

## SOSIALISASI DAMPAK *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA

Andikawati Fitriasari<sup>1</sup>, Nunik Purwanti<sup>2</sup>, Wardah Alkatiri<sup>3</sup>, Narisha Amaliya<sup>4</sup>,  
Husnia Susi Hartati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author : andikawati\_f@unusa.ac.id

### Abstrak

Adiksi *smartphone* lebih rentan terjadi pada remaja diakibatkan ketertarikan pada penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif maupun negatif pada remaja. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dampak negatif adiksi *smartphone* dan menggali potensi positif penggunaan *smartphone* pada remaja. Program sosialisasi ini dilakukan di desa Kendensari kecamatan Tanggulangin Sidoarjo. Metode yang dilakukan adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatkan pemahaman mengenai dampak *smartphone addiction* pada remaja sehingga remaja dapat mengontrol penggunaan *smartphone*. Melalui sosialisasi ini peserta dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan.

**Kata kunci** : *Smartphone Addiction*, Remaja

### Abstract

Smartphone addiction is greater in adolescents due to an interest in using smartphones. The use of smartphones has positive and negative impacts on adolescents. The purpose of this activity is to increase knowledge of smartphone addiction and explore the positive potential of smartphone use in adolescents. This program was carried out in Kendensari, Tanggulangin, Sidoarjo. The method used is lecture, discussion and question and answer. The result of this socialization activity is to increase understanding of the impact of smartphone addiction on adolescents so that adolescents can control their smartphone use. Through this socialization, participants can use smartphones according to their needs.

**Keywords** : Smartphone Addiction, Adolescents

### PENDAHULUAN

Teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang pesat yang memudahkan masyarakat untuk saling berinteraksi dan memperoleh informasi. Produk teknologi komunikasi yang banyak digunakan oleh masyarakat dikenal dengan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dikalangan remaja semakin meningkat hingga menimbulkan resiko ketergantungan atau adiksi (Fajar Amalia & Yani Syuhaimie Hamid, 2020). Tingkat penggunaan *smartphone* di Indonesia meningkat rata-rata sebesar 33% setiap tahunnya dan didominasi oleh penduduk dengan usia dibawah 30 tahun sebanyak 61% dari seluruh pengguna *smartphone*. Pada tahun 2018 dan 2019 meningkat sebanyak 83,5 juta hingga 92 juta pengguna *smartphone* di Indonesia (Maulina & Faradina, 2020).

Hasil penelitian *World Health Organization* (WHO) menunjukkan kecenderungan remaja menggunakan *smartphone* dan tabletnya untuk bermain game lebih tinggi dibandingkan untuk aplikasi edukasi. Lebih lanjut WHO memaparkan bahwa kecanduan game merupakan penyakit mental (Irawan, 2021). Penggunaan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari yang berlebihan dan telah mengganggu kegiatan remaja merupakan manifestasi dari kecanduan *smartphone* (Agesti, 2019). Selanjutnya, Hawi dan Samaha (2016) menjelaskan bahwa adiksi *smartphone* dapat membahayakan karena mereka mampu menggunakan *smartphone* ketika mereka sedang mempunyai tanggung jawab terhadap aktivitas lain (Maulina & Faradina, 2020). Hal serupa dikemukakan oleh Kwon, Kim, Cho dan Yang (2013) bahwa remaja lebih rentan mengalami adiksi dibandingkan orang dewasa. Hal ini dikarenakan pada usia remaja dimana mereka ingin mencoba berbagai hal baru di dalam kehidupannya, namun minimnya keterbukaan terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakannya.

Untuk dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, maka pemerintah dan berbagai stakeholder termasuk institusi Pendidikan perlu meningkatkan intensitas sosialisasi dan pembinaan pada masyarakat terkait permasalahan adiksi smartphone. Penulis menyadari bahwa penting untuk dilaksanakan kegiatan “Sosialisasi Dampak Smartphone Addiction pada remaja” merupakan program pengabdian kepada masyarakat yang penting untuk dilaksanakan.

## METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 1 September 2021, berlokasi di desa Kendensari kecamatan Tanggulangin Sidoarjo. Peserta kegiatan ini adalah remaja berusia 10 – 18 tahun, rata-rata sedang menempuh Pendidikan SMP dan SMA berjumlah 15 orang. Peserta kegiatan ini memang dibatasi sesuai dengan anjuran pemerintah dalam pemberlakuan PPKM. Metode yang digunakan adalah pemahaman terhadap kesadaran remaja dalam dampak penggunaan smartphone addiction melalui 1) Ceramah; 2) Diskusi dan 3) Tanya Jawab. Peralatan yang digunakan meliputi LCD, laptop, alat tulis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Persiapan

Langkah awal pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menentukan pihak-pihak terlibat selanjutnya menjalin komunikasi dengan pihak-pihak tersebut, diantaranya kepala desa, Ketua RT/RW setempat, kader desa. Komunikasi yang kami bangun adalah perijinan mengenai lokasi kegiatan, penyediaan peserta.

### Pelaksanaan

- 1) Kegiatan diawali dengan pembukaan di salah satu rumah kader desa Kendensari Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo pukul 09.00-09.30 WIB



- 2) Pemaparan materi dan sesi tanya jawab “Dampak Smartphone Addiction pada remaja” pukul 09.30-10.00 WIB dan peserta di dampingi fasilitator yang tersebar diantara peserta untuk mengisi lembar kuesioner tingkat adiksi



## 3) Sesi foto bersama dengan peserta



Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh kader desa setempat. Kader desa menyatakan antusias dengan adanya kegiatan ini, karena melihat fenomena dimana para remaja hampir sebagian besar menghabiskan waktunya dengan *smartphone*.

**Tabel 1** Karakteristik demografi Remaja desa Kendensari, Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo

Karakteristik Responden	Responden	
	f	%
Umur		
10 tahun	3	20
13 tahun	3	20
15 tahun	7	47
18 tahun	2	13
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	13
Perempuan	13	87

**Tabel 2** Ketergantungan *smartphone* remaja desa Kendensari, Kecamatan Tanggulangin

Kategori	f	%
Ketergantungan <i>smartphone</i>		
Rendah	5	33
Tinggi	10	67

**Tabel 3** Distribusi parameter adiksi *smartphone* pada remaja

Parameter Ketergantungan <i>smartphone</i>	Sangat setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Kesulitan konsentrasi dalam melakukan pekerjaan	5	8	2	0
Merasa cemas dan gelisah jauh dari <i>smartphone</i>	7	5	3	0
Memeriksa <i>smartphone</i> secara konstan	6	9	0	0
Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> $\geq$ 6 jam	5	10	0	0
Mengalami keluhan fisik pada lengan dan leher	3	11	1	0

Karakteristik demografi pada kegiatan ini meliputi umur dan jenis kelamin. Tabel 1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur, sebagian besar berusia 15 tahun berjumlah 7 responden (47%) dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 13 responden (87%). Tabel 2 menunjukkan tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja sebagian besar berada pada kategori tinggi berjumlah 10 responden (67%) dan 5 responden (33%) berada pada kategori rendah.

Setelah diberikan lembar kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) pada remaja didapatkan hasil tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja berada pada kategori tinggi sejumlah 10 responden (67%). Remaja memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap penggunaan *smartphone*, hal ini membuat remaja lebih rentan mengalami *smartphone addiction*. Kehidupan di era globalisasi, remaja disuguhkan dengan banyaknya kecanggihan teknologi yang memudahkannya untuk memperoleh berbagai informasi yang dibutuhkannya (Novrialdy, 2019). *Smartphone* merupakan telepon yang penggunaannya memanfaatkan koneksi internet dan menyediakan beragam *fiture*. *Fiture* telepon seluler yang sering digunakan oleh remaja yaitu *video call*, media social, dan berbagai situs penghubung seperti *facebook* yang sangat membantu sebagai alat multifungsi. Kemudahan akses ini akan dapat berdampak buruk jika tidak disikapi dengan baik.

Pada lembar kuesioner, sebagian besar remaja mengalami keluhan fisik pada lengan dan leher ketika menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama. Hal ini sesuai dengan adiksi *smartphone* tidak hanya menimbulkan masalah fisik akan tetapi juga pada aspek social, perilaku dan afektif. Dampak fisik yang sering terjadi yaitu gangguan pada penglihatan dan nyeri pada jari dan leher (Fajar Amalia & Yani Syuhaimie Hamid, 2020).

Hasil tabel 3 parameter adiksi *smartphone* didapatkan bahwa perasaan cemas dan gelisah saat jauh dari *smartphone*. Kecemasan berkaitan dengan fitur notifikasi 24 jam serta *online gaming* yang tersedia pada *smartphone* dimana hal tersebut mempengaruhi konsentrasi dalam melakukan pekerjaan. Selain itu, intensitas penggunaan sosial media pada *smartphone* membuat remaja cenderung menghabiskan waktu untuk berinteraksi di dunia maya daripada mengalokasikan waktu pada kepentingan akademik atau ujian. Remaja adiksi *smartphone* akan memiliki dunianya sendiri, sehingga sering terlihat sibuk dengan *smartphone* sampai mengabaikan orang disekitarnya (Irawan, 2021).

Melalui proses sosialisasi ini, diharapkan remaja pada saat menggunakan *smartphone* memiliki batasan serta tidak terpisah dari pergaulan sosial masyarakat. Remaja tidak akan sibuk dengan *smartphone*, sampai mengabaikan pekerjaan dan orang-orang disekitarnya, sehingga dapat menggunakan *smartphone* dengan bijak. Intensitas penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan, sehingga tidak mengganggu konsentrasi dan waktu belajar. Hasil sosialisasi ini diharapkan para peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman terkait dampak-dampak adiksi *smartphone*, tips menggunakan *smartphone* dengan bijak,

Berbagai bentuk kegiatan sosialisasi yang dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat harus terus dilakukan dan ditingkatkan. Hal ini dikarenakan bahwa universitas memiliki kewajiban moral dalam menjalankan tri dharma perguruan tinggi, yang salah satunya yaitu menyelenggarakan program pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, program ini merupakan sarana bagi Perguruan Tinggi untuk dapat memberikan kontribusinya kepada masyarakat secara nyata.

## SIMPULAN

Dari rangkaian kegiatan sosialisasi dampak adiksi *smartphone* pada remaja bahwa kegiatan sosialisasi ini sangat penting untuk dilakukan, mengingat angka kejadian adiksi *smartphone* pada remaja semakin meningkat. Oleh karena itu, berbagai temuan dari hasil-hasil riset akademik diharapkan dapat disampaikan kepada masyarakat baik melalui seminar, pelatihan ataupun sosialisasi. Dengan demikian kajian-kajian ilmiah dapat diimplementasikan dalam mengedukasi masyarakat, sehingga berbagai dampak yang ditimbulkan teknologi informasi dapat diminimalisir dan justru masyarakat dapat memanfaatkan pada hal-hal yang lebih konstruktif.

## SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang selanjutnya, diperuntukkan kepada orang tua dari para remaja sehingga komunikasi dapat berjalan dua arah mengenai penerapan pola asuh yang tepat terhadap penggunaan *smartphone*.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis dan tim mengucapkan terima kasih kami ucapkan pihak LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang banyak memberikan kemudahan dalam melakukan kegiatan Sosialisasi ini. Terimakasih kepada pihak Kepala desa Kendensari Kecamatan Tanggulangin Sidoarjo yang telah mendukung dan memberikan izin kami untuk melakukan kegiatan sosialisasi. Terimakasih kepada remaja yang menjadi partisipan dalam kegiatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agesti, P. . (2019). ( Jurnal Keperawatan Jiwa ) Hubungan Smartphone Addiction Dengan Dan Self Efficacy Dengan Prestasi Akademik Pada Remaja. *Psychiatry Nursing Journal*, 1(1), 1–6. <https://e-journal.unair.ac.id/PNJ%0Ahubungan>
- Fajar Amalia, R., & Yani Syuhaimie Hamid, A. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/588>
- Irawan, E. P. (2021). *Sosialisasi pendamping penggunaan Smartphone Pada Anak*. 4(2), 123–131.
- Maulina, S., & Faradina, S. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 05, 24–37. <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/6252>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>