

DURASI DAN AKTIVITAS PENGGUNAAN *SMARTPHONE* BERKELANJUTAN PADA REMAJA

Duration and Prolonged Use of Smartphone in Adolescent

Dian Indriani¹; Sri Intan Rahayuningsih²; Sufriani²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

²Bagian Keilmuan Keperawatan Anak Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

Email: dian.indri@mhs.unsyiah.ac.id; sriintan@unsyiah.ac.id; sufriani@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Tingginya penggunaan *smartphone* dikalangan remaja pada masa pandemi Covid-19 untuk kepentingan proses pembelajaran membuat remaja menggunakan *smartphone* setiap hari. Hal ini akan mempengaruhi durasi dan aktivitas penggunaan *smartphone* yang berkelanjutan dan tidak sewajarnya sehingga dapat menimbulkan efek yang buruk jika tidak diimbangi dengan pengawasan yang tepat. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran durasi dan aktivitas penggunaan *smartphone* berkelanjutan remaja pada masa pandemi Covid-19 di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif eksploratif dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/i SMP berjumlah 574 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah 230 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar durasi remaja pada kategori lama sebanyak 161 (70%) siswa dan sebanyak 69 (30%) pada kategori normal. Sedangkan aktivitas penggunaan *smartphone* sebagian besar remaja pada kategori baik sebanyak 209 (90,9%) siswa dan sebanyak 21 (9,1%) pada kategori kurang baik. Berdasarkan hasil tersebut direkomendasikan kepada orang tua untuk lebih banyak meluangkan waktunya bersama remaja dan dapat membantu anak agar mampu mengontrol waktunya dalam menggunakan *smartphone*.

Kata Kunci : Durasi, Aktivitas, *Smartphone*

ABSTRACT

The high use of smartphones among adolescents during the Covid-19 pandemic for the benefit of the learning process makes teenagers use smartphones every day. This will affect the duration and prolonged use of smartphone or inappropriate smartphone use so that it can have a bad effect if it is not balanced with proper supervision. The purpose of the research is to find out the description duration and prolonged smartphone use activities in adolescent during the Covid-19 pandemic at State Junior High School 1 Banda Aceh. This research is descriptive explorative research with a cross-sectional study design. The population of the study was adolescents at State Junior High School, totaling 574 students. The sampling technique used was proportional random sampling to select 230 respondents. The data collection technique used a questionnaire in the form of a google form which was developed by the researcher himself. The results showed that most of the duration of adolescents in the old category were 161 (70%) students and as many as 69 (30%) in the normal category. While the activities of using smartphones are mostly adolescents in the good category as many as 209 (90.9%) students and as many as 21 (9.1%) in the less good category. Based on these results, parents are definitely advised to spend more time with adolescents and can help children to be able to control their time in using smartphones.

Keywords: Duration, Activities, Smartphone

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan informasi sudah sangat berkembang dari waktu ke waktu. Pada zaman sekarang bentuk teknologi yang paling dekat dengan kita adalah *smartphone*. *Smartphone* adalah sebuah istilah dalam bahasa Inggris yang mengartikan sebuah perangkat telepon seluler yang dilengkapi berbagai fitur sehingga penggunaannya dapat melakukan pencarian berbagai informasi, bermain game, dan sistem *messenger* (Choi *et. al*, 2015). Penggunaan *smartphone* dapat diperoleh siapapun tanpa mengenal usia termasuk anak remaja (Cho & Lee, 2017). Hasil penelitian Novitasari & Khotimah (2016) salah satu faktor yang mendasari meningkatnya penggunaan *smartphone* dikarena semakin berkembangnya teknologi. Jika remaja hanya berfokus pada kecanggihan teknologi, maka akan kesulitan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya.

Durasi penggunaan *smartphone* pada remaja perlu diperhatikan orangtua. Pada usia 3-5 tahun durasi yang disarankan 1 jam perhari. Sedangkan usia 6-18 tahun sebanyak 2 jam perhari merupakan waktu yang ideal dalam menggunakan *smartphone* (Puspita, 2020). Sedangkan menurut *American Academy of Pediatric* (2016) merekomendasikan durasi penggunaan *smartphone* pada remaja maksimal 2 jam dalam sehari.

Menteri Komunikasi dan Informasi menyatakan pada masa pandemi Covid-19 adanya perubahan penggunaan internet sebagai bentuk konsekuensi pelaksanaan bekerja dan belajar dari rumah. Situasi ini juga membuat anak harus beradaptasi mengubah kebiasaan lama, salah satunya kewajiban untuk belajar

dari rumah secara daring. Proses belajar dari rumah menjadikan remaja sering berinteraksi menggunakan *smartphone* sebagai pendukung sistem belajar yang baru. Padahal pemanfaatan internet melalui *smartphone* digunakan remaja sebagai bentuk mekanisme koping selama pandemi Covid-19 disamping penggunaannya untuk pembelajaran (Kominfo, 2020).

Hasil penelitian Siste *et. al* (2020) yang dilakukan seluruh provinsi di Indonesia melibatkan 2.933 remaja didapatkan 59% mengaku mengalami peningkatan durasi bermain internet selama 11,6 jam per hari pada masa pandemi Covid-19. Kemampuan *smartphone* dalam menggunakan internet dapat memudahkan pengguna dalam mengakses berbagai hal seperti mendengarkan musik, bermain *game*, menonton video, mengakses informasi dan media sosial. Hasil survey Nielsen company (2011), sebanyak 21% penduduk Indonesia sebagai pengguna aktif internet dan 55% pengguna aktif internet adalah remaja berusia 15-19 tahun (Chasanah & Kilis, 2018).

Aktivitas utama penggunaan internet dalam *smartphone* pada masa pandemi Covid-19 berhubungan dengan kegiatan akademis dan pekerjaan sebanyak 39,5%, sosial media 31,7%, mencari informasi 20,4%, hiburan (video, musik, dan membaca) 5,9%, *game online* 1,8%, belanja *online* 0,4% pornografi *online* 0,1%, dan hubungan dunia maya 0,1%. Penggunaan sosial media yang paling sering digunakan adalah *WhatsApp* 95%, *Instagram* 81,9%, *Facebook* 55,4%, *Telegram* 29,8%, *TikTok* 8,7%, dan *WeChat* 1,4%. Secara

keseluruhan responden menggunakan lebih dari 4 aplikasi sosial media.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 4 orang siswa mengatakan bahwa sosial media (*WhatsApp, Instagram, Telegram dan TikTok*) adalah aplikasi yang sering diakses dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari 2 jam. Sedangkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti didapatkan kebanyakan siswa menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* pada saat jam sekolah berakhir. Oleh karena, itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Durasi dan Aktivitas Penggunaan *Smartphone* Berkelanjutan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh”.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif menggunakan desain *descriptif eksploratif* dengan pendekatan desain *cross sectional study*. Pengumpulan data dilakukan tanggal 26 Juli - 31 Juli 2021 di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner Alat pengumpulan data berupa angket *online* melalui *google form*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner durasi terdiri dari 1 item pertanyaan yang mengacu pada konsep *American Academy of Pediatrics (AAP)* dan aktivitas *smartphone* terdiri dari 7 item pertanyaan yang dikembangkan sendiri oleh peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah 574 siswa/i di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh. Jumlah sampel sebanyak 230 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Proportional Random Sampling* (Arikunto,

2013). Analisa data menggunakan analisa univariat.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 230 responden di SMP Negeri 1 Kota Banda Aceh, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Data Demografi

No.	Data Demografi	f	%
1.	Umur		
	Remaja Awal	210	91,3
	Remaja Pertengahan	20	8,7
	Total	230	100
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	135	58,7
	Laki-laki	95	41,3
	Total	230	100
3.	Kelas		
	VIII	114	49,8
	IX	116	50,2
	Total	230	100
4.	Jumlah <i>smartphone</i>		
	1	194	84,3
	2	31	13,5
	3	5	2,2
	Total	230	100
5.	Merokok		
	Ya	6	2,6
	Tidak	224	97,4
Total	230	100	
6.	Pekerjaan Ayah		
	Bekerja	208	90,4
	Tidak bekerja	22	9,6
Total	230	100	
7.	Pekerjaan Ibu		
	Bekerja	81	35,2
	Tidak bekerja	149	64,8
Total	230	100	
8.	Penggunaan <i>WiFi</i> di rumah		
	Ya	91	39,6
	Tidak	139	60,4
Total	230	100	

No.	Data Demografi	f	%
9.	Rata-rata kuota internet setiap bulan		
	1-2 GB	54	23,5
	3-5 GB	55	23,9
	5-7 GB	52	22,6
	>7 GB	69	30
	Total	230	100

Sumber: Data Primer (Diolah, 2021)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah remaja awal berusia 11 sampai 14 tahun yaitu 210 (91,3 %) siswa. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 135 (58,7%). Sebagian besar responden memiliki satu *smartphone* yaitu sebanyak 194 (84,3%) siswa. Sebagian besar responden yang tidak merokok berjumlah 224 (97,4%) siswa. Sebagian besar pekerjaan ayah yaitu bekerja sebanyak 208 (90,4%) siswa sedangkan pekerjaan ibu yaitu tidak bekerja sebanyak 149 (64,8%) siswa. Sebagian besar responden tidak menggunakan WiFi di rumah sebanyak 139 (60,4%) siswa. Sebagian besar responden menggunakan kuota internet setiap bulannya > 7 GB yaitu sebanyak 69 (30%) siswa.

Tabel 2. Durasi Penggunaan *Smartphone* Berkelanjutan

No.	Durasi	f	%
1	Normal	69	30
2	Lama	161	70
	Total	230	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada kategori lama yaitu sebanyak 161 (70%) siswa.

Tabel 3. Aktivitas Penggunaan *Smartphone* Berkelanjutan

No.	Aktivitas	f	%
1	Baik	209	90,9
2	Kurang baik	21	9,1
	Total	230	100

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada kategori baik yaitu sebanyak 209 (90,9%) siswa.

PEMBAHASAN

Gambaran Durasi Penggunaan *Smartphone* Berkelanjutan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada remaja dengan kategori lama sebanyak 161 (70%) siswa. Berdasarkan data demografi pada tabel 1 karakteristik usia responden paling banyak yaitu remaja awal berkisar 12- 14 tahun sebanyak 210 (91,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jarmi dan Rahayuningsih (2017) menyatakan bahwa remaja usia 13 tahun yang merupakan anak SMP kelas VII dan VIII mulai diberi kepercayaan untuk menggunakan *gadget* sendiri dan menunjukkan eksistensinya oleh karena itu, remaja menjadi lebih lama dalam menggunakan *gadget*.

Menurut Przybylski & Weinstein (2017) pada 120.115 responden berusia 15 tahun, durasi penggunaan *gadget* yang ideal adalah 1 jam 57 menit atau 2 jam. Maka apabila durasi > 1 jam 57 menit mampu mengganggu kinerja otak pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kumala, Margawati, dan Rahadiyanti (2019) tentang

durasi penggunaan *smartphone* menunjukkan remaja usia 13-15 tahun sebanyak 44 (72,1%) memiliki durasi penggunaan alat elektronik (*gadget*) yang tinggi > 120 menit/hari terutama dilakukan untuk hiburan dan bukan untuk keperluan belajar.

Dalam penelitian Fitriana, Ahmad & Fitria (2020) remaja menggunakan *gadget* sekitar 5-7 jam atau 300-420 menit dalam sehari. Pemakaian *gadget* dikategorikan dengan durasi tinggi jika lebih dari 120 menit dalam sehari dan dalam sekali pemakaian berkisar lebih dari 75 menit.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Jarmi dan Rahayuningsih (2017) pada anak 12-14 tahun di SMP Negeri 1 kota Banda Aceh menunjukkan bahwa durasi penggunaan *gadget* pada kategori lama sebanyak 56 (60,9%) siswa. Menurut peneliti, meskipun *gadget* memiliki dampak positif dalam hal pembelajaran namun hal tersebut akan berdampak negatif apabila remaja menggunakan *gadget* lebih dari batas durasi penggunaan *gadget* yang normal.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Marhaeni, Adnyana, dan Widiyanti (2020) diketahui bahwa lebih banyak siswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari 3 jam dalam sehari. Penggunaan *smartphone* lebih dari 3 jam termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 11 (36,66%) siswa, kategori sedang sebanyak 10 (33,34%) Menurut Hepilita & Gantas (2018) menunjukan bahwa durasi penggunaan pada anak usia 12-14 tahun paling banyak adalah tinggi dengan persentase 54.5%.

Secara keseluruhan hasil penelitian yang didapatkan juga sejalan dengan penelitian

Rahmandani, Tinus & Ibrahim (2018) yang melaporkan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* pada siswa berada pada durasi 3-7 jam dalam sehari. Durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi juga didukung oleh berbagai fitur menarik sehingga siswa lebih cenderung berfokus pada *smartphone* dan melupakan hal-hal lain.

Gambaran Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3, dapat disimpulkan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* pada remaja dengan kategori baik sebanyak 209 (90,9%) siswa. Menurut penelitian Jarmi dan Rahayuningsih (2017) aktivitas penggunaan *gadget* dilakukan untuk berbagai aktivitas, seperti menggunakan aplikasi pada *gadget* sebanyak 87 (94,6%), bermain game sebanyak 10 (10,9%), membuka sosial media sebanyak 26 (28,3%), situs media online sebanyak 30 (32,6%), menonton film 49 (53,3%), membuka *e-mail* 8 (8,7%), *Facebook* sebanyak 41 (44,6), *Twitter* sebanyak 40 (43,5%), dan membaca buku *online* sebanyak 74 (80,4%) yang dapat memberikan kesenangan sendiri pada remaja.

Hasil penelitian Amalya, Tarigan, Kuswinarti (2019) aktivitas yang paling sering dalam penggunaan *smartphone* adalah sosial media 68 (64,8%) dan penelitian yang dilakukan Ferianti & Sunawan (2021) menunjukkan bahwa sebesar 58,63% siswa memilih aplikasi media sosial dan 41,37% siswa memilih aplikasi permainan. Pilihan aplikasi didasarkan atas kecenderungan siswa

dalam memilih aplikasi yang lebih digemari dan digunakan dengan durasi yang lebih panjang.

Penelitian Mansyur (2018) dilihat dari tujuan penggunaan *smartphone*, remaja paling banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial yaitu sebanyak 20,0% responden diikuti dengan mendengarkan musik sebanyak 14,7% responden, mengirim pesan sebanyak 12,5% responden, bermain *game* sebanyak 12,1% responden, menelepon sebanyak 11,5% remaja, menonton video sebanyak 8,1% responden, *e-mail* sebanyak 3,3% responden dan untuk keperluan lainnya sebanyak 2,3% remaja. Selain fungsi dasar *smartphone* sebagai media komunikasi melalui panggilan telepon dan mengirim pesan, responden dalam penelitian ini umumnya menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan seperti untuk bermain *game*, mendengarkan musik, dan untuk media sosial.

Hasil penelitian Islam (2020) menunjukkan bahwa 25,3% menghabiskan lebih dari 6 jam setiap hari di internet. Aktivitas kegiatan internet tersebut diantaranya 35,8% menghadiri kelas *online*, 64,9% menggunakan media sosial, 34,3% bermain video *game online* dan kegiatan rekreasi seperti menonton film dan serial televisi (78,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bagania, Maramis & Kolibu (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sering menggunakan *smartphone* dengan jumlah pengguna sebanyak 83 (51,23%). Hasil yang didapat menunjukkan bahwa sebagian besar jawaban siswa lebih mengarah pada penggunaan yang positif. Dikatakan penggunaan

positif karena *smartphone* lebih sering digunakan untuk menunjang aktivitas belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada remaja berada pada kategori lama sebanyak 161 (70%) siswa. Sedangkan aktivitas penggunaan *smartphone* berkelanjutan pada remaja berada pada kategori baik sebanyak 209 (90,9%) siswa.

Diharapkan bagi orang tua lebih banyak meluangkan waktunya bersama remaja agar mampu mengontrol waktunya dalam menggunakan *smartphone*. Orang tua juga memberikan pemahaman mengenai fungsi, manfaat, bahkan dampak negatif dari *smartphone* agar nantinya remaja paham bahwa ada konskuensi dari setiap tindakan yang akan dilakukan.

REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Laporan Survei Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Diakses 28 Desember 2020. <https://apjii.or.id/content/read/104/348/BULETIN-APJII-EDISI-22---Maret-2018>.
- Amalya, F. P., Tarigan, R & Kuswinart. (2019). Hubungan adiksi *smartphone* dengan perilaku mental dan emosional pada remaja di wilayah kecamatan bandung wetan. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*. 2(2), 9-17.
- American Academy of Pediatric. (2011). Policy Statement - Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics*, 128, 201–208.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bagania, W. A., Maramis, F. R & Kolibu, F. K. (2021). Hubungan penggunaan

- smartphone dengan motivasi belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Lirung Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal KESMAS*.
- Chasanah, A, M & Kilis, G. (2018). Adolescents' gadget addiction and family functioning. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 139, 350-358. doi: org/10.2991/uipsur-17.2018.52
- Choi, S.W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. doi :10.1556/2006.4.2015.043.
- Cho, K. S & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303-311. doi : 10.1016/j.chb.2016.09.063.
- Ferianti & Sunawan. (2021). Hubungan depresi dan pilihan aplikasi smartphone dengan kecanduan smartphone pada siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 4 (1), 54-65.
- Fitriana, Ahmad, A & Fitria. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku remaja dalam keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*. 5(2). 182-194.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z, Masud J. H. B., Kundu, S. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 Pandemic. *Addict Behav Rep*. 12, 1-8.
- Jarmi, A & Rahayuningsih, S. I. (2017). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2 (3), 1-7.
- Kumala, A. M., Margawati, A., Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition Collage*. 8(2), 73-80.
- Kominfo. (2020). Terjadi Pergeseran Penggunaan Internet selama Masa Pandemi. Diakses 28 Desember 2020. <https://kominfo.go.id/content/detail/26060/terjadi-pergeseran-penggunaan-inter-net-selamamasa-pandemi/0/berita-satker>.
- Mansyur, A. S. (2018). Identifikasi tingkat *no mobile phone phobia (nomophobia)* di Aceh. Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*.
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B & Widiyanti, N. L. P. (2020) Hubungan penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*. 7 (3), 137-147.
- Novitasari, W & Khotimah, N. (2016). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 tahun. *Jurnal PAUD Teratai*. 5(3), 182-186.
- Puspita, S. (2020). *Fenomena kecanduan gadget pada anak usia dini*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. Diakses pada tanggal 31 Juli 2020 <http://sagepub.com>.
- Rahmandani, F., Tinus, A. & Ibrahim, M. A. (2018). Analisis dampak penggunaan gadget (smartphone) terhadap kepribadian dan karakter (kekar) peserta didik di SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18-44.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L.T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsy.2020.580977.