan tugas sekolah dengan maksimal, remaja lebih memilih untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bermain *smartphone*. Hal ini

menegaskan bahwa *smartphone* merupakan perangkat yang setiap hari selalu digunakan dikalangan remaja, umumnya di usia 15-17 tahun. *Smartphone* juga dianggap sebagai teman sehari-hari, dikarenakan dengan adanya *smartphone* remaja tidak lagi membutuhkan orang lain secara nyata untuk berinteraksi melainkan melalui *smartphone* sehingga *smartphone* menjadi *device* atau perangkat yang tidak mudah terlepas dari keseharian remaja.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut ini adalah saran bagi beberapa pihak:

a. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, serta kesadaran baru bagi seluruh subjek yang aktif menggunakan *smartphone* dengan kecenderungan adiksi *smartphone* yang tinggi. Subjek dengan kategori penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat membatasi penggunaan *smartphone* dengan menerapkan pembatasan waktu, baik ketika digunakan saat belajar, mencari hiburan, mengunjungi situs berita, *streaming*, dll agar tidak menimbulkan dampak negatif lebih jauh.

b. Bagi Tenaga Pengajar

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta gambaran kepada para tenaga pendidik (guru) yang secara tidak langsung juga terlibat dalam perkembangan remaja. Melalui penelitian ini para guru diharapkan dapat menyadari pentingnya pengawasan dalam penggunaan *smartphone*, mengingat remaja merupakan subjek dengan penggunaan *smartphone* tertinggi. Guru dapat memberikan edukasisingkat didalam kelas mengenai dampak negatif penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini di masa yang akan datang dengan tema yang serupa. Hal tersebut dapat memberikan hasil data yang sangat bervariasi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengaitkan dengan menggunakan hasil uji validitas item dan, melanjutkan penelitian ini secara *offline* setelah pandemi Covid-19 berakhir, data yang

dihasilkan mungkin saja akan berbeda namun dengan adanya perbedaan data tersebut diharapkan kedepannya dapat dijadikan sebagai data pembanding. Melalui hasil penelitian ini peneliti juga berharap kedepannya variabel *smartphone addiction* dapat dikembangkan dengan variabel psikologi lainnya seperti kepercayaan diri, regulasi diri, prokrastinasi, dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Abu dan Cholid Narbuko, Metode Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara. 2005
- Aisyah, S., & Kurniawan, M. A. (2021). Penggunaan Media Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah (JURMIA)*, 1(1), 48-56.
- Al-Barashdi, Abdelmajid Bouazza & Naeema H. Jabur. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research & Reports* 4(3): 210-225.
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *ELSEVIER*, 15, 3500-3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, A. Said Hasan. "Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas." *Jurnal Dakwah* 15, no. 2 (2014): 407-432.
- Budi, T.P. (2006). *SPSS 13.0 terapan: Riset parametrik*. C. V Andi Offset.
- Bukhori, M. R. (2020). *Pengaruh kecanduan Gadget (Smartphone) terhadap empati mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use university of delaware. *Journal of communication*. 6, 721-736. Casey, B.M. (2012). Linking Psychological attributes to smartphone addiction, face-to-face communication, present absence and social capital. The Chinese University of Hong Kong.
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*, 5(1), 2055102918755046.
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, (2014) 49-57.

- CNN Indonesia. (2019, 20 September). Tuntutan akademik, picu stres hingga bunuh diri pada remaja. Diakses pada 10 Agustus 2021, dari <https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190913104019-430148/tuntutan-akademik-picu-stres-hingga-bunuh-diri-pada-remaja>. 255
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Derry Iswidharmanjaya, B. A. (2014). *Bila Si Kecil Bermain Gadget*. Yogyakarta: Bisakimia.
- Gary, Thomas, Misty. (2007). *Smartphone*. Jakarta: Course Technology.
- Gifary, S. (2015). Intensitas penggunaan smartphone dan perilaku komunikasi (Studi pada pengguna smartphone di kalangan mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Sosioteknologi*, 14(2), 417-19.
- Griffiths, M.D (1996). Behavioural Addictions: An Issue for Everybody? *Journal of workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Hidayat, S.& Mustikasari. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FIK UI. *Jurnal.Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Filaili, L. N., Rosyita, H., & Handayani, P. R. (2021). Kecanduan Smartphone Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Usia 12- 15 Tahun Tingkat Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 116-123. http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/7392/1_31301068.
- Hurlock, Elizabeth B.. 2003 *Psikologi Perkembangan*. Jakarta. Erlangga.
- Insancita, Y. A. *Pengaruh kepribadian big five, kontrol diri, dan keterampilan sosial terhadap adiksi games online pada mahasiswa/i Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Istri, D. (2012). Hubungan antara kontrol diri dan keterampilan sosial dengan kecanduan internet pada siswa smk. *Prosiding Semnas Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 102-107.
- Istri, D. dan Asyanti, S. (2018). Hubungan antara Kontrol Diri dan Keterampilan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa SMK. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/1161_7/9266/Dwi

- Izzati, N. (2016). Pengaruh Keterampilan Sosial Terhadap Kemampuan Komunikasi Matematis Mahasiswa. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 3(1).
- Khalaf, simonn. (April 22, 2014). The Rise of the Mobile Addict. <http://www.flurry.com/blog/flurry-insights/rise-mobile-addict#.VTRaKiHtmkr>
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Alit, L. N. Artikel asli.
- Lee, S., Kang, H., & Shin, G. (2015). Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics* 58(2) 220-226. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140139.2014.967311>.
- Lindka Pertiwi. "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara." Skripsi, Universitas Sumatera Utara 2018. Diakses 20 Agustus. 2021.
- Lundquist, A. R., Lefebvre, E. J., & Garramone, S. J. (2014). Smartphones: Fulfilling the need for immediacy in everyday life, but at what cost. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(2), 80-89.
- Majorsy, U., Kinasih, A. D., Andriani, I., & Lisa, W. (2013). Hubungan antara keterampilan sosial dan kecanduan situs jejaring sosial pada masa dewasa awal. *Proceeding PESAT*, 78-83.
- Manumpil, B., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat prestasi siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Maulina, S., & Faradina, S. (2020). KECENDERUNGAN ADIKSI SMARTPHONE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN
- Nurhayat, K. (2021). PENGARUH SELF-CONTROL, SELF-ESTEEM, PARENTING STYLE, DAN LONELINESS TERHADAP ADIKSI SMARTPHONE SISWASMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 22-32.
- Octavianus, O., & Weismann, I. T. J. (2021). Pengaruh Penggunaan Handphone Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Filsafat Jaffray Makassar. *Repository Skripsi Online*, 3(1), 71-80.
- RACHMAWATI, D. (2019). *HUBUNGAN KECANDUAN INTERNET TERHADAP INTERAKSI SOSIAL REMAJA* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

- Ramadhani, I.R., Fathurohman, I., & fardani, M. A. (2020). Efek Penggunaan smartphone berkelanjutan pada Masa PandemiCovid-19 terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Amal Pendidikan*, 1(2) 10.
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/japend/article/view/13293>
- Rini. (2014). Peningkatan Keterampilan Sosial Anak Tunarungu Kelas Vi Sdlb Melalui Permainan Tradisional Pasaran Di Slb-B Wiyata Dharma I Tempel. UNY
- Riyanto, Andi Dwi. 2021. "HootSuite (We Are Social): Indonesian Digital Report 2021. diakses pada 20 Agustus 2021.
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>,
- Rizki, H. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGANADIKSI GADGET DENGAN EMPATI PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja. Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W., (2008). Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua. Jakarta: Kencana.
- Santrock. (2006). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, H. N. (2019). Analisis Respon Guru dan Siswa Terhadap Penerapan Model Siklus Belajar Hipotesis Deduktif. *JurnalPedagogik*, 6(2), 278–299
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-233.
- Sidaria. (2018). Kecanduan Gadget Dan Keterampilan Sosial Pada Remaja Di SMA PGRI I Padang. *Menara Ilmu* , XII (9), 133- 138.
- Sintiawati, N. (2020) ‘Perilaku Masyarakat Dalam MenggunakanMedia Digital Di Masa Pandemi’, *Jurnal Akrab*, 11(2), pp. 10– 19. doi: 10.51495/jurnalakrab.v11i02.341.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja danPermasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). *Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use*. *HealthPsychology Open*, 6(2), 1-15.
DOI:<https://doi.org/10.1177/2055102918755046>

- Sudjana. (2000). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Tarsito. Sugiyono. (2004). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhandi, A., & Pamela, I. S. (2020). Dampak Musim Libur Covid-19 Belajar dari Rumah Terhadap Psikologi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 5(2), 207-218.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran psikologis*. Universitas Sanata Dharma.
- Supratiknya, A. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. USIA. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 24-37.
- Young, K. (2016). *Internet addiction test (IAT)*. Stoelting.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. www.netaddiction.com/articles/personalitycorrelates.pdf
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229. Ammerman, B. A., & Brown, S. (2016). The mediating role of self-criticism in the relationship between parental expressed emotion and NSSI. *Current Psychology*, 37(1), 325–333.