

Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (*Smartphone*) pada Remaja (*Literature Review*)

Dwi Kurnia Hidayanto¹, Rosid², Anisa Hasna Nur Ajijah³, Yulia Khoerunnisa⁴

¹Jurusan Akuntansi, ²Jurusan Ilmu Komunikasi, ³Jurusan Manajemen, ⁴Jurusan Administrasi Bisnis,
Institut Manajemen Wiyata Indonesia

*Corresponding author, E-mail : 1

ABSTRAK

Smartphone merupakan teknologi yang banyak digunakan dikalangan remaja. *Smartphone* memberikan dampak negatif pada remaja, salah satunya adalah kecanduan. Kecanduan *smartphone* dapat mengganggu berbagai kegiatan dalam kehidupan nyata remaja. Penulisan ini bertujuan untuk memahami dan mendisripsikan berbagai dampak dari kecanduan *smartphone*. Penulisan ini dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif, pengumpulan jurnal menggunakan *google schooler* yang diterbitkan dari tahun 2018-2020. Hasil dari penulisan ini bahwa penggunaan *smartphone* dengan berlebihan bisa berdampak negatif pada remaja. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *smartphone* meliputi beberapa aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, *Smartphone*, Remaja.

ABSTRACT

Smartphone is a popular technology among teenagers. The smartphone has a negative impact on teenagers, one of which is addiction. A smartphone addiction can interfere with activities in a youth's life. The purpose of this writing is to understand and customize the effects of the smartphone addiction. This writing was done using a qualitative descriptive method. The result of this writing is that excessive use of the smartphone can have a negative effect on teenagers. The potential effects of smartphone addiction include several aspects, including health, psychological aspects, academic, social aspects, and financial aspects.

Keywords: *Smartphone addiction, Smartphone, Teenagers.*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa

dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial (Prayitno, 2006). Secara psikologis masa remaja merupakan masa untuk berintegrasi dengan orang disekitarnya. Pada masa ini remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua tetapi

berada dalam tingkatan yang sama, terutama dalam masalah hak (Hurlock, 1980). Menurut pakar psikologi, yang dimaksud dengan remaja adalah individu yang berada pada rentangan umur antara 13 sampai 21 tahun. Sedangkan awal masa remaja bermula dari umur 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun dan akhir masa remaja berawal dari 17 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 1980).

Seiring dengan perkembangan jaman, teknologi yang ada pun semakin canggih dan modern. *Smartphone* adalah salah satu alat teknologi modern yang banyak di gunakan di semua kalangan khususnya remaja. Gawai pada mulanya diciptakan untuk mempermudah komunikasi, namun seiring perkembangan zaman memiliki tambahan fitur yang memudahkan kehidupan namun juga memiliki dampak negatif termasuk yang terjadi di Indonesia (Admar, Yakub, & Rosmawati, 2018; Al Ayouby, 2017). Masih banyak remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan kecanduan. Kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal-hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif (Ma'rifatul Laili & Nuryono, 2015). Pada kesempatan ini, kenikamatan dan kepuasanlah yang awalnya dicari, namun perlu keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas itu agar seseorang merasa normal.

Alasan remaja yang mengalami kecanduan internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus bergantung pada komunikasi online untuk memenuhi

kebutuhannya dalam berinteraksi secara sosial. Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika offline individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Neto dan Barros, 2000). Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara online menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005; Mesch, 2012).

Kecanduan *smartphone* terjadi karena banyak hal diantaranya diakibatkan oleh adanya *game online*, media sosial, dan lain-lain. *Game online* akan berdampak positif apabila dimanfaatkan untuk hiburan (Adams, 2013), di mana segala rasa penat dan stres dapat dikurangi dengan bermain *game* (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009). Namun yang terjadi saat ini, *game online* banyak dimainkan secara berlebihan dan digunakan sebagai tempat untuk melarikan diri dari realitas kehidupan sehingga yang terjadi adalah kecanduan *game online* (Hussain & Griffiths, 2009).

Kecanduan *smartphone* menyebabkan gangguan sosial seperti gangguan interaksi sosial dengan lingkungan dan berkurangnya kegiatan fisik. Perilaku tersebut tidak lepas dari fase peralihan dari masa remaja (Darnoto, 2016). Kesibukan remaja diisi dengan gawai karena tidak ingin disebut sebagai orang gagap teknologi sehingga membawa gawai kemanapun pergi (Mawitjere, Onibala, & Ismanto, 2017).

Alasan dari penulisan ini adalah menggunakan *smartphone* berdampak

positif jika digunakan secara tepat, namun banyak remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak memperhatikan pola tidur. Orang dengan kecanduan internet khususnya remaja dan anak-anak memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami masalah tidur. Kualitas tidur yang baik bisa membantu memelihara kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang baik. Kekurangan tidur bisa mempengaruhi performa termasuk kemampuan untuk berpikir dengan jernih, bereaksi dengan cepat, membentuk memori, mempengaruhi mood, menyebabkan orang menjadi cepat marah, depresi, meningkatkan kecemasan, dan menyebabkan munculnya masalah dengan hubungan interpersonal, khususnya untuk anak-anak dan remaja.

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui tentang bahaya atau dampak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Definisi *Smartphone*

Telepon pintar merupakan telepon yang dilengkapi dengan koneksi internet dan menyediakan fungsi PDA (*Personal Digital Assistant*) seperti kalender, buku agenda, kalkulator, catatan, dan berbagai aplikasi canggih untuk membantu kegiatan sehari-hari (Gary, Thomas, & Misty, 2007). Kecanggihan dan kemudahan yang disediakan telepon pintar antara lain adalah berupa aplikasi dan fitur-fitur canggih yang terdapat di dalamnya. Selain itu, telepon pintar juga memudahkan para remaja melakukan komunikasi, mempertahankan kontak

dengan orang lain, serta mendapatkan informasi terkini (Herdiyanti, 2014).

Selain berfungsi untuk melakukan dan menerima panggilan, telepon pintar berfungsi untuk mengirim dan menerima pesan singkat (*short messages service*). Teknologi telepon pintar dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini telepon pintar dilengkapi dengan berbagai macam fungsi seperti, bermain game, mendengarkan musik, menonton video dan mengakses media sosial (*whatsapp*, *line*, *instagram*). Telepon pintar saat ini sudah menggunakan *processor* dan OS (*operating system*) sehingga kemampuannya sudah seperti sebuah komputer. Fungsi ini membantu remaja dalam mengerjakan tugas sehingga dapat diselesaikan dalam waktu yang singkat (Agusli, 2008).

B. Definisi Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* merupakan perilaku ketergantungan *smartphone* terhadap aktifitas sehari-hari dan kurangnya kontrol diri, sehingga membuat para penggunanya seakan-akan terlena dengan adanya *smartphone* tersebut, ditambah dengan adanya aplikasi-aplikasi yang membuat para pengguna menjadi lebih nyaman.

Kecanduan telepon pintar merupakan perilaku keterikatan terhadap telepon pintar yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan mengalami kesulitan dalam performa

aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon dkk, 2013). Leung dan Wei (2007), menjelaskan bahwa kecanduan sebagai perilaku keterikatan terhadap telepon pintar yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Choliz (2012), menambahkan bahwa penggunaan telepon pintar tanpa adanya kontrol akan mendatangkan permasalahan di lingkungan sosial sekitarnya.

Menurut Kwon, dkk. (2013), karakteristik kecanduan telepon pintar dijabarkan dalam enam kriteria. Kriteria pertama, yaitu *daily life disturbance*, ialah ketika individu merasa kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya telepon pintar. Kriteria kedua, yaitu *positive anticipation* adalah perasaan merasa bersemangat saat menggunakan telepon pintar dan menganggap telepon pintar sebagai penghilang stres, sehingga merasa hampa tanpa telepon pintar. Kriteria ketiga, yaitu *withdrawal*, artinya telepon pintar digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah. Kriteria keempat, yaitu *cyberspace oriented relationship* ialah tidak mampu terlepas dari hubungan berorientasi dengan dunia maya. Kriteria kelima, yaitu *overuse*, ialah pemakaian telepon pintar yang berlebihan sehingga membuat individu tersebut mengalami kecanduan. Kriteria terakhir, yaitu *tolerance*, ialah selalu berusaha untuk mengurangi

penggunaan telepon pintar namun selalu gagal untuk melakukannya.

C. Definisi Remaja

Remaja berada pada rentan usia 12-18 tahun. Masa remaja merupakan periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak memasuki masa dewasa. Oleh sebab itu periode remaja dapat dikatakan periode masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini individu banyak mengalami tantangan dalam proses perkembangan, baik dari dalam diri maupun dari luar terutama lingkungan sosial (Prayitno, 2006).

Pada periode ini, individu tidak hanya dituntut untuk bersosialisasi dengan keluarga, namun juga dengan masyarakat sehingga individu dapat berbaur dan menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dimasyarakat (Prayitno, 2006).

Jadi pada periode ini individu itu dituntut untuk dapat bersosialisasi dan berbaur dengan semua orang dan harus bisa menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ada di masyarakat, tidak hanya bersosialisasi di lingkungan keluarga saja.

Masa remaja ditandai oleh perubahan diantaranya perubahan fisik dan psikologis (hormon pertumbuhan), pencarian identitas dan membentuk hubungan baru. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan tekanan pada remaja dan menyebabkan stres. (Santrock, 2003).

Pada masa remaja akan ada perubahan-perubahan yang ditandai dengan perubahan fisik dan emosional, serta ada juga perubahan psikososial

anak baik dalam tingkah laku, hubungan dengan lingkungan serta ketertarikan dengan lawan jenis.

III. METODE PENELITIAN

Penulisan *literature review* ini berdasarkan kumpulan jurnal terbaik yang diterbitkan dari tahun 2018-2020 diambil dari google scholar yang dikumpulkan dengan menggunakan *key words* “kecanduan *smartphone* pada remaja”.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel yang telah dikumpulkan diperoleh hasil bahwa seseorang akan merasa tertarik dengan *smartphone* karena banyaknya keuntungan dan kemudahan yang didapat seperti bisa tetap mendapatkan informasi dengan hanya duduk mengakses internet, mempermudah berkomunikasi dengan teman atau keluarga yang jaraknya jauh, menambah wawasan dan pengetahuan umum. Keinginan untuk mengakses internet selalu datang secara tiba-tiba tanpa direncanakan sebelumnya.

Dari keinginan mengakses internet secara terus menerus, individu tau pengguna *smartphone* merasakan dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama akan lebih banyak bermain *handphone* dibandingkan ngobrol dengan orang yang ada didekatnya, seringnya menunda-nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata, menurunnya prestasi belajar karena ketika sedang asyik bermain internet

orang itu merasa malas untuk belajar. Ketika *offline* individu merasakan perasaan takut, gelisah, cemas, bingung, bosan, was-was, panik, dan sedih, sebel dan kesel hati.

Ketika online individu biasanya akan mengakses sosial media seperti Instagram, line, *whatsapp*, *facebook*, twitter, *game online*, streamingan youtube dan membuka google untuk mengerjakan tugas atau laporan. Dengan berinternet ternyata dapat membantu subjek untuk mengurangi rasa marah, emosi dan sedih, karena akan merasa senang, tenang, dan bahagia.

Dengan terjadinya kecanduan *smartphone* sehingga individu akan terus menerus menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet agar individu mendapatkan kesenangan semata dalam waktu yang sangat lama. Dampak yang akan muncul akibat kecanduan *smartphone* meliputi beberapa aspek, antara lain aspek kesehatan, aspek psikologis, aspek akademik, aspek sosial, dan aspek keuangan.

Aspek kesehatan. Kecanduan *smartphone* mengakibatkan kesehatan remaja menurun. Remaja yang kecanduan *smartphone* memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, dan sering terlambat makan.

Aspek psikologis. Banyaknya adegan di medsos ataupun *game online* yang memperlihatkan tindakan kriminal dan kekerasan, seperti: perkelahian, perusakan, dan pembunuhan secara tidak langsung telah memengaruhi alam bawah sadar remaja bahwa kehidupan nyata ini adalah layaknya sama seperti di dalam game online tersebut. Ciri-ciri remaja

yang mengalami gangguan mental akibat pengaruh *game online*, yakni mudah marah, emosional, dan mudah mengucapkan kata-kata kotor (Petrides & Furnham, 2000).

Aspek akademik. Usia remaja berada pada usia sekolah yang memiliki peran sebagai siswa di sekolah. Kecanduan *game online* dapat membuat performa akademiknya menurun (Lee, Yu, & Lin, 2007). Waktu luang yang seharusnya sangat ideal untuk mempelajari pelajaran di sekolah justru lebih sering digunakan untuk menyelesaikan misi dalam *game online*. Daya konsentrasi remaja pada umumnya terganggu sehingga kemampuan dalam menyerap pelajaran yang disampaikan guru tidak maksimal.

Aspek sosial. Remaja yang kecanduan *smartphone* dengan bermain *game online* tidak akan merasakan interaksi di dunia nyata hanya berinteraksi secara online akibatnya akan susah berbaur dan bersosialisasi dengan keluarga, apalagi dengan masyarakat.

Aspek keuangan. Bermain medsos atau *game online* itu membutuhkan biaya, untuk membeli *voucher* atau kuota. Remaja yang belum memiliki penghasilan sendiri dapat melakukan kebohongan (kepada orang tuanya) serta melakukan berbagai cara termasuk pencurian agar dapat memainkan medsos atau *game online*.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan *smartphone* bisa berdampak negatif dikarenakan membutuhkan biaya untuk dapat mengoperasikan *smartphone* sehingga terjadi pemborosan biaya karena

remaja memiliki rasa ketergantungan terhadap *smartphone* dan berusaha untuk selalu memfungsikan *smartphone* nya dalam posisi online. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan para remaja kurang bersosialisasi karena hanya berinteraksi dengan orang sekitarnya sesama pengguna *smartphone* dan aktivitas fisik menurun sebab kurang banyak bergerak dan mengalami dampak gangguan kesehatan.

Oleh karena itu, di era sekarang ini perlu disikapi dengan bijak dalam menggunakan *smartphone* supaya tidak berdampak buruk bagi remaja.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chaidirman. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget). *Journal of Holistic Nursing and Health Science Volume 2, No. 2, November 2019 (Hal. 33-41)*, 2, 33-41.
- [2] Faradian Tarlemba, A. A. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA NEGERI 9 BINSUS MANADO. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5, 2018.
- [3] Lombogia, B. J. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA KRISTEN 1 TOMOHON. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, Volume 1, Nomor 2, Desember 2018, 1, 1-8.

- [4] Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi* 2019, Vol. 27, No. 2, 148 – 158, 27, 148-158.
- [5] Rizki Aprilia, A. S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JNC - Volume 3 Issue 1 February 2020*, 3(1), 41-53.
- [6] Sari, A. P. (2018). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia) Volume 3 Nomor 2*, 2018, hlm 110-117, 3, 110-117.
- [7] Waty, L. P. (2018). Dinamika kecanduan telpon pintar (smartphone) pada remaja dan trait mindfulness sebagai alternatif solusi. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 1, No. 2, 2018, 1, 84-101.