

Profil kecanduan *smartphone* pada siswa

Adelia Rosita¹⁾, Sri Utami^{2*)}, Rezky Permata Sari³⁾

¹⁾ Mahasiswa Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{2*,3)} Dosen Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

^{*)} sriutami.unindra@gmail.com

Article History:

Received: 17/04/2022;

Revised: 21/05/2022;

Accepted: 23/06/2022;

Published: 30/06/2022.

How to cite:

Rosita, A., Utami, S., & Sari, R.P.
(2022). Profil kecanduan
smartphone pada siswa. *Orien:
Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(1),
pp. 57-62. DOI:
10.30998/ocim.v2i1.6774



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Rosita, Utami, & Sari.

Abstrak: salah satu dampak nyata dari perkembangan teknologi adalah ketidakmampuan individu untuk lepas dari gawai. Bentuk ketidakmampuan tersebut tercermin dari perilaku kecanduan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kecanduan *smartphone* pada siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMKS Muhammadiyah 11 Jakarta dengan jumlah 160 siswa. Sampel ditarik secara acak dengan besaran sampel diestimasi menggunakan rumus Slovin pada derajat kesalahan 10% dengan jumlah 62 siswa. Data dikumpulkan melalui skala kecanduan *smartphone*. Data dianalisis secara deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan kecanduan *smartphone* pada siswa berada pada kategori sedang. Dibutuhkan upaya lebih lanjut dari guru Bimbingan dan Konseling untuk menurunkan tingkat kecanduan tersebut.

Kata Kunci: kecanduan *smartphone*

Abstract: one of the real impacts of technological developments is the inability of individuals to be separated from their devices. This form of disability is reflected in the behavior of smartphone addiction. This study aims to determine the profile of smartphone addiction in students. The population in this study were students of class X and XI of SMKS Muhammadiyah 11 Jakarta with a total of 160 students. The sample was drawn randomly with the sample size estimated using the Slovin formula at a degree of error of 10% with a total of 62 students. Data were collected through a smartphone addiction scale. The data were analyzed descriptively with the percentage formula. The results showed that smartphone addiction in students was in the moderate category. Further efforts from Guidance and Counseling teachers are needed to reduce the level of addiction.

Keywords: smartphone addiction

Pendahuluan

Perkembangan teknologi makin menunjukkan eksistensinya hampir setiap waktu. Tidak dapat pula dipungkiri bahwa teknologi senantiasa berkembang hampir setiap detik hingga tak jarang individu akan berkompetisi untuk menunjukkan bahwa dirinya lebih *update* daripada individu lainnya. *Smartphone* merupakan salah satu bukti nyata perkembangan teknologi yang seakan tak pernah habis untuk dibahas. Sebagian besar perangkat *mobile* yang melebihi kemampuan ponsel dapat dikategorikan sebagai *smartphone* (Putra et al., 2019). *Smartphone* adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan ini merupakan bentuk kemampuan dari *Wireless Mobile Device* (WMD) yang dapat berfungsi seperti sebuah komputer

dengan menawarkan fitur-fitur seperti *Personal Digital Assistant* (PDA), akses internet, *email*, dan *Global Positioning System* (GPS) (Gustilawati et al., 2020).

Saat ini, remaja bagaikan digital pribumi, sebab mulai membagikan pemikiran dalam ruang *online*, mencoba mengikuti *trend*, hingga mencari hubungan emosional serta dukungan (Supartini et al., 2021). Pada dasarnya hal ini merupakan kegiatan pencarian jati diri remaja. *Smartphone* memiliki manfaat positif seperti *smartphone* yang dapat terhubung dengan layanan internet akan membantu siswa menemukan informasi yang dapat menopang pengetahuannya di sekolah (Lestari & Sulian, 2020). *Smartphone* pula dapat memudahkan individu dalam mengakses informasi, berkomunikasi, belanja *online*, mencari literatur, edukasi, dan juga dapat memudahkan individu dalam berbagi informasi yang berkaitan dengan berbagai macam topik seperti seni, budaya, sosial, politik, ekonomi, dan lain sebagainya (Mulyati & NRH, 2018). Di sisi lain penggunaan *smartphone* pada pelajar menyebabkan kesulitan untuk memperhatikan materi pembelajaran (Hs & Hidayat, 2021). Singh & Samah (Aulyah & Isrofin, 2020) mengemukakan bahwa *smartphone* dapat membuat tidak fokus pada saat belajar, mengakibatkan kecanduan, kurangnya interaksi sosial di kehidupan nyata, prestasi akademik menurun, kurangnya empati pada lingkungan sekitar, meningkatkan level kecemasan dan depresi, mengganggu waktu tidur sehingga dapat mengganggu kesehatan, mengurangi daya tangkap dan daya ingat dan mempermudah dalam tindakan kecurangan.

Paparan di atas menggambarkan bahwa keseringan menggunakan *smartphone* akan menimbulkan kecanduan *smartphone*. Lin et al (Aulyah & Isrofin, 2020) mengemukakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat dianggap sebagai salah satu bentuk kecanduan teknologi. Kecanduan *smartphone* ialah bentuk perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang menyulitkannya untuk lepas dari kebiasaannya tersebut (Hs & Hidayat, 2021). Ditambahkan pula bahwa kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* merupakan kecenderungan seseorang dalam hal menggunakan *smartphone* melebihi batas wajar tanpa memperdulikan efek negatif yang dapat ditimbulkannya (Supartini et al., 2021).

Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* akan merasa cemas, sedih, mengalami penurunan produktivitas dan merasa kehilangan ketika tidak menggunakan *smartphone* (Mulyati & NRH, 2018). Individu yang mengalami *smartphone addiction* menunjukkan perilaku seperti selalu membawa pengisi daya *smartphone* kemanapun, kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* dan akan mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, mereka juga menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas di sekolah atau saat bekerja karena keinginan yang besar untuk terus menggunakan *smartphone* serta mereka menjadi kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* (Mulyana & Afriani, 2017).

Paparan yang dijelaskan di atas menjadi pendorong penulis untuk mengetahui bagaimana deskripsi kecanduan *smartphone* pada siswa. Berdasarkan pengalaman saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKS Muhammadiyah 11 Jakarta beberapa siswa senantiasa terlihat memegang *smartphone* dan seakan-akan sulit lepas dari *smartphone*. Sekalipun telah ada himbauan untuk tidak membawa *smartphone* ke sekolah, namun masih ditemukan siswa yang membawa *smartphone* ke sekolah. Pada jam istirahat seringkali ditemukan siswa yang lebih memilih memantau *smartphone* daripada berinteraksi dengan teman sekelasnya, siswa kemana-mana sering memegang dan memandangi *smartphone*, bahkan ke kamar mandi pun masih ditemukan siswa yang membawa *smartphone*.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka tercetus niat untuk melakukan penelitian yang berfokus pada kondisi kecanduan *smartphone* pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil kecanduan *smartphone* pada siswa. Manfaat yang diharapkan

melalui penelitian ini adalah sebagai bahan masukan bagi unit Bimbingan dan Konseling (BK) untuk menetapkan langkah strategis, baik langkah preventif, langkah penyembuhan (*treatment*), maupun langkah represif bagi siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMKS Muhammadiyah 11 Jakarta dengan alamat Jalan Cempaka Wangi II Nomor 12, Harapan Mulya, Kemayoran, Kota Jakarta Pusat. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 160 siswa. Sampel ditarik dengan menggunakan *simple random sampling*. Besaran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin pada taraf kesalahan sebesar 0,1 (10%) (Yusuf, 2014). Berdasarkan formulasi tersebut sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone* dikembangkan berdasarkan pendapat Kwon *et al* (Putra *et al.*, 2019) yakni *daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace, overuse, dan tolerance*. Instrumen ini terdiri dari 32 aitem pernyataan. Data dianalisis secara deskriptif melalui analisis persentase. Untuk memberikan kategorisasi atas respon yang diberikan sampel maka disusun norma kategori berjenjang yang terdiri dari kategori rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012).

Hasil dan Diskusi

Berikut hasil data penelitian yang disajikan melalui tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecanduan *Smartphone* Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 48	Rendah	2	3,23
48 – 72	Sedang	52	83,87
> 72	Tinggi	8	12,9
Jumlah		62	100

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 1 diperoleh informasi bahwa dari 62 orang sampel penelitian diketahui bahwa terdapat dua (3,23%) siswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* rendah, 52 (83,87%) siswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* sedang, dan delapan (12,9%) siswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa berada pada kategori sedang. Untuk memperoleh deskripsi umum mengenai tingkat kecanduan *smartphone* siswa dilakukan pengolahan data secara deskriptif melalui program SPSS dengan hasil pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Deskripsi Kecanduan *Smartphone* Siswa SMK Muhammadiyah 11 Jakarta

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kecanduan <i>Smartphone</i>	62	41	107	80,03	12,533	157,081
Valid N (listwise)	62					

Sumber: Diolah dari data penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 62 sampel dalam penelitian ini, skor terendah sebesar 41, skor tertinggi sebesar 107, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 80,03 dengan standar deviasi sebesar 12,533 serta nilai *variance* sebesar 157,081. Nilai *mean* kecanduan *smartphone* jika mengacu pada norma kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* berada pada

kategori yang sedang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa di SMK Muhammadiyah 11 Jakarta berada pada kategori yang sedang.

Smartphone telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Keberadaan ponsel pintar dapat membantu mempermudah segala aktivitas sehari-hari, seperti berkomunikasi, sumber hiburan, penyimpan catatan, dan lain-lain (Hamrat et al., 2019). Sisi lain dari keberadaan *smartphone* adalah timbulnya kecanduan. Kecanduan *smartphone* adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Mulyana & Afriani, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa berada pada kategori sedang. Simpulan ini bukan berarti bahwa tidak dibutuhkan tindak lanjut atas kondisi yang tidak menjelaskan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa berada pada kategori tinggi. Kecanduan *smartphone* membutuhkan penanganan lebih lanjut. Hal ini disebabkan oleh kecanduan *smartphone* menyebabkan siswa menghabiskan banyak waktunya untuk bermain *smartphone* dan tidak dapat melepaskan dirinya dari *smartphone* (Lestari & Sulian, 2020). Ada banyak dampak negatif yang dihasilkan oleh kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* mampu menurunkan prestasi belajar (Gustilawati et al., 2020), mengganggu kualitas tidur (Ervidianti & Winarti, 2021; Supartini et al., 2021), mampu mengurangi kesadaran diri dalam tingkat candu yang tinggi (Waty & Fourianalisyawati, 2018), mengakibatkan prokrastinasi akademik (Bakri, 2021), serta menimbulkan perilaku agresif (Hasanah et al., 2020).

Dibutuhkan solusi nyata untuk menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa. Salah satunya adalah mengajarkan kepada siswa perilaku asertif untuk mengurangi penggunaan *smartphone* (Putra et al., 2019). Selain itu dalam beberapa penelitian terbukti bahwa bimbingan kelompok mampu menurunkan tingkat kecanduan *smartphone* (Diniati et al., 2017; Ibrahim et al., 2019). Melalui layanan bimbingan kelompok siswa diberi topik dan kemudian bersama-sama mendiskusikan topik tersebut hingga memperoleh wawasan, nilai, dan sikap yang baru dalam menghadapi kecanduan *smartphone*. Upaya lain yakni melalui konseling individual (Abdi & Karneli, 2020), serta terapi kognitif behavior (Firdaus & Marsudi, 2021).

Simpulan

Tingkat kecanduan *smartphone* berdasarkan hasil penelitian berada pada kategori sedang. Hasil ini tentu tidak dapat dipandang sebagai hasil yang positif. Ada potensi bahwa tingkat kecanduan ini dapat menjadi tinggi pada waktu mendatang. Olehnya itu diharapkan agar semua pihak menunjukkan perannya masing-masing. Dibutuhkan kerja sama dari semua pihak untuk meminimalisir tingkat kecanduan *smartphone*. Guru BK selaku garda terdepan dalam upaya pemberian bantuan diharapkan mampu memberikan layanan-layanan BK yang mampu mereduksi kecanduan *smartphone*. Sebagai langkah tindak lanjut dari penelitian ini diharapkan agar peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dengan penelitian ini agar mampu mengidentifikasi faktor-faktor penyebab terjadinya kecanduan *smartphone* serta langkah konkret untuk meminimalisir kecanduan *smartphone* itu sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada kepala SMKS Muhammadiyah 11 Jakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih pula disampaikan kepada siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Diharapkan agar penelitian ini

mampu memberikan sumbangsih bagi pengembangan keilmuan pada bidang BK, psikologi, maupun ilmu pendidikan. Semoga semua aktivitas kita senantiasa dirahmati Allah swt.

Daftar Rujukan

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance*, 17(02), 9–20.
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologis*. Pustaka Pelajar.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593.
- Diniati, A., Jarkawi, & Farihal. (2017). Layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecanduan anak yang menggunakan gadget di SMK Negeri 1 Parinign. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 3(3), 1–4.
- Ervidianti, & Winarti, Y. (2021). Literature review: hubungan antara kecanduan smartphone dengan kuliatas tidur pada remaja. *Borneo Student Research*, 3(1), 730–738.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan gadget melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 15–24.
- Gustilawati, B., Utami, D., Supriyati, & Farich, A. (2020). Tingkat kecanduan smartphone dan self-efficacy dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 109–115.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13–19.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). Pengaruh smartphone addiction terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(2), 182–191.
- Hs, A. H., & Hidayat, B. (2021). Solusi gangguan smartphone berdasarkan pendekatan psikologi islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 65–78.
- Ibrahim, M. ., Suryani, I., & Tanjung, I. . (2019). Peran guru bimbingan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar siswa yang kecanduan smartphone melalui layanan bimbingan kelompok. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 12–20.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37.
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan smartphone addiction pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 102–114.
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Putra, A. Y., Ifdil, I., & Afdal, A. (2019). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *JAIPTEKIN: Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 66–72.

- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur siswa SMP. *JKEP*, 6(1), 69–85.
- Waty, L. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Dinamika kecanduan telepon pintar (*smatrphone*) pada remaja dan *trait mindfulness* sebagai alternatif solusi. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 84–101.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana Prenadamedia Group.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
