

Gambaran *Smartphone Addiction* Pada Siswa SMKN 1 Kota Blitar

Dwi Novitasari⁽¹⁾ Umniyyah Albi⁽²⁾ Putri Dewi Cahyani⁽³⁾ Aliza Meiliani⁽⁴⁾ Hengki Hendra Pradana⁽⁵⁾

Psikologi Islam, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ⁽¹⁾vitanovita25480@gmail.com, ⁽²⁾umniyyahalbi@gmail.com,

⁽³⁾putricahyani485@gmail.com, ⁽⁴⁾alizameiliani321@gmail.com,

⁽⁵⁾hengkihendra@unublitar.ac.id

Abstract

This research aims to learn more about the situation of teenagers who are addicted to gadgets (smartphone addiction). This research uses a qualitative research method with a phenomenological approach, using observation, interview and field note data collection techniques. Subjects in this study were selected using purposive sampling technique. The subjects were 6 teenagers who were addicted to gadgets (smartphone addiction) aged 16-18 years, including three main subjects and three significant others who attended SMKN 1 Blitar City. The research results show that there are several factors that influence gadget addiction experienced by teenagers, including physical factors (impaired vision and pain in parts of the body), social (lack of interaction with other people) and psychological (unstable emotions and disruption of activities).

Keyword : Smartphone addiction, adolescents

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari lebih lanjut tentang situasi remaja yang kecanduan gadget (*smartphone addiction*). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan field note. Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Subjek merupakan remaja yang mengalami kecanduan gadget (*smartphone addiction*) yang berusia 16-18 tahun sejumlah 6 orang, diantaranya tiga subyek utama dan tiga *significant others* yang bersekolah di SMKN 1 Kota Blitar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecanduan gadget yang dialami oleh remaja, diantaranya faktor fisik (terganggunya penglihatan dan adanya rasa sakit dibagian tubuh) sosial (kurangnya interaksi dengan orang lain) dan psikologis (emosi yang tidak stabil dan terganggunya aktivitas).

Kata Kunci : Kecanduan Gadget, Remaja

Pendahuluan

Saat ini semua orang menggunakan *smartphone* sebagai alat komunikasi, baik orang dewasa, remaja, generasi muda, hingga orang tua. *Smartphone* awalnya hanya digunakan untuk berkomunikasi, namun seiring berkembangnya teknologi, *smartphone* juga mampu bertukar data dan menambahkan program favorit (Zaki Baridwan, 2010). Dalam hal penggunaan teknologi, remaja rata-rata menghabiskan lebih dari empat jam sehari untuk menggunakan teknologi, dimulai dengan tidur siang dan berlanjut hingga pagi hari ketika sekolah sedang tidak ada sesi atau sedang libur. Sejauh mana

masyarakat menggunakan *smartphone* berkorelasi dengan ketakutan mereka akan keterbelakangan, atau FoMO. Hal ini karena penggunaan jangka panjang dapat berkembang menjadi suatu kebiasaan (Pradana et al., 2021). Oleh karena itu, mereka yang terbiasa menggunakan ponsel secara intens akan takut kehilangan informasi jika pergi atau lupa mengecek ponsel dan fitur-fitur yang digunakan secara rutin. Pengalaman fisik dalam menggunakan ponsel, terkadang disebut sebagai "Kebutuhan Sentuhan", menambah kesenangan pada ponsel berkat fitur layar sentuhnya (I Gusti Agung Istri Agung Gayatri, Luh Mira Puspita, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratnayani, 2020) menunjukkan bahwa 50,6% siswa sekolah menengah menggunakan perangkat elektronik selama 2-4 jam sehari sepanjang akhir pekan untuk belajar. Sebaliknya, 42,5% siswa menggunakan teknologi sepanjang akhir pekan selama dua hingga empat jam setiap hari saat mereka tidak berada di kelas. 54% responden mengatakan mereka menggunakan perangkat mereka lebih dari empat jam sehari di akhir pekan. Selain itu, menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), persentase masyarakat kelompok usia 13–18 tahun yang menggunakan gadget untuk mengakses internet mencapai 99,16% pada tahun 2021–2022.

Kwon (2013) Istilah "kecanduan ponsel pintar" mengacu pada perilaku gugup atau ketergantungan pada ponsel yang mungkin berkembang menjadi masalah sosial, seperti kepentingan pribadi, kesulitan menjalankan tugas sehari-hari, atau masalah pengendalian impuls terhadap seseorang.

Faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* menurut (Kwon, 2013). Diantaranya adalah gangguan terhadap kehidupan sehari-hari, yang tetap terjadi meskipun terdapat gangguan seperti masalah fisik, sosial, atau psikologis yang berulang yang mungkin disebabkan atau diperburuk oleh penggunaan ponsel pintar.

Kwon (Kwon, 2013) mengembangkan *smartphone addiction* dalam 5 aspek, yaitu: *Daily-life disturbance*: hal ini dapat berupa lupa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, mengalami kesulitan fokus saat dikelas atau ditempat kerja, mengalami penglihatan kabur, mengalami rasa tidak nyaman pada pergelangan tangan dan belakang leher dan belakang leher, kesulitan tidur. *Withdrawal* terkait dengan kegelisahan, frustrasi dan ketidakmampuan untuk hidup tanpa ponsel, *Cyberspace-oriented relationship*: mencakup pertanyaan tentang seseorang yang merasa bahwa hubungannya dengan teman yang dikenalnya melalui ponsel jauh lebih intim dibandingkan hubungannya dengan teman secara langsung, merasa sangat tersesat saat tidak menggunakan ponsel dan terus menerus memeriksa ponsel *Overuse*: untuk penggunaan ponsel secara sembarangan, seperti menggunakan ponsel untuk mencari informasi dibandingkan menanyakannya kepada orang lain. *Tolerance*: Selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya (Lukman Hakim, 2023b)(Lukman Hakim, 2023a).

Sobon (2019) Menyebutkan indikator penggunaan *smartphone* yaitu: Intensitas penggunaan dan kepemilikan *smartphone*, dampak negatif penggunaan *smartphone*, dampak positif penggunaan *smartphone*, proses belajar siswa di sekolah

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif, artinya kesimpulannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau komputasi. Sebaliknya, peneliti adalah partisipan alami dalam proses tersebut, yang bertujuan untuk mengkontekstualisasikan gejala yang sedang dipelajari. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis, yaitu gaya penyelidikan kualitatif yang melihat dan mendengarkan orang-orang dengan lebih cermat dan mendalam ketika mereka menjelaskan dan memahami pengalaman mereka (Sugiyono, 2010). Penelitian fenomenologi memiliki tujuan yaitu untuk menafsirkan dan menjelaskan pengalaman hidup, khususnya yang dialami seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan. (Sugiyono, 2010). Hal ini karena peneliti bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan pemahaman tentang kondisi remaja yang kecanduan gadget (*smarttphne addicton*).

Arikunto (2016) subjek penelitian adalah memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang dipermasalahkan. Disini peneliti mengambil subjek penelitian siswa SMKN 1 Kota Blitar, dengan jumlah sampel sebanyak 6 siswa. Dengan kriteria remaja usia 16-18 tahun yang kecanduan gadget. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan field note. Untuk teknik pengolahan atau analisis data yang digunakan peneliti adalah reduksi data, penyajian data dan mengambil kesimpulan (Iskandar., 2008)

Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan orientasi lapangan sesuai dengan penelitian sebelumnya pada subyek penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan pada bulan Desember 2023, tiga remaja tergolong kategori *smartphone addiction* yang merupakan siswa SMKN 1 Kota Blitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan pemahaman tentang kondisi remaja yang kecanduan gadget (*smartphone addicton*).

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* pada remaja (Kwon, 2013). Faktor-faktor tersebut yaitu:

1. Fisik

Fisik merupakan bagian tubuh manusia yang dapat dilihat secara kasat mata serta terdefinisi. Remaja dengan *smartphone addiction* bisa berdampak kefisiknya. Subyek I (S) mengatakan *"kalau dah lama banget main hp nya sampe berjam-jam, baru pegel tangannya dan mata rasanya sakit dan juga kepala pusing gitu"*. Signifikan others dari subyek S juga mengatakan bahwa *"pemah, biasane ngeluh tangane njarem tapi gak terus-terusan, terus matane perih biasane dikedip-kedipne, sering ngeluh pusing juga"*.

Hal serupa juga dikatakan subyek II (Y) yang mengatakan *"iya mbak bener, sakit banget bahu kalo lama main hp ampe pegel-pegel terus kesemutan hehehe"* (sambil cengengesan). Hal ini diperkuat oleh signifikan others dari subyek Y yang

mengatakan *"dia ga pernah ngeluh, tapi aku sering liat dia kretrek-kretrek jarine sama kepalane"*

Subyek III (R) mengatakan *"iya mbak, kalau lama main hpnya suka pegel belakang leher, sama tangan nyeri juga kadang-kadang"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan others subyek yang mengatakan bahwa S sering mengeluh *"iya sering ngeluh mbak kalo terlalu lama main hp nya"*

Jadi dapat disimpulkan bahwa fisik ketiga subyek mengalami gangguan atau ketidaknyamanan ketika bermain hp dalam durasi yang cukup lama.

2. Sosial

Sosial adalah sejumlah individu yang terlibat diberbagai kegiatan sosial atau lingkungan sekitar. *Smartphone addiction* pada remaja juga dipengaruhi oleh sosial. Subyek I (S) mengatakan bahwa *"kalo aku sih imbang mbak, kadang main bareng teman kadang ya dirumah dikamar main hp sendiri. Tapi pas kumpul sama teman ya main hp, main game bareng-bareng"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan others yang mengatakan bahwa *"prosoku podo ae mbak, kalo nongkrong main hp tapi sambil omong-omongan mbak"*

Subyek II (Y) yang mengatakan *"karena aku anaknya introvert, jadi lebih suka dirumah aja mbak, keluar secukupnya. Lebih sering dikamar main hp. Dan aku suka lebih nyaman interaksi virtual karena ga ribet"*. Signifikan others juga mengatakan bahwa Y lebih sering bermain hp ketika diajak kumpul sama teman-teman *"piye yo mbak hmm ya bermain, kumpul sama temen-temen tapi yo karo main hp. Terus dia menengan dadine interaksine luweh akeh lewat virtual atau chatt pribadi hahaha"*

Hal ini serupa dengan subyek III (R) yang mengatakan bahwa *"lebih senang dirumah mbak. Kalau berbaur sama orang sekitar jarang. Mager aja mbak"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan others yang mengatakan *"iya mbak anaknya jarang keluar rumah, lebih suka berdiam diri dikamar, keluar rumah pun juga pas sekolah aja"*

Dari pernyataan ketiga subyek diatas dapat disimpulkan bahwa, sosial mereka kurang, karena adanya smartphone sehingga mereka lebih nyaman menggunakan smartphone daripada bersosialisasi.

3. Psikologis

Faktor psikologis faktor dalam diri yang di pengaruhi oleh stimulus dari luar sehingga dapat merubah perasaan, cara persepsi dan tindakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan subyek I (S) *"kalau keluar gak bawa hp ya gelisah to mbak, soalnya bingung mau ngapain terus kalo ga bawa hp mau ngabarin temen-temen atau keluarga juga gimana"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan others yang mengatakan *"ya gelisah mbak, lek ora gowo hp senengane njaraki konco-koncane"*. Subyek juga kesal apabila ada yang mengganggu saat bermain hp *"Ya kesel mbak kalo pas serius main game terus digangguin, tapi ya enggak marah banget gitu Cuma kesel aja"*. Signifikan others memperkuat pernyataan dari subyek yang mengatakan bahwa subyek sampai banting hp saking kesalnya *"yo nesu mbak, opo maneh pas mabar terus pernah pas ada masalah sama pacarnya hahaha hp nya langsung dibanting"*.

Subyek juga ga bisa fokus saat pelajaran. Hal ini dikatakan oleh subyek *"iya mbak suka gak fokus kalo waktu pelajaran"*. Dan diperkuat oleh signifikan others *"iya dia sering gak memperhatikan pelajaran dan juga sering ngantuk"*.

Hal ini serupa dengan pernyataan subyek II (Y) yang mengatakan bahwa *"iya mbak gelisah, karna bingung kalo enggak main hp mau ngapain lagi"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan othersnya mengatakan *"woo ya jelas mbak gelisah banget, dulu pernah ndak bawa hp bocae koyok wong arep kesurupan hahaha"*. Subyek juga merasa marah apabila ada yang mengganggu saat bermain hp *"hem marah sih mbak, karena aku tipe orang yang enggak suka diganggu"*. Signifikan others juga memperkuat pernyataan dari subyek *"hooh mbak, bocae mutungan hahaha"*. Subyek sangat malas beraktivitas *"iya mbak mager untuk beraktivitas banyak, karena terbiasa rebahan sambil bermain hp"*. Hal ini diperkuat oleh signifikan othersnya *"iya mbak, dia jarang melok kegiatan, katane males"*

Subyek III (R) mengatakan *"pasti gelisah mbak, soalnya nanti kalau ada apa-apa enggak bisa ngabarin gabawa hp"*. Pernyataan subyek diperkuat oleh signifikan others yang mengatakan *"iya mbak dia pernah panik saat main sama teman-teman hp nya ketinggalan dirumah"*. Waktu istirahat subyek berkurang karna bermain hp. Hal ini dikatakan oleh subyek *"iya mbak soalnya kalo main hp jadi suka begadang"*. Dan diperkuat oleh signifikan others *"menurutku iya mbak soalnya kita sering chattan waktu tengah malam"*

Dari pernyataan ketiga subyek diatas dapat disimpulkan bahwa masalah psikologis mereka kurang baik, dari segi emosi maupun tindakan/aktivitas

Simpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah peneliti dapatkan dari hasil wawancara, dapat diambil kesimpulan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* diantaranya: 1) Faktor fisik, subyek I tangan sampai capek, mata sakit, dan kepala pusing karena terlalu lama bermain hp. Subyek II bahunya sampai capek dan kesemutan. Subyek III sering nyeri bagian belakang leher. 2) Faktor sosial, subyek I mengimbangi antara bersosialisasi dan bermain hp. Subyek II lebih suka dirumah dan interaksi virtual, karena subyek anak yang introvert. Subyek III lebih suka dirumah dan berdiam diri dikamar karena subyek orang yang tidak terlalu suka berbaur. 3) Faktor psikologis, subyek I dan subyek II suka gelisah ketika hp nya ketinggalan, dan marah-marah ketika ada yang mengganggu saat bermain hp. Subyek III suka panik ketika tidak membawa hp.

Daftar Rujukan

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

- I Gusti Agung Istri Agung Gayatri, Luh Mira Puspita, N. K. A. S. (2020). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN KELUHAN COMPUTER VISION SYNDROME PADA SISWA-SISWI DI SMPN 4 DENPASAR. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*., Vol. 8.no.
- Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. : Gaung Persada.
- Kwon, D. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Plos One*, 8(2).
- Lukman Hakim. (2023a). The Narration of Religious Moderation for Mitigating Radicalization Among the Millennial Generations on Pesantren Lirboyo Instagram. *Profetik: Jurnal Komunikasi*, 16(2), 368–384.
- Lukman Hakim, D. P. (2023b). Framing Analysis Of Reporting Klithih's Action In Online Media harianjogja. com. *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam*, 4(2), 217–236.
- Pradana, H. H., Suryanto, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Studi Di Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i1.5145>
- Ratnayani. (2020). Analisis Penggunaan Handphone pada Siswa SMA Selama Pandemi Kaitannya Dengan Status Gizi. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2 (2). . 2.
- Sobon, K., & Mangundap, J. M. (2019). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*., *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 3(2), 92–1.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Zaki Baridwan. (2010). *Intermediate Accounting*. Universitas Gajah Mada.