

Smartphone Addiction In Early Adolescents During Covid-19 Pandemic

Made Jelita Dwi Lestari* & Langgersari Elsari Novianti

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran., Jl. Raya Bandung-Sumedang, KM. 150, kec. Jatinangor, kab. Sumedang, Jawa Barat 45363

Abstract

These days, smartphone seems to be inseparable from everyone's lives, with increasing usage by adolescents in Indonesia. Besides its numerous benefits in one's life, smartphone usage might lead to smartphone addiction. This cross-sectional study was conducted to obtain empirical evidence of smartphone addiction and smartphone usage behavior in early adolescents, aged 12-15 years old during Covid-19 pandemic. This study was conducted in November 2020, through an online platform (Google Form). Smartphone addiction was assessed by Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) in Bahasa Indonesia. Smartphone usage behavior was assessed using an alternate-choice format question about activities with their smartphone and the duration. There were 120 participants obtained using convenient sampling. These participants were mostly aged 14 (55%), from West Java (85.8%), female (60%), and owned a smartphone (95%). Based on the cut-offs, 56.7% of the participants had smartphone addiction (male 22.5%, female 34.2%). This finding implies that an intervention program is needed to reduce or prevent smartphone addiction for early adolescents in Indonesia. Dominant dimensions of smartphone addiction were positive anticipation, daily-life disturbance, and overuse. Duration of smartphone usage per day was mostly 3,5-6 hours per day, those who were addicted tend to spend more time with their smartphone. There was also no significant difference in gender ($t(118)=-0,78; p=0,44$). The limitation of this research is the limited generalizability of results due to the sampling method used. For future research, we suggest using probability sampling techniques and use duration report from smartphone application to measure it more objectively.

Keywords: smartphone addiction; early adolescent; behavioral addiction

1. Pendahuluan

Pada saat ini Indonesia telah menempati peringkat atas dalam pasar terbesar gawai di Asia, dengan didukung infrastruktur penyedia layanan internet yang semakin mumpuni (Statista Research Department, 2020). Dari survei Asosiasi Penyedia Jaringan Internet Indonesia (APJII), penetrasi pengguna internet di Indonesia pada 2020 naik menjadi 73,7% dari populasi dibandingkan sebelumnya 64,8% pada 2018, yang artinya pengguna internet nasional meningkat sebanyak 8,9% dari dua tahun sebelumnya. Media yang paling banyak digunakan untuk terhubung pada internet adalah gawai (95,4%) dibandingkan komputer personal maupun laptop (APJII, 2020). Pengguna usia remaja juga menunjukkan jumlah yang cukup banyak dan mengalami peningkatan jumlah. Misalnya, survei Kementerian Komunikasi dan Informasi (Kominfo) bersama UNICEF dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) pada 2014 menemukan bahwa sebanyak 79,5% anak dan remaja di Indonesia adalah pengguna internet, dan 21% mengakses internet melalui gawai. Sementara itu, pada tahun 2019 APJII menyatakan sebanyak 91% dari populasi remaja usia 15-19 tahun di Indonesia menggunakan internet (JawaPos.com, 2019).

Dengan adanya gawai, hampir seluruh kegiatan remaja dapat dilakukan dengan lebih mudah. Mereka dapat mengunduh sendiri aplikasi sesuai kebutuhan, mengirim pesan, audio, atau video melalui *instant messaging*, mencari lokasi dengan fitur GPS, bermain game *online*, berbelanja melalui *e-commerce*, dan sebagainya (Schwab, 2016). Banyaknya kegunaan gawai membuat gawai menjadi tidak terlepas dari keseharian. Semakin lekatnya gawai dalam kehidupan sehari-hari dapat memunculkan perilaku yang bermasalah, berupa ketergantungan dan kecanduan gawai (Cheever et al., 2018).

Prevalensi resiko kecanduan gawai berdasarkan gender masih harus terus diteliti (Yu & Sussman, 2020). Remaja laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik berbeda dalam mengenali gejala-gejala kecanduan yang terjadi pada dirinya, menurut Kwon et al. (2013), di mana remaja perempuan biasanya lebih peka dan terbuka untuk melaporkan gejala-gejala tersebut. Aspek motivasional dari perilaku penggunaan gawai yang tampak dari aktivitas yang dipilih remaja juga berbeda antara remaja perempuan dan laki-laki (Billieux, 2007). Oleh karena itu, dalam penelitian ini disertakan

* Corresponding author.

E-mail address: sirajim@gmail.com

analisis terhadap aktivitas penggunaan gawai dan resiko kecanduan gawai berdasarkan gender. Penelitian ini juga akan membuktikan apakah durasi penggunaan gawai berkaitan dengan resiko tinggi kecanduan gawai pada kelompok remaja. Durasi penggunaan gawai terbukti menjadi prediktor dalam kecanduan gawai pada orang dewasa (Gökçeşlan et al., 2016).

Situasi pandemi Covid-19 juga menyumbang peranan dalam meningkatkan penggunaan gawai. Sejak Maret 2020, Indonesia mengalami situasi pandemi Covid-19 dan selama itu banyak kegiatan individu yang dilakukan secara daring untuk mendukung pencegahan penyakit tersebut. Sekolah pun diadakan melalui media-media daring seperti platform *video conference* dan *google classroom* yang bisa diakses melalui gawai. Remaja juga banyak mengandalkan sosial media yang dapat diakses melalui gawai untuk tetap terhubung dengan teman-temannya selama kebijakan isolasi sosial diadakan, yang membuat mereka tidak dapat meninggalkan rumah. Terdapat bukti meningkatnya frekuensi penggunaan gawai untuk bermain *game* dan sosial media di Jerman yang mengalami situasi serupa dengan Indonesia dalam pandemi Covid-19 (Paschke et al., 2021). Sayangnya, terdapat dampak negatif akibat semakin lamanya penggunaan gawai pada masa pandemi. Duan et al. (2020) menemukan bahwa pada pandemi Covid-19 di China terdapat peningkatan lama waktu penggunaan gawai yang berkaitan dengan risiko kecanduan gawai dan gejala depresi. Maka dari itu, pandemi Covid-19 menjadi situasi khusus dalam penelitian ini karena dapat memengaruhi lamanya remaja menggunakan gawai.

Di samping meningkatnya penggunaan gawai oleh remaja, belum terdapat bukti empiris mengenai prevalensi kecanduan gawai pada remaja awal di Indonesia, terutama pada saat terjadinya pandemi Covid-19 yang meningkatkan penggunaan gawai. Jawa Barat merupakan provinsi penyumbang penetrasi pengguna internet di Indonesia (APJII, 2020), yang berarti pengguna internet terbanyak berasal dari Jawa Barat. Dengan demikian, penelitian ini dibuat untuk mendapatkan gambaran prevalensi kecanduan gawai di Jawa Barat, dalam masa pandemi Covid-19.

2. Kajian Pustaka

Kecanduan gawai didefinisikan sebagai “ketidakmampuan meregulasi penggunaan gawai hingga mengalami konsekuensi merugikan dalam kehidupan sehari-harinya” (Billieux, 2012 dalam Yu & Sussman, 2020). Kecanduan gawai dapat tergolong *behavioral addiction* karena memiliki karakteristik yang serupa dengan *behavioral addiction* lain (misalnya, kecanduan *game*, kecanduan judi, dsb), yaitu bahwa perilaku menggunakan gawai dapat menghasilkan kepuasan dan menghilangkan rasa sakit atau stress, serta pada suatu saat dapat gagal untuk menghentikan perilaku tersebut meski telah muncul tanda-tanda mengalami konsekuensi negatif (Van Deursen et al., 2015).

Terdapat beberapa pandangan mengenai dimensi-dimensi kecanduan gawai (Yu & Sussman, 2020), yang sebagian besar didasari oleh komponen kecanduan oleh Griffiths (2005). Kwon et al., (2013) menyatakan terdapat enam dimensi dari kecanduan gawai, yang mencirikan apakah seseorang telah mengalami kecanduan gawai. Dimensi pertama adalah *daily-life disturbance*, yaitu ketika penggunaan gawai telah menyebabkan konsekuensi-konsekuensi negatif pada kehidupan sehari-hari (misalnya, tugas tidak selesai, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur). Kedua, *positive anticipation* adalah ketika gawai menjadi sumber pelepasan *stress* dan kesenangan bagi seseorang sehingga akan merasa hampa jika tidak bisa menggunakannya. *Withdrawal* adalah munculnya emosi negatif ketika penggunaan gawai dihentikan atau diganggu. *Cyberspace-oriented relationship* adalah ketika hubungan yang didapatkan di dunia maya dinilai lebih intim dan berharga daripada yang dimiliki di dunia nyata. *Overuse* adalah penggunaan gawai yang berlebihan, selalu memastikan gawainya siap sedia dan merasakan dorongan untuk menggunakan lagi bahkan setelah baru saja menggunakannya. Terakhir, *tolerance* adalah ketidakmampuan mengendalikan penggunaan gawai.

Kecanduan gawai dapat terjadi pada kelompok usia apapun (Drouin et al., 2015). Remaja yang mengalami kecanduan gawai ditandai dengan ketidakberdayaan untuk menahan impuls penggunaan gawai yang tidak diperlukan, merasakan gejala *withdrawal* (mengalami mood buruk jika tidak menggunakan gawai), menggunakan gawai lebih lama daripada yang direncanakan, berusaha menghentikan penggunaan tetapi gagal, memastikan gawai tersedia sepanjang hari, serta mengalami permasalahan fisik dan psikologis akibat dari penggunaan gawainya (Cheever et al., 2018; Drouin et al., 2015).

3. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif yang menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi sampel ini adalah warga negara Indonesia yang berusia 12-15 tahun dan menetap di Jawa Barat. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15 - 21 November 2020. Kriteria sampel adalah menggunakan gawai, memiliki akses internet, dan bersedia mengikuti asesmen dengan persetujuan orangtua. Kebersediaan partisipan dipastikan dengan *informed consent* yang dimunculkan pada halaman kedua dari kuisioner daring, yaitu dengan mengisi inisial nama anak, tempat dan tanggal

lahir, serta memilih “bersedia” pada pertanyaan “apakah Saudara bersedia mengizinkan anak Anda untuk ikut serta dalam penelitian ini?”. Kriteria sampel ini dijelaskan dalam bagian *informed consent* kuisioner.

Teknik *sampling* yang digunakan tergolong nonprobabilitas, yaitu *convenient*. Peneliti menyebarkan kuisioner daring kepada kelompok remaja yang dikenal oleh peneliti, kemudian mereka yang bersedia akan mengisi kuisioner tersebut dan membantu menyebarkan tautannya kepada teman-teman. Terdapat hadiah berupa pulsa atau Gopay senilai Rp25.000,00 yang diberikan kepada sepuluh orang partisipan yang dipilih secara acak pada akhir masa pengumpulan data. Identitas partisipan sepenuhnya dirahasiakan dengan hanya mewajibkan pengisian inisial pada kuisioner.

Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV; Kwon et al., 2013), yang diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Arthy dkk (Arthy et al., 2019). SAS-SV merupakan alat ukur *self-report* yang reliabel ($\alpha=0,743$). SAS-SV terdiri atas 10 aitem pernyataan dan diperuntukkan untuk remaja dengan bentuknya yang lebih singkat dibandingkan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Kesepuluh pernyataan ini disusun berdasarkan pada enam dimensi kecanduan gawai menurut Kwon et al. (2013), yaitu gangguan hidup sehari-hari (*daily-life disturbance*), antisipasi positif (*positive anticipation*), *withdrawal*, relasi berorientasi maya (*cyberspace-oriented relationship*), pemakaian berlebih (*overuse*), dan toleransi (*tolerance*). SAS-SV menggunakan skala Likert 6-poin (1 = sangat tidak setuju hingga 6=sangat setuju). Penilaian terhadap kesepuluh pernyataan kemudian ditotalkan, menghasilkan skor total yang berkisar antara 6 hingga 60. Alat ukur ini menghasilkan identifikasi resiko kecanduan gawai, bukan untuk menentukan diagnosis (Kwon et al., 2013). Batas skor yang menyatakan sebagai resiko tinggi kecanduan adalah $\Sigma \geq 32$ untuk laki-laki dan $\Sigma \geq 34$ untuk perempuan (Arthy et al., 2019).

Untuk mendapatkan data perilaku penggunaan gawai, digunakan dua pertanyaan tertutup mengenai apa saja yang dilakukan menggunakan gawai dan berapa lama ia menggunakan gawai dalam satu hari. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 20. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran demografis dan gambaran resiko kecanduan gawai (yang didapat dari skor total SAS-SV). Analisis korelasi dan uji beda digunakan untuk mengetahui kaitan kecanduan gawai dengan faktor-faktor demografis dan perilaku. Dalam analisis korelasi dan uji beda digunakan taraf nyata (*confidence interval/CI*) sebesar 95% ($\alpha=0,05$).

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil

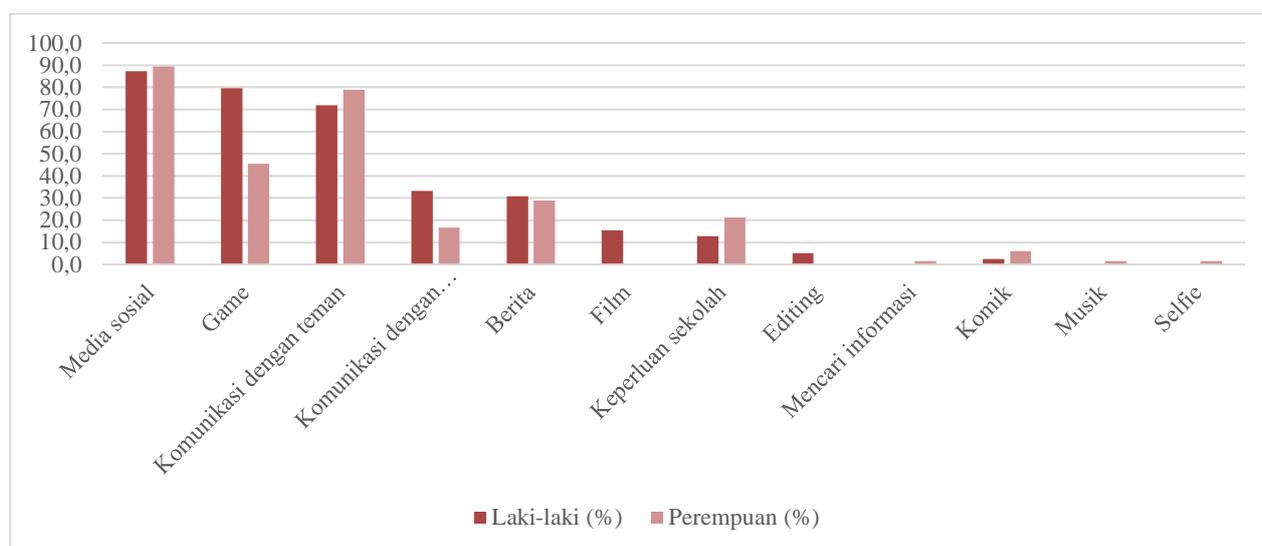
Jumlah individu yang mengakses tautan dan mengirimkan responnya adalah sebanyak 125 orang. Dari jumlah tersebut, 20 data (16%) dikeluarkan dari analisis dengan sebab berikut: 19 mengisi data tanggal lahir dengan keliru dan satu berusia lebih dari 15 tahun. Dengan demikian pada akhirnya sebanyak 105 orang (84%) yang diikutsertakan dalam analisis. Mayoritas partisipan penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan berusia 14 tahun. Hampir semua remaja usia 12-15 tahun yang menjadi sampel dalam penelitian ini (95,2%) telah memiliki gawainya sendiri.

Tabel 1. Demografis Partisipan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	37,1%
	Perempuan	66	62,9%
Usia	12 tahun	2	1,9%
	13 tahun	21	20%
	14 tahun	61	58,1%
	15 tahun	21	20%
Kepemilikan gawai	Milik sendiri	100	95,2
	Milik orangtua	5	4,8

Mengakses media sosial menjadi aktivitas yang paling banyak dipilih remaja baik laki-laki maupun perempuan ketika menggunakan gawainya (grafik 1). Selain itu, aktivitas pada urutan kedua yang dipilih kebanyakan remaja laki-laki adalah bermain game, sedangkan yang dipilih oleh remaja perempuan adalah berkomunikasi dengan teman. Kegiatan yang tidak dilakukan remaja pria dengan gawainya adalah mencari informasi, memainkan musik, dan *selfie* sementara tidak ada remaja perempuan yang melakukan pengeditan video ataupun gambar dengan menggunakan gawainya. Hanya

21% remaja perempuan dan 18% remaja laki-laki yang melaporkan bahwa mereka menggunakan gawainya untuk keperluan sekolah, misalnya untuk kelas daring dan mencari referensi untuk tugas sekolah.



Grafik 1. Penggunaan Gawai berdasarkan Gender

Berdasarkan pembatasan skor SAS-SV versi bahasa Indonesia (Arthy et al., 2019), terdapat 46% remaja laki-laki dan 48% remaja perempuan yang dikategorikan beresiko kecanduan gawai. Jika dilihat dari keseluruhan partisipan, sebanyak 47,6% remaja tergolong beresiko kecanduan gawai. Berdasarkan uji beda, tidak terdapat perbedaan taraf kecanduan gawai berdasarkan jenis kelamin ($t(118) = -0,78$; $p = 0,44$). Artinya adalah, baik remaja laki-laki maupun perempuan dapat mengalami kecanduan gawai pada taraf yang sama. Nilai rata-rata dan standar deviasi skor SAS-SV bisa dilihat pada tabel 2.

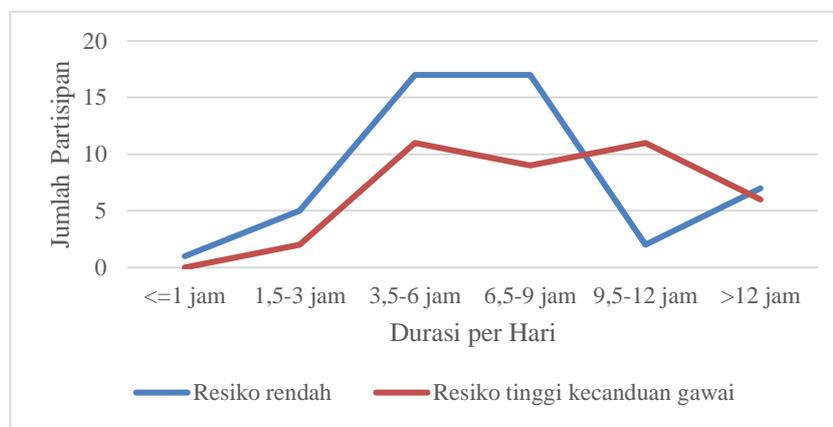
Tabel 2. Kecanduan Gawai

	Mean (SD)		
	Total (n=105)	Laki-laki (n=39)	Perempuan (n=66)
Skor total (Σ)	32,52 (8,71)	31,61 (7,55)	33,06 (9,35)
Beresiko kecanduan gawai		37,77 (3,84)	40,87 (5,39)
Tidak beresiko kecanduan gawai		26,33 (25,70)	25,70 (5,46)

Durasi pemakaian gawai per hari pada remaja berkisar antara 1 sampai 20 jam per hari ($n=88$; $\mu=8,08$; $SD=4,07$). Terdapat 17 orang yang tidak menuliskan durasi ataupun menuliskannya secara deskriptif (misalnya, “sangat sering”, “tidak terhingga”). Kelompok yang tergolong kecanduan gawai cenderung lebih lama menggunakan gawainya (lihat pada grafik 2). Lebih lanjut, berdasarkan uji korelasi, terdapat hubungan signifikan antara lamanya penggunaan gawai dengan taraf kecanduan gawai ($r=0,241$; $p<0,05$). Semakin lama penggunaan berkaitan dengan semakin tinggi taraf kecanduan gawai.

Ciri kecanduan gawai bisa kita lihat pada tiap dimensi yang diukur dalam SAS-SV (tabel 3). Remaja yang tergolong pada kelompok beresiko kecanduan gawai mendapat skor lebih tinggi pada seluruh dimensi. Dimensi yang paling tinggi pada kelompok beresiko adalah *positive anticipation*. Hal ini menunjukkan bahwa pada remaja yang beresiko kecanduan gawai telah menjadikan gawainya sebagai sumber kesenangan, sehingga akan merasa tidak sanggup jika gawainya tidak ada. Dimensi tertinggi kedua adalah *tolerance*, *overuse*, dan *daily life disturbance*, yang berarti bahwa remaja merasa tidak bisa mengendalikan penggunaan gawainya, merasa telah menggunakan gawai secara berlebihan, dan merasakan dampak negatif akibat penggunaan gawai yang berlebihan. Sementara itu, dimensi *withdrawal* dan *cyberspace-oriented relationship* menjadi dimensi yang lebih tinggi namun tidak jauh berbeda antara remaja yang

beresiko kecanduan dengan yang tidak beresiko, yang berarti bahwa remaja merasa sedikit resah jika tidak memegang gawainya dan sedikit merasa hubungan sosial melalui dunia maya lebih berharga.



Grafik 2. Durasi Pemakaian Gawai Berdasarkan Kelompok SAS-SV

Tabel 3. Gambaran Dimensi Kecanduan Gawai

Dimensi Kecanduan Gawai	Kategori Kecanduan Gawai			
	Normal		Kecanduan Gawai	
	Median	Modus	Median	Modus
<i>Daily-Life Disturbance</i>	3,33	3,33	4,00	3,33
<i>Withdrawal</i>	2,00	1,00	3,50	3,00
<i>Overuse</i>	2,50	3,50	4,00	3,50
<i>Positive Anticipation</i>	2,00	1,00	5,00	5,00 ^a
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	2,00	1,00	3,00	3,00
<i>Tolerance</i>	3,00	3,00	4,00	4,00

^a Lebih dari satu skor

4.2. Pembahasan

Sebanyak 47,6% remaja di Jawa Barat tergolong beresiko kecanduan gawai. Persentase remaja dengan kecanduan gawai yang didapat pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan negara-negara berkembang lain yang sebesar 32,3% (Rini & Huriah, 2020). Baik remaja laki-laki maupun perempuan dapat mengalami kecanduan gawai pada taraf yang sama. Temuan ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan perempuan cenderung mengalami kecanduan gawai pada taraf lebih tinggi (Chun, 2018; Fischer-Grote et al., 2019). Yang et al. (2018) menyatakan perempuan cenderung lebih mungkin mengalami kecanduan gawai, karena menurut mereka perempuan lebih senang membagi foto diri atau aktivitasnya ke media sosial dibandingkan laki-laki, serta lebih sering menjaga hubungan dengan penggunaan aplikasi komunikasi secara terus-menerus sehingga mereka memiliki taraf kelekatan yang lebih tinggi dengan gawainya. Dalam penelitian ini, baik remaja laki-laki maupun perempuan paling banyak menggunakan gawainya untuk kebutuhan sosial (mengakses media sosial dan komunikasi dengan teman), yang dapat menunjukkan kebutuhan yang sama untuk tetap terhubung dengan teman melalui media sosial dan cara komunikasi lain (misalnya menelepon) pada remaja laki-laki dan perempuan. Masa remaja ditandai kebutuhan yang tinggi untuk tetap terhubung dengan teman (Santrock, 2018), sehingga gawai menjadi alat untuk memenuhi kebutuhan sosial remaja dengan memudahkan proses komunikasi dengan teman sebaya.

Terdapat perbedaan pada durasi pemakaian gawai per hari, remaja yang beresiko kecanduan gawai menggunakan gawainya dalam waktu lebih lama. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara lama menggunakan gawai dengan kecanduan gawai, yang artinya semakin lama durasi penggunaan gawai, semakin tinggi tingkat kecanduannya (Fauzi et al., 2020; Gökçearslan et al., 2016). Durasi penggunaan juga menjadi faktor risiko kecanduan gawai pada remaja usia 13-15 tahun di Korea Selatan (Fauzi et al., 2020). Penelitian ini dilakukan dalam masa pandemi Covid-19 di mana sedang dilakukan pembatasan mobilitas, yang

mengharuskan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Penelitian lain mengungkap bahwa pada masa ini remaja memakai gawai dalam waktu lebih lama, selama 5-10 jam per hari, yang beresiko untuk terbentuk pola maladaptif yang menjadi kecanduan gawai (Meherali et al., 2021).

Dimensi yang memiliki skor tertinggi pada remaja adalah *positive anticipation*, yang menggambarkan ciri gawai sebagai sumber kesenangan, menghindari stress dengan menggunakan gawai, dan perasaan hampa jika tidak bisa menggunakan gawai. Penelitian sebelumnya menemukan kaitan kecanduan gawai dengan kecerdasan emosi yang lebih rendah (Alrasheed & Aprianti, 2016). Dimensi *overuse* menunjukkan ciri penggunaan gawai yang berlebihan, bahkan merasakan dorongan untuk menggunakannya lagi ketika baru saja selesai menggunakan. Penggunaan gawai yang berlebihan mengancam perkembangan remaja, dengan mengubah cara merencanakan kegiatan (menjadi lebih tidak terencana) dan mengurangi keberanian dalam melakukan komunikasi tatap muka, karena komunikasi secara daring memberi kesempatan untuk berjarak secara emosional (Drouin et al., 2015).

Remaja yang beresiko kecanduan gawai menunjukkan ciri *tolerance*, yaitu bahwa mereka telah kesulitan mengendalikan penggunaan gawainya, dan *daily life disturbance*, yang berarti telah adanya dampak negatif yang dirasakan akibat penggunaan gawai. Penelitian sebelumnya pada remaja di Indonesia telah menemukan dampak fisik penggunaan gawai pada menurunnya kualitas tidur (Meirianto, 2018), postur kepala yang lebih maju (Wiguna et al., 2019), sakit kepala dan mata perih (Viranti & Farozin, 2020). Selain itu, terdapat fenomena yang dijuluki "*the texting thumb*", yaitu rasa sakit pada tendon ibu jari dan pergelangan tangan akibat gerakan berulang ketika menggunakan gawai (Epstein, 2020). Permasalahan psikologis yang dapat terjadi ketika seseorang mengalami kecanduan gawai adalah keinginan terus menerus untuk tetap terhubung melalui media sosial, yang kemudian menyebabkan kecemasan dan ketergantungan pada orang lain (Drouin et al., 2015). Dengan demikian, kecanduan gawai dapat menjadi fenomena yang perlu diberikan perhatian lebih, khususnya pada remaja awal, agar mereka terhindar dari dampak-dampak negatif yang mungkin dirasakan.

5. Kesimpulan

Dengan semakin banyaknya pengguna gawai di kalangan remaja awal di Indonesia, ditambah semakin lekatnya gawai dalam kehidupan sehari-hari, semakin memungkinkan munculnya kecanduan gawai pada remaja awal. Penelitian ini menambah bukti empiris bahwa separuh kelompok remaja usia 12-15 tahun memiliki resiko tinggi mengalami kecanduan gawai. Kecanduan gawai pada remaja awal lebih dicirikan oleh penggunaan yang berlebihan, antisipasi bahwa gawai menjadi sumber kesenangan dan pelepas stress, serta adanya gangguan pada kehidupan sehari-hari akibat dari penggunaan gawai. Remaja laki-laki maupun perempuan dapat mengalami kecanduan gawai, berbeda dengan temuan beberapa penelitian yang menyatakan perempuan lebih beresiko memiliki kecanduan gawai yang tinggi. Temuan-temuan ini dapat digunakan sebagai dasar konseptualisasi gangguan kecanduan gawai yang sedang direncanakan untuk dimasukkan dalam daftar DSM (Lin et al., 2016).

Penelitian ini juga menemukan bahwa semakin lama remaja menghabiskan waktu dengan gawai, semakin tinggi taraf kecanduannya. Kondisi ini dapat didorong juga oleh pembatasan mobilitas yang mengharuskan remaja banyak menghabiskan waktu di rumah, namun remaja perlu menyadari bahaya dari kecanduan gawai. Program yang dapat mencegah kecanduan gawai pada remaja awal menjadi diperlukan, untuk membantu remaja mengenali tentang kecanduan gawai dan membekali diri dengan kemampuan meregulasikan penggunaan gawainya. Banyaknya waktu yang dihabiskan remaja bersama gawainya, dapat memberi manfaat positif bagi remaja awal dengan memungkinkan mereka mengakses informasi dengan mudah. Media sosial sebagai fitur yang terbanyak digunakan oleh remaja awal dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyebaran informasi.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan teknik menarik sampel yang berjenis nonprobabilitas, sehingga generalisasi hasil penelitian ini masih terbatas (Sharma, 2017). Penggunaan teknik ini dikarenakan keterbatasan waktu dan sumber daya yang dimiliki peneliti. Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menggunakan teknik probabilitas dengan melibatkan lebih banyak partisipan pada wilayah Indonesia termasuk luar pulau Jawa. Selain itu, perilaku penggunaan gawai pada penelitian ini masih mengandalkan *self-report* yang memiliki kemungkinan bias. Jika memungkinkan, bagi penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan aplikasi yang mampu mencatat penggunaan secara otomatis sehingga pengukuran perilaku penggunaan gawai menjadi lebih objektif, kemudian meminta partisipan untuk melaporkan hasil pencatatan otomatis tersebut (misalnya dengan cara mengirimkan tangkapan layar aplikasi). Selain itu, sebaiknya bunyi item dalam SAS-SV versi bahasa Indonesia lebih disesuaikan dengan tren penggunaan aplikasi oleh remaja yang berubah-ubah atau menggunakan istilah yang lebih umum. Aitem yang dimaksud adalah

nomor 8 “mengecek secara konstan *smartphone* saya sehingga tidak ketinggalan percakapan di Twitter atau Facebook” (Arthy et al., 2019) dapat diubah menjadi “...di media sosial”.

References

- Alrasheed, K. B., & Aprianti, M. (2016). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi Pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa Smp Di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020*, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235–3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Cheever, N. A., Moreno, M. A., & Rosen, L. D. (2018). When does internet and smartphone use become a problem? *Technology and Adolescent Mental Health*, 121–131. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69638-6_10
- Chun, J. S. (2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review*, 84, 35–39. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.11.013>
- Drouin, M., Kaiser, D., & Miller, D. A. (2015). Mobile Phone Dependency. In L. D. Rosen, N. A. Cheever, & L. M. Carrier (Eds.), *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society* (pp. 192–203). John Wiley & Sons, Inc. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=XnFuBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=the+wiley+handbook+of+psychology,+technology,+and+society&ots=oopc9WjIik&sig=3c4n95jWV7rJR3eqOrOMwy2NQ38&redir_esc=y#v=onepage&q=the+wiley+handbook+of+psychology%2C+technology%2C
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., & Yang, X. (2020). An Investigation of Mental Health Status of Children and Adolescent in China During the Outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275(June), 112–118.
- Epstein, H. B. (2020). Texting Thumb. *Journal of Hospital Librarianship*, 20(01), 1–5. <https://doi.org/10.1080/15323269.2020.1702846>
- Fauzi, A., Yusuf, A., & Mundakir, M. (2020). Predictive Risk Factors of Smartphone Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 236. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17110>
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33(4), 179–190. <https://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8>
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(August), 191–197. http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197
- JawaPos.com. (2019). 171 Juta Penduduk Indonesia Terhubung Internet, Paling Banyak Remaja. <https://www.jawapos.com/oto-dan-teknologi/16/05/2019/171-juta-penduduk-indonesia-terhubung-internet-paling-banyak-remaja/>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for Smartphone addiction. *PLoS ONE*, 11(11), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>

- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Rahim, K. A., Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., & Matos, D. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur pada Remaja. 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Paschke, K., Austermann, M. I., Simon-Kutscher, K., & Tomasius, R. (2021). Adolescent gaming and social media usage before and during the COVID-19 pandemic: Interim results of a longitudinal study. *Die Nutzung von Digitalen Spielen Und Sozialen Medien Durch Kinder Und Jugendliche Vor Und Während Der COVID-19-Pandemie*, 67(1), 13–22. <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/covidwho-1087405?lang=en>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Santrock, J. W. (2018). *A Topical Approach to Life-Span Development*. McGraw-Hill.
- Schwab, K. (2016). The Fourth Industrial Revolution: what it means and how to respond. *World Economic Forum*, 1–7.
- Sharma, G. (2017). Pros and cons of different sampling techniques. *International Journal of Applied Research*, 3(7), 749–752. www.allresearchjournal.com
- Statista Research Department. (2020). *Smartphone Market in Indonesia and Facts*. <https://www.statista.com/topics/5020/smartphones-in-indonesia/>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45(July), 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Viranti, T. A., & Farozin, M. (2020). *A Study of Smartphone Using on Students at Public Junior High School 55 Palembang*. 462(Isgc 2019), 123–127. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.028>
- Wiguna, N. P., Wahyuni, N., Indrayani, A. W., Wibawa, A., & Thanaya, S. A. P. (2019). The Relationship Between Smartphone Addiction and Forward Head Posture in Junior High School Students in North Denpasar. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 0(0), 84–89. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jekk/article/view/5268>
- Yang, S.-Y., Lin, C.-Y., Huang, Y.-C., & Chang, J.-H. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454930>
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>