



INFORMASI ARTIKEL

Received: Desember, 18, 2025

Revised: December, 21, 2025

Available online: December, 22, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹,
Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Abstract

Background: Smartphone use among adolescents has become a problem widely perceived by parents. The increasing duration of smartphone use over the years has also become a serious issue, prompting complaints from various parties. The various impacts that are beginning to be felt due to smartphone use have prompted some parties to take preventative measures.

Purpose: To determine the impact of smartphone use on adolescents.

Method: The research design used a descriptive approach, with a population of all adolescents at State Senior High School 2 Tuban. The sample size was 224 respondents, and the sampling technique used was simple random sampling. The research instruments used were a knowledge questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) translated into Indonesian.

Results: Of the 224 teenagers who used smartphones, more than half were addicted (61.6%). Impacts found on teenagers due to smartphone use included 78.6% experiencing poor mental health, 31.7% experiencing poor social relationships, the majority (92.9%) experiencing emotional instability, 30.8% engaging in risky behavior, and more than half (60.0%) having inactive physical activity.

Conclusion: Smartphone use among adolescents negatively impacts mental health, social relationships, emotional well-being, risky behavior, and physical activity.

Keywords: Adolescents; Impact; Smartphone.

Pendahuluan: Penggunaan *smartphone* pada remaja saat ini telah menjadi masalah yang banyak dirasakan oleh orang tua. Peningkatan durasi penggunaan *smartphone* dari tahun ke tahun juga menjadi masalah serius yang dikeluhkan berbagai pihak. Banyaknya dampak yang mulai dirasakan akibat penggunaan *smartphone*, menyebabkan beberapa pihak telah mengambil tindakan pencegahan.

Tujuan: Untuk mengetahui dampak penggunaan *smartphone* pada remaja.

Metode: Desain penelitian menggunakan diskriptif dengan populasi seluruh remaja di SMAN 2 Tuban, besar sampel yang digunakan sebanyak 224 responden, teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Instrumen penelitian mengadopsi dari kuesioner pengetahuan dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia.

Hasil: Sebanyak 224 remaja yang menggunakan *smartphone*, lebih dari separuh termasuk dalam kecanduan (61.6%). Dampak yang ditemukan pada remaja akibat penggunaan *smartphone*, antara lain 78.6% memiliki kesehatan mental yang buruk, 31.7% memiliki hubungan sosial buruk, mayoritas (92.9%) memiliki emosional yang tidak stabil, 30.8% mempunyai perilaku berisiko, dan lebih dari separuh (60.0%) memiliki aktivitas fisik dalam kategori tidak aktif.

Simpulan: penggunaan *smartphone* pada remaja memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, emosional, perilaku berisiko, dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Dampak; Remaja; *Smartphone*.

PENDAHULUAN

Saat ini, *smartphone* merupakan salah satu *gadget* yang tidak terpisahkan dari manusia di semua kelompok usia. Keberadaan *smartphone* yang bisa melengkapi berbagai aktivitas manusia, mulai dari komunikasi, dokumentasi, belajar, rapat, belanja dan aktivitas perbankan menempatkan *smartphone* menjadi salah satu kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, selama 10 tahun terakhir, terjadi peningkatan yang cukup pesat dalam penggunaan *smartphone*, khususnya pada kalangan remaja. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, menunjukkan bahwa remaja menjadi kelompok adopsi tertinggi dalam penggunaan *smartphone*, dimana 98,20% penggunaan terbesar pada kelompok usia 13 – 18 tahun (Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menyatu dalam kehidupan remaja, memengaruhi berbagai ranah mulai dari interaksi sosial, pendidikan, dan hiburan.

Tingginya angka penggunaan *smartphone* pada remaja sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. Faktor internal, keluarga termasuk di dalamnya sebagai pengawasan/kontrol dari orang tua (Samaha & Hawi, 2016). Tuntutan ekonomi yang memaksa remaja menggunakan *smartphone* untuk mencari penghasilan. Faktor eksternal seperti lingkungan sekolah/tuntutan penggunaan teknologi saat belajar, pertemanan dan lain sebagainya.

Di sisi lain, banyak hal yang bisa dipelajari melalui *smartphone*. Banyak berita/informasi yang bisa langsung diakses, di manapun dan kapanpun kejadiannya. Banyak ilmu-ilmu baru yang langsung bisa diketahui bahkan banyak penghasilan/pekerjaan yang bisa diperoleh (Al-Amri, Abdulaziz, Bashir, Ahsan, & Abualait, 2023). Remaja lebih cepat mendapatkan informasi apapun, pengetahuan apapun tanpa harus pergi ke perpustakaan atau ke warung internet untuk menyewa komputer, remaja bisa sambil bekerja dan menghasilkan uang hanya

dengan *smartphone*, remaja begitu mudah menghasilkan uang hanya dengan bermain game atau media sosial, mendapatkan hiburan tanpa kemana-mana. Namun, ketika penggunaan *smartphone* sudah sulit dikontrol dan bahkan menyebabkan kecanduan, maka disitulah muncul banyak masalah (Sago, Wulandari, Adrias, & Suciana, 2025).

Kecanduan *gadget* memiliki banyak konsekuensi, termasuk penyakit fisik dan psikologis. Hal ini karena penggunaan *gadget* yang terlalu sering, seseorang yang kecanduan *gadget* tersebut tidak akan tahu jika mereka mengalami kecanduan. Meskipun demikian, efeknya sangat signifikan, termasuk masalah emosi, nyeri leher, dan kesulitan untuk beristirahat dengan tenang. Penggunaan *smartphone* yang lama dapat menyebabkan anak menjadi kecanduan, sehingga menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti stres, depresi, cemas, rendahnya perkembangan sosial pada remaja, masalah kesehatan mental dan fisik pada siswa, dan penurunan fungsi kognitif pada anak (Lisa, 2020). (Kumar, Porambage, Ahmad, Liyanage, Harjula, & Ylianttila, 2018; Rajab, Zaghloul, Enabi, Rajab, Al-Khani, Basalah, & Saquib, 2020; Wu, Zhao & Fu, 2022; Bulantika, Sa'adah, Lacksana, Majdi, & Mafirja, 2020; Rashid, Mawah, Banik, Akter, Deen, Jahan, & Mannan, 2021). Penelitian lain menunjukkan, kecanduan atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan berbagai dampak bagi remaja, seperti gangguan penglihatan/masalah kesehatan fisik dan kesehatan mental (Hamamura, Kobayashi, Oka, Kawashima, Sakai, Tanaka, & Honjo, 2023).

Berdasarkan hasil survei pada anak-anak di 34 provinsi di Indonesia didapatkan lebih dari 19% remaja di Indonesia kecanduan *gadget*. Sebanyak 2,933 remaja mengalami peningkatan durasi online dari 7.27 jam menjadi 11.6 jam per hari (Dwianto, 2020). Di salah satu sekolah menengah Atas di Kabupaten Tuban, ditemukan dari 186 siswa yang diteliti, 50% termasuk kategori penggunaan *smartphone* tinggi (Putri, Sumiatin, Udi, & Yunariyah, 2024). Sementara pada penelitian lain, menemukan

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori berat (Siburian & Ricky, 2024).

METODE

Penelitian diskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh remaja di SMAN 4 Tuban sebanyak 507 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*, dihitung menggunakan rumus slovin dengan besar sampel 224 responden. Proses pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu menggunakan instrumen penelitian mengadopsi dari kuesioner pengetahuan dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dialihbahasakan kedalam Bahasa Indonesia. Kuesioner ini terdiri dari 9 variabel, yaitu penggunaan *smartphone* (5 item), kesehatan fisik (5 item), kesehatan mental remaja (10 item), hubungan sosial (9 item), prestasi akademik (4 item), emosional remaja (3 item), perilaku berisiko (6 item), kemandirian dan tanggung jawab (3 item), dan aktivitas fisik (16 item). Penyajian data diskriptif menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan berapa persentase remaja yang mengalami dampak penggunaan *smartphone* di masing-masing kategori.

Penggunaan *smartphone* dinilai dari penggunaan selama 24 jam dengan kriteria tidak kecanduan jika penggunaan ≤ 5 jam/hari dan kecanduan jika > 5 jam/hari. Kesehatan secara umum yaitu kondisi gangguan fisik yang muncul akibat terlalu lama menggunakan *smartphone* yang dinilai berdasarkan frekwensi sakit, kondisi badan secara umum, obat yang diminum secara terus menerus, konsumsi minuman beralkohol, dan IMT, dikategorikan sehat jika skor 10-15 dan sakit jika skor < 10 . Kesehatan mental (kondisi mental remaja akibat penggunaan *Smartphone*) dinilai berdasarkan sering ijin sekolah, sulit konsentrasi, tidak tahan jika tidak memiliki *smartphone*, selalu memikirkan *smartphone*, tidak berhenti menggunakan *smartphone*, sering mengecek *smartphone*, sulit mengendalikan keinginan menggunakan *smartphone*, orang sekitar sering mengkritik karena sering menggunakan *smartphone*, tidak sabaran, dan gelisah bila tidak memegang *smartphone* dengan penilaian baik jika semua pertanyaan dijawab "tidak" dan buruk jika ada 1 saja jawaban "ya". Emosi (suasana hati remaja yang dirasakan selama penggunaan *smartphone*)

dinilai berdasarkan perasaan bahagia bila memegang *smartphone*, sering marah tanpa sebab, mudah tersinggung dengan penilaian baik jika semua pertanyaan dijawab "tidak" dan buruk jika ada 1 saja dijawab "ya".

Hubungan Sosial (kontak sosial remaja dengan teman/lingkungan) dinilai berdasarkan aktif dalam kegiatan di sekolah, aktif kegiatan di masyarakat, membantu teman, lebih suka sendiri, merasa kehadirannya sangat penting bagi orang lain, punya teman dekat, sering berkumpul dengan teman, lebih suka komunikasi lewat *smartphone*, dan sering mengobrol dengan tetangga sekitar rumah dengan penilaian baik (skor ≥ 5) dan buruk (skor < 5). Akademik (prestasi remaja di sekolah), penilaian berdasarkan pernah tidak naik kelas, ikut les di luar, penilaian diri tentang belajar, penilaian diri terhadap sekolah dengan nilai baik (bila jawaban ya < 3 , soal no 1 dijawab tidak), buruk (bila jawaban ya ≥ 3 , soal no 1 dijawab ya). Perilaku/sikap berisiko (Perilaku remaja yang berbahaya, bisa mengancam kesehatan, fisik maupun psikis) penilaian berdasarkan suka bergadang, jarang pulang ke rumah, sering berkelahi, sering bertengkar di media sosial, sering membully teman di media sosial, merokok. Tidak berisiko (semua pertanyaan dijawab Tidak) dan berisiko (1 saja pertanyaan dijawab ya).

Aktivitas fisik (kegiatan yang dilakukan remaja sehari-hari untuk menjaga kebugaran tubuh), penilaian berdasarkan aktivitas di sekolah, aktivitas waktu senggang, dan olahraga. Dikategorikan aktif jika (Skor $\geq$ rata-rata/ nilai min) dan tidak aktif jika (skor $<$ rata-rata/min). Kepedulian terhadap lingkungan (rasa peduli remaja terhadap orang-orang yang ada didekatnya dan lingkungan sekitarnya), penilaian dilakukan berdasarkan tidak peduli dengan apapun di sekitar, tidak peduli dengan masalah orang lain, jarang komunikasi dengan orang lain, tidak peduli dengan kondisi kebersihan lingkungan/rumah, sedangkan penilaian peduli (semua pertanyaan dijawab tidak, tidak peduli (1 saja pertanyaan dijawab Ya). Kemandirian dan tanggung jawab (kemandirian dan tanggung remaja dalam memenuhi kebutuhan pribadinya sebagai anak, dan sebagai pelajar/siswa), penilaian dilakukan berdasarkan tidak peduli dengan tugas yang diberikan, tidak pernah mengerjakan tugas sekolah, tidak pernah menyiapkan kenutuhan pribadi, penilaian baik (semua pertanyaan dijawab tidak) dan buruk (1 saja pertanyaan dijawab ya).

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

HASIL

Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=224)

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(17.062±1.035)(15-20)
15	6/2.7
16	67/29.9
17	84/37.5
18	43/19.2
19	22/9.8
20	2/0.9
Jenis kelamin (n/%)	
Laki-laki	55/24.5
Perempuan	169/25.5
Pekerjaan Orang Tua (n/%)	
PNS	123/54.9
Swasta	49/21.9
Petani	52/23.2
Penghasilan Orang Tua (n/%)	
< 1 Juta	63/28.1
1–3 Juta	99/44.2
> 3 Juta	62.27.7
Jumlah saudara Kandung (n/%)	
0	30/13.4
1	76/33.9
2	72/32.1
3	32/14.3
4	12/5.4
5	1/0.5
10	1/0.5
Kepemilikan Smartphone (n/%)	
Punya	223/99.5
Tidak	1/0.5
Penggunaan Smartphone (n/%)	
Kecanduan	138/61.6
Tidak Kecanduan	86/30.4
Kesehatan Fisik (n/%)	
Sehat	164/73.2
Sakit	60/26.8

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}¹Poltekkes Kemenkes Surabaya²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.2093>

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

Kesehatan Mental (n/%)	
Baik	48/21.4
Buruk	176/78.6
Hubungan Sosial (n/%)	
Baik	153/68.3
Buruk	71/31.7
Prestasi Akademik (n/%)	
Baik	220/98.2
Buruk	4/1.8
Emosional (n/%)	
Baik	16/7.1
Buruk	208/92.9
Perilaku Berisiko (n/%)	
Tidak Berisiko	155/69.2
Berisiko	69/30.8
Kemandirian dan Tanggungjawab (n/%)	
Baik	179/79.9
Buruk	45/20.1
Kepedulian terhadap lingkungan (n/%)	
Peduli	187/83.0
Acuh	37/17.0
Aktivitas fisik remaja (n/%)	
Tidak Aktif	135/60.0
Aktif	89/40.0

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas berusia 17 tahun sebanyak 84 responden (37.5%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 169 responden (25.5%), orang tua bekerja sebagai petani sebanyak 52 responden (23.2%), penghasilan kisaran 1-3 juta sebanyak 99 responden (44.2%), memiliki saudara kandung mayoritas 1 saudara sebanyak 76 responden (33.9%), dan hampir seluruhnya memiliki *smartphone* sebanyak 223 responden (99.5%). Sebanyak 61.6% responden teridentifikasi kecanduan *smartphone* dan dalam kondisi fisik yang sehat (73.2%). Meskipun sebagian besar remaja sehat secara fisik, hampir sepertiga mengalami masalah kesehatan mental sebanyak 176 responden (78.6%). Sebanyak 68.3% responden memiliki hubungan sosial baik (68.3%) dan prestasi akademik juga baik (98.2%), namun mayoritas (92.7%) responden memiliki kondisi emosional yang buruk. Sebanyak 30.8% responden juga memiliki perilaku berisiko, meskipun begitu sebagian besar (79.9%) responden memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang baik. Sebagian besar remaja (83.5%) memiliki kepedulian terhadap lingkungan, namun tidak aktif dalam aktivitas fisik sebanyak 135 responden (60.0%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 61.6% remaja teridentifikasi kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang di salah satu SMA di Kabupaten Tuban, ditemukan dari 186 siswa yang diteliti, 50% termasuk kategori penggunaan *smartphone* tinggi (Putri et al., 2024). Di lokasi yang berbeda, didapatkan hasil dari 152 siswa SMA di Kabupaten Tuban, mayoritas termasuk kategori kecanduan *smartphone*

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

berat (Denny, 2024). Menurut *excessive use theory*, kecanduan *smartphone* terjadi ketika individu menggunakan perangkat digital secara kompulsif hingga mengabaikan tanggung jawab sosial, akademik, dan kesehatan (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2015). Tingginya intensitas penggunaan *smartphone* pada remaja, dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, gangguan tidur, berkurangnya interaksi sosial langsung, serta meningkatnya stres dan kecemasan. Tingginya angka kecanduan juga dapat dikaitkan dengan karakteristik perkembangan remaja yang cenderung mencari pengakuan sosial dan mengalami ketergantungan terhadap media digital sebagai sarana aktualisasi diri. Faktor-faktor seperti kurangnya kontrol diri, tekanan teman sebaya, serta kemudahan akses terhadap media sosial memperkuat perilaku adiktif tersebut (Nurbaiti, Nasmi, & Marniati, 2025).

Sebuah studi memaparkan bahwa kecanduan *smartphone* berdampak pada kesehatan mental dan fisik pada siswa (Rashid et al., 2021). Selain itu, penelitian lain menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memicu stres, kecemasan, depresi, dan gangguan konsentrasi, sehingga berpotensi menghambat perkembangan sosial dan prestasi akademik (Hamamura et al., 2023). Tingginya angka penggunaan *smartphone* pada remaja mencerminkan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan digital dan kesehatan pribadi. Remaja cenderung menghabiskan waktu di dunia virtual untuk mencari hiburan, validasi sosial, atau pelarian dari tekanan akademik, tanpa disadari menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan fisik dan mental mereka.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja berada dalam kondisi sehat (73.2%). Walaupun sebagian besar remaja sehat secara fisik, hampir sepertiga mengalami masalah kesehatan yang mungkin berkaitan dengan gaya hidup termasuk penggunaan *smartphone*. Angka gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi ini menunjukkan bahwa *smartphone* berpotensi menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap kesehatan mental remaja. Kondisi ini juga menggambarkan adanya kerentanan emosional di kalangan remaja yang hidup dalam era digital, di mana *smartphone* tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga

sumber hiburan dan validasi sosial.

Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan perubahan emosi, perilaku, dan aktivitas sehari-hari, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi stabilitas mental seseorang (Kao, 2023). Sementara itu, penelitian lain menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja berhubungan dengan gangguan *mood* dan gejala depresi karena tingginya paparan terhadap konten media sosial yang dapat memunculkan rasa cemas, perbandingan sosial, dan penurunan harga diri (Pereira, Bevilacqua, Coimbra, & Andrade, 2020).

Sebanyak 78.6% remaja dalam penelitian ini memiliki kesehatan mental yang buruk. Tingginya angka gangguan kesehatan mental ini mencerminkan bahwa remaja berada pada fase rentan terhadap tekanan psikologis akibat paparan teknologi yang berlebihan. Ketergantungan terhadap *smartphone* seringkali menimbulkan ilusi koneksi sosial, padahal dalam kenyataannya mereka semakin terisolasi secara emosional. Kecenderungan untuk terus terhubung secara daring membuat remaja sulit beristirahat secara mental, kehilangan waktu untuk interaksi langsung, dan menurunkan kemampuan mereka dalam mengelola stres.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 68.3% remaja memiliki hubungan sosial yang baik. Hal ini menunjukkan remaja tetap dapat menjaga hubungan sosial, meskipun ada sepertiga yang mengalami gangguan interaksi. Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas sosial, kemampuan berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain menjadi dasar dalam perkembangan kepribadian dan kematangan emosional (Shaffer & Kipp, 1996). Akan tetapi, penelitian lain mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hubungan sosial secara langsung karena remaja cenderung lebih sering berkomunikasi secara daring daripada tatap muka (Van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). Sebuah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa, remaja dengan durasi penggunaan *smartphone* tinggi, cenderung mengalami penurunan empati, isolasi sosial, dan rasa kesepian, meskipun mereka tampak aktif di media sosial (Twenge & Campbell, 2018).

Remaja yang mengalami kecanduan *smartphone*, cenderung memiliki keterampilan sosial

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

yang lebih rendah, terutama dalam hal kemampuan menyampaikan emosi, bekerja sama, dan membangun hubungan yang bermakna di dunia nyata (Griffiths & O'Neill-Kerr, 2019). Studi lain juga menegaskan, bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat meningkatkan perasaan takut tertinggal/*fear of missing out* (FOMO) dan menghambat interaksi sosial yang autentik (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016).

Mayoritas remaja masih mampu menjaga hubungan sosial dengan baik, pergeseran pola komunikasi ke arah digital mengindikasikan perubahan cara remaja dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial. Interaksi yang lebih banyak dilakukan melalui *smartphone* dapat menciptakan keterikatan semu, mereka tampak terhubung secara daring, tetapi sebenarnya mengalami penurunan kedekatan emosional dan kepekaan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial menjadi lebih dangkal karena minimnya kontak fisik, ekspresi wajah, dan respon nonverbal yang penting dalam komunikasi antar pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh remaja (98.2%) memiliki prestasi akademik baik. *Smartphone* belum berdampak signifikan pada prestasi akademik, walaupun kecanduan tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian remaja masih mampu mengelola waktu belajar dan penggunaan *smartphone* secara seimbang, atau bahkan memanfaatkan teknologi sebagai sarana pendukung kegiatan akademik, seperti mencari referensi, mengakses materi pembelajaran daring, atau berkomunikasi dengan guru dan teman sekelas. Dalam hal ini penggunaan gadget dapat menunjang pembelajaran (Afandi, Djunaedi, & Nashiroh, 2020). Namun demikian, beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan adanya potensi dampak negatif dari penggunaan *smartphone* berlebihan terhadap kemampuan akademik. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan berpikir analitis pada anak. Selain itu, kecanduan *smartphone* dapat menurunkan motivasi dan semangat belajar karena perhatian remaja cenderung teralihkan pada aktivitas hiburan seperti media sosial atau permainan daring (Pereira et al., 2020).

Mayoritas (92.9%) remaja dalam penelitian ini

memiliki kondisi emosional yang buruk. Meskipun prestasi akademik remaja saat ini tampak masih baik, hal ini tidak serta merta menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* tidak berpengaruh. Kondisi tersebut bisa jadi menggambarkan bahwa dampak negatif *smartphone* bersifat laten atau belum terlihat dalam jangka pendek. Dalam jangka panjang, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kemampuan berpikir kritis, pengelolaan waktu, dan kualitas interaksi sosial yang penting dalam pembelajaran. Penggunaan *smartphone* secara kompulsif berhubungan erat dengan kecemasan, depresi, dan FOMO (Elhai et al., 2017). Remaja yang terlalu sering terpapar media sosial cenderung mengalami perbandingan sosial negatif, sehingga memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Twenge & Campbell, 2018). Selain itu, sebuah studi juga menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat memicu stres emosional dan gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Hamamura et al., 2023).

Emosi remaja sangat rentan terhadap pengaruh teknologi digital, terutama ketika *smartphone* menjadi sarana utama hiburan dan interaksi sosial. Kondisi ini berpotensi mengganggu perkembangan regulasi emosi dan stabilitas psikologis yang seharusnya terbentuk pada masa remaja. *Smartphone* dengan akses cepat terhadap informasi dan validasi sosial, dapat membentuk ketergantungan emosional yang membuat remaja sulit mengelola stres atau menghadapi kegagalan di dunia nyata.

Sebanyak 30.8% remaja dalam penelitian ini memiliki perilaku berisiko. Sekitar sepertiga remaja terlibat dalam perilaku berisiko, mungkin dipengaruhi oleh interaksi digital. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan perubahan emosi, perilaku, dan aktivitas sehari-hari (Kao, 2023). Hal ini diperkuat studi yang menjelaskan bahwa, *Internet Addiction Disorder* (IAD) menyebabkan remaja menjadi lebih agresif dan impulsif, terutama ketika mengalami pembatasan terhadap akses digital (Thongpriwan, Buseh, & Arunothong, 2015). Penelitian lain menemukan bahwa, penggunaan *smartphone* berlebihan berhubungan signifikan dengan peningkatan perilaku agresif dan gangguan kontrol diri (Chiu, 2014). Kecanduan *smartphone* berkorelasi

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

dengan risiko perilaku impulsif, konsumsi konten berbahaya, dan gangguan pola tidur pada remaja (Griffiths & O'Neill-Kerr, 2019). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memicu perilaku kompulsif dan penurunan kemampuan pengendalian diri, yang merupakan prediktor utama perilaku berisiko pada masa remaja (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan sebanyak 79.9% remaja memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang baik. Sebagian besar remaja tetap memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang baik meskipun kecanduan *smartphone*. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa, kecanduan *smartphone* tetap berpotensi menurunkan kemandirian dan tanggung jawab individu dalam jangka panjang. Remaja dengan tingkat adiksi tinggi terhadap *smartphone* cenderung memiliki kontrol diri yang rendah yang dapat memengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas sehari-hari (Kwon et al., 2013). Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menghambat perkembangan kemandirian psikologis remaja karena individu menjadi lebih bergantung pada informasi, dukungan emosional, dan hiburan dari dunia maya daripada berinisiatif dalam kehidupan nyata (Griffiths & O'Neill-Kerr, 2019). Meskipun hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja masih memiliki kemandirian dan tanggung jawab yang baik, kondisi ini perlu dipahami secara hati-hati. Kemandirian yang terlihat saat ini mungkin bersifat semu atau temporer karena pada masa remaja, individu sedang berada dalam proses pembentukan identitas dan kemampuan regulasi diri. Jika penggunaan *smartphone* tidak diarahkan secara bijak, maka potensi gangguan pada perkembangan tanggung jawab, disiplin, dan kontrol diri akan semakin meningkat.

Hasil penelitian menggambarkan sebagian besar remaja (83.5%) memiliki kepedulian terhadap lingkungan, *Smartphone* tidak terlalu mengganggu kepedulian lingkungan pada remaja. Remaja dengan tingkat kecanduan gadget yang tinggi cenderung mengalami penurunan empati, menarik diri dari interaksi sosial, dan berkurangnya rasa tanggung jawab terhadap orang lain maupun lingkungan (Van Deursen et al., 2015). Di sisi lain, *smartphone* bisa menjadi alat positif bila digunakan dengan bijak.

Remaja juga seringkali memanfaatkan media sosial untuk menyuarakan kepedulian terhadap isu lingkungan, seperti perubahan iklim, kebersihan lingkungan, dan daur ulang. Bahkan, *platform* digital sering digunakan untuk menyebarkan kampanye lingkungan dan membangun komunitas peduli alam. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa remaja Indonesia masih memiliki nilai sosial dan kepedulian lingkungan yang cukup kuat, meskipun berada dalam ekosistem digital yang intens. Hal ini bisa menjadi peluang bagi pendidik dan pembuat kebijakan untuk memanfaatkan teknologi sebagai sarana penguatan karakter peduli lingkungan.

Sebagian besar remaja (60.0%) dalam penelitian ini berada pada kategori tidak aktif secara fisik. Sebagian besar remaja kurang melakukan aktivitas fisik, kemungkinan karena waktu lebih banyak digunakan dengan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan perubahan emosi, perilaku, dan aktivitas harian, termasuk menurunnya aktivitas fisik karena meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital (Kao, 2023). Hal ini diperkuat oleh studi yang menemukan bahwa, remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung lebih pasif secara fisik, memiliki durasi duduk yang lebih lama, serta menunjukkan penurunan motivasi untuk berolahraga atau melakukan aktivitas luar ruangan (Pereira et al., 2020). Penelitian lain juga mendukung temuan tersebut, menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi berkorelasi negatif dengan aktivitas fisik dan kebugaran kardiovaskular mahasiswa (Lepp, Barkley, Sanders, Rebold, & Gates, 2013). Gaya hidup sedenter yang dipicu oleh penggunaan perangkat digital dapat menurunkan keseimbangan metabolisme tubuh, meningkatkan stres, dan menurunkan kualitas tidur (Hartz & Powell-Wiley, 2018).

Kecanduan *smartphone* telah mengubah pola aktivitas fisik remaja secara signifikan. *Smartphone* yang seharusnya berfungsi sebagai alat bantu produktivitas justru mendorong gaya hidup pasif dan sedentari. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak luas, mulai dari penurunan kebugaran jasmani, gangguan postur tubuh hingga peningkatan risiko penyakit metabolik di usia muda.

SIMPULAN

Dampak yang terlihat nyata akibat penggunaan

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Dampak penggunaan *smartphone* pada remaja

smartphone yang berlebihan pada penelitian ini yaitu kesehatan mental, emosional, aktivitas fisik, perilaku berisiko, dan interaksi sosial remaja. Remaja harus lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, di sisi lain keluarga, lingkungan, dan sekolah sebaiknya ikut terlibat dalam menciptakan kondisi agar remaja tidak menggantungkan diri pada *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Djunaidi, P. K. N., & Nashiroh, P. K. (2020). Pengaruh penggunaan *smartphone* terhadap prestasi belajar siswa kelas XI MIPA SMAN 10 Semarang. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 43-51.
- Al-Amri, A., Abdulaziz, S., Bashir, S., Ahsan, M., & Abualait, T. (2023). Effects of *smartphone* addiction on cognitive function and physical activity in middle-school children: a cross-sectional study. *Frontiers in psychology*, 14, 1182749.
- Asosiasi Pengguna Jaringan Internet Indonesia. (2023). Survei APJII Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang. Diakses dari: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bulantika, S. Z., Sa'adah, S. A., Lacksana, I., Majdi, M. Z. Z., & Mafirja, S. (2020). Dampak penggunaan gadget dan tingkat kontrol orang tua terhadap produktivitas belajar pada remaja. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 4(1), 20-27.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and *smartphone* addiction on Taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in human behavior*, 34, 49-57.
- Denny, E. P. (2024). *Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Tuban* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Dwianto, A. R. (2020). Kecanduan Internet di RI Meningkatkan Lima Kali Lipat Selama Pandemi Corona. Diakses dari: <https://apps.detik.com/detik/https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic *smartphone* use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Griffiths, C., & O'Neill-Kerr, A. (2019). Patients', carers', and the public's perspectives on electroconvulsive therapy. *Frontiers in psychiatry*, 10, 304.
- Hamamura, T., Kobayashi, N., Oka, T., Kawashima, I., Sakai, Y., Tanaka, S. C., & Honjo, M. (2023). Validity, reliability, and correlates of the *Smartphone Addiction Scale-Short Version* among Japanese adults. *BMC psychology*, 11(1), 78.
- Hartz, J., & Powell-Wiley, T. M. (2018). Locations! Location! Location? Elucidating the social determinants of cardiometabolic health among United States adolescents. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 63(5), 519.
- Kao, P. C. (2023). The interrelationship of loneliness, *smartphone* addiction, sleep quality, and students' attention in English as a foreign language class. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3460.
- Kumar, T., Porambage, P., Ahmad, I., Liyanage, M., Harjula, E., & Ylianttila, M. (2018). Securing gadget-free digital services. *Computer*, 51(11), 66-77.

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

Dampak penggunaan *smartphone* pada 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), e83558.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity*, 10(1), 79.
- Nurbaiti, N., Nasmi, N., & Marniati, M. (2025). Literature Review: Dampak Gadget terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Anak. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(3), 107-125.
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619-626.
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Udi, S., & Yunariyah, B. (2024). Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja di Sekolah Menengah Atas Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendekia*, 3(8), 376-383.
- Rajab, A. M., Zaghloul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., & Saqib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261.
- Rashid, S. M., Mawah, J., Banik, E., Akter, Y., Deen, J. I., Jahan, A., & Mannan, A. (2021). Prevalence and impact of the use of electronic gadgets on the health of children in secondary schools in Bangladesh: A cross-sectional study. *Health science reports*, 4(4), e388.
- Sago, L. A., Wulandari, S., Adrias, A., & Suciana, F. (2025). Dampak Penggunaan Gadget Secara Berlebihan Terhadap Motivasi Belajar Siswa SDN 01 Banda Dalam. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 256-264.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- Shaffer, D. R., & Kipp, K. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Thomson Brooks.
- Siburian, T. R. D., & Ricky, D. P. (2024). Hubungan kecanduan media sosial dengan kesehatan mental remaja di sma negeri 1 parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 81-88.
- Thongpriwan, V., Buseh, A., & Arunothong, W. (2015). Reflections on attitudes, experiences, and vulnerability of intimate partner violence among Southeast Asian college women living in United States. *Asian journal of psychiatry*, 18, 70-74.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (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, 411-420.
- Wu, J., Zhao, J., & Fu, J. (2022). A static method to discover deserialization gadget chains in java programs. In *Proceedings of the 2022 2nd International Conference on Control and Intelligent Robotics* (pp. 800-805).

Titik Sumiatin¹, Wahyu Tri Ningsih¹, Binti Yunariyah¹, Wahyuningsih Triana Nugraheni¹, Yeni Lufiana Novita Agnes^{2*}

¹Poltekkes Kemenkes Surabaya

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Yeni Lufiana Novita Agnes. *Email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id