



## **HUBUNGAN KECANDUAN TELEPON PINTAR (*SMARTPHONE ADDICTION*) DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU *PHONE SNUBBING (PHUBBING)* PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 3 TUBAN**

**Dinda Ailsa Vania<sup>1</sup>, Padoli<sup>2</sup>, Anita Joeliantina<sup>3</sup>, Titik Sumiatin<sup>4</sup>**

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email : [ailsadinda94@gmail.com](mailto:ailsadinda94@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Indonesia memiliki tingkat kecanduan *smartphone* tertinggi di dunia, dengan lebih dari 19% remaja mengalami kecanduan. Data menunjukkan peningkatan signifikan dalam durasi *online* remaja, dari 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari (peningkatan 59,7%) pada 2.933 remaja yang disurvei di 34 provinsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* remaja di SMAN 3 Tuban. Desain penelitian ini diklasifikasikan sebagai studi *correlational* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti terdiri dari 251 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 154 siswa yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* melalui metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner SAS-SV dan PS. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil penelitian terhadap 154 siswa SMAN 3 Tuban menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada tingkat kecanduan *smartphone* sedang sebanyak 97 orang (63%), dengan kecenderungan perilaku *phubbing* hampir setengahnya berada pada kategori sedang sebanyak 50 orang (32,5%). Uji *Spearman Rank Correlation* dengan taraf signifikansi  $<0,05$ , menghasilkan nilai *p-value*  $<0,001$ , menandakan hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing*, dengan koefisien korelasi  $-0,595$  yang menunjukkan hubungan kuat dan negatif. Kecanduan *smartphone* di kalangan remaja telah menjadi fenomena global yang memengaruhi dinamika sosial sehari-hari. Salah satu dampaknya adalah meningkatnya perilaku *phubbing*, di mana remaja lebih memilih interaksi digital daripada komunikasi langsung dengan orang di sekitarnya. Kondisi ini menyoroti perlunya pendidikan digital yang seimbang dan dorongan untuk membangun kesadaran akan pentingnya koneksi antarmanusia di era teknologi yang kian mendominasi.

**Kata Kunci :** Kecanduan *Smartphone*, Kecenderungan Perilaku *Phubbing*, Remaja

### **ABSTRACT**

Indonesia has the highest *smartphone* addiction rate in the world, with more than 19% of adolescents affected. Data reveals a significant increase in adolescents' online activity, rising from 7.27 hours to 11.6 hours per day (an increase of 59.7%) based on a survey of 2,933 adolescents across 34 provinces. The purpose of this study is to examine the relationship

between smartphone addiction and the tendency toward phubbing behavior among adolescents. This research is classified as a correlational study using a cross-sectional approach. The study population consisted of 251 students, with a sample of 154 students selected through probability sampling using the simple random sampling method. Data collection was conducted using the SAS-SV and PS questionnaires, and analysis was performed using the Spearman Rank Correlation test. The results from 154 students at SMAN 3 Tuban show that the majority experienced moderate levels of smartphone addiction (97 students or 63%), while nearly half showed moderate levels of phubbing behavior (50 students or 32.5%). The Spearman Rank Correlation test with a significance level of  $<0,05$ , yielded a  $p$ -value of  $<0.001$ , indicating a statistically significant relationship between smartphone addiction and phubbing behavior, with a correlation coefficient of  $-0.595$ , reflecting a strong negative relationship. Smartphone addiction among adolescents has become a global phenomenon influencing everyday social interactions. One clear consequence is the increase in phubbing behavior, where adolescents prioritize digital engagement over direct interpersonal communication. This situation underscores the need for balanced digital education and efforts to cultivate awareness about the importance of human connection in an increasingly technology-driven age.

**Keywords:** Smartphone Addiction, Tendency Toward Phubbing Behavior, Adolescents

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi berjalan sangat pesat, memungkinkan masyarakat tradisional berubah menjadi masyarakat modern. Perubahan sosial ini didorong oleh keinginan dan ketidakpuasan, terutama dalam bidang teknologi yang dirancang untuk mempermudah hidup manusia. Salah satu contoh inovasi teknologi terkini adalah *smartphone* (Imasria Wahyuliarmy & Ayu Kumala Sari, 2021). Saat ini, *smartphone* telah meluas di seluruh dunia, memudahkan penggunaannya dalam mengakses segala informasi yang dibutuhkan. Namun, *smartphone* juga memiliki pengaruh besar terhadap orang di sekitarnya, karena dapat membuat seseorang lupa terhadap waktu yang telah menjadi konsep dalam hidupnya. Saat ini, hampir seluruh kalangan, terutama remaja, menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari mereka bahkan rela menghabiskan seluruh waktunya hanya untuk bermain *smartphone*. Apabila dalam penggunaannya secara terus-menerus, kecanduan *smartphone* akan lebih cepat dirasakan (Fitriana et al., 2021).

Untuk menghindari kecanduan dalam penggunaan *smartphone*, terdapat beberapa panduan yang merekomendasikan durasi *screentime*. Menurut *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (2022), merekomendasikan durasi *screentime* adalah 2-4 jam per hari untuk remaja dan orang dewasa (Nuranti & Nuryani, 2022). Sedangkan sebuah studi dari *San Diego State University*, mengungkapkan bahwa batas normal penggunaan *smartphone* bagi remaja adalah  $<1$  jam per hari (Pratiwi et al., 2019). Sari dan Mitsalia (2016), mengemukakan bahwa penggunaan *smartphone* lebih dari tiga kali dalam sehari dengan durasi 30-75 menit dalam sekali pemakaian, akan menimbulkan kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Jalal et al., 2022). Faktanya, remaja saat ini belum secara optimal menerapkan rekomendasi penggunaan *smartphone* yang telah ditetapkan dalam berbagai panduan. Berdasarkan data yang ada, menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* pada remaja telah menjadi masalah yang cukup serius di dunia, termasuk di Indonesia.

Kecanduan *smartphone* bukan hanya masalah di Indonesia, tapi juga di seluruh dunia. Penelitian Universitas Hongkong menemukan bahwa 6% dari total populasi dunia, atau sekitar 182 juta orang, mengalami kecanduan *smartphone*. Timur Tengah memiliki tingkat kecanduan

tertinggi, yaitu 10,9%. Data ini dikumpulkan dari 80 studi global yang melibatkan 31 negara (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Masyarakat Indonesia, termasuk remaja, telah mencapai tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. berdasarkan laporan "State of Mobile 2023" dari Firma riset, Indonesia didapuk menjadi negara dengan kecanduan *smartphone* tertinggi di dunia, dengan rata-rata waktu penggunaan *smartphone* sebesar 5,7 jam sehari pada tahun 2022. Ini menunjukkan peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya, yaitu 5,4 jam pada tahun 2021 dan 3,9 jam pada tahun 2019 (Kemenpora, 2023). Menurut data yang ada, menyebutkan bahwa di Indonesia kecanduan *smartphone* pada remaja sebesar 42,4%. Pada kesuluruhan remaja yang menggunakan *smartphone*, 70% diantaranya menggunakan *smartphone* untuk hal-hal negatif seperti cybercrime, cyberporn, dan game online lebih dari 3 jam perhari (Kusuma Rini & Huriah, 2020).

Berdasarkan survei kepada anak-anak dari 34 provinsi di Indonesia pada tahun 2021, menunjukkan bahwa lebih dari 19% remaja mengalami adiksi *smartphone*. Lebih spesifik, 19,3% remaja dan 14,4% dewasa muda teridentifikasi sebagai kecanduan. Sebanyak 2.933 remaja melaporkan peningkatan waktu penggunaan *smartphone* dari 7,27 jam, meningkat menjadi 11,6 jam per hari, mengalami peningkatan sebesar 59,7% (Kristiana, 2021). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa banyak remaja di Jawa Timur mengalami adiksi *smartphone* (KPAI, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Tuban, pada tahun 2022, terdapat peningkatan signifikan dalam penggunaan *smartphone* di kalangan penduduk berusia 5 tahun ke atas. Persentase penduduk yang menggunakan *smartphone* meningkat dari 69,85% pada tahun 2021 menjadi 74,87% pada tahun 2022 (Diskominfo Kab. Tuban, 2022). Sebuah penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di Tuban menemukan bahwa dari total 186 siswa yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 94 siswa, atau sekitar setengah dari keseluruhan, dikategorikan sebagai kecanduan *smartphone* karena intensitas penggunaannya yang tinggi. (Putri et al., n.d.)

Hasil survei awal yang dilakukan di SMAN 3 Tuban dengan menyebarkan kuesioner secara *online* kepada 14 subjek dan 10 pernyataan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa cemas ketika mereka pergi dan lupa membawa *smartphone* mereka. Selain itu, ketika mereka berpergian dengan teman-teman, mereka hanya melihat *smartphone* mereka untuk memeriksa apakah terdapat notifikasi. Sebagian besar siswa juga berpendapat bahwa membalas pesan atau chat saat berinteraksi dengan teman adalah suatu hal yang biasa dan dapat diterima. Selain itu, durasi rata-rata penggunaan *smartphone* mereka adalah >4-6 jam/hari.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab kecanduan *smartphone* pada remaja, yaitu: 1) Faktor internal, yaitu rendahnya kontrol diri dan intensitas penggunaan *smartphone*; 2) Faktor situasional, seperti stress akibat banyaknya mata pelajaran, kenyamanan dengan *smartphone*, dan kurangnya kegiatan saat pulang sekolah atau libur; 3) Faktor sosial, yang meliputi interaksi sosial, komunikasi, dan pengaruh teman; 4) Faktor eksternal, termasuk peran orang tua, penggunaan aplikasi, dan inovasi terbaru dari *smartphone* (Asiah et al., 2022).

Penggunaan *smartphone* dapat membawa dampak signifikan pada perilaku sosial seseorang, terutama remaja. Jika digunakan secara berlebihan, *smartphone* dapat menyebabkan ketergantungan atau kecanduan. Hal ini menyoroti pentingnya penggunaan *smartphone* yang bijak dan terkendali untuk mencegah dampak negatif pada perilaku sosial remaja. Terdapat beberapa dampak negatif karena berlebihan dalam penggunaan *smartphone*, diantaranya: 1) Perkembangan otak, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dalam aktivitas sehari-hari dapat mengganggu perkembangan otak, terutama pada anak-anak dan remaja. Hal ini berdampak pada kemampuan berkomunikasi dan mengungkapkan pikiran, menyebabkan kesulitan berbicara, komunikasi tidak lancar, serta kesulitan mengekspresikan diri; 2) Mengganggu

Kesehatan, penggunaan telepon pintar yang berlebihan berdampak negatif pada kesehatan, terutama kesehatan mata. Selain itu, kebiasaan ini juga mengurangi minat baca karena terbiasa dengan konten visual dan animasi, sehingga menghambat kemampuan membaca dan memahami teks; 3) Kecenderungan perilaku *phubbing*, kecanduan *smartphone* dapat mempengaruhi perilaku sosial, terutama dalam berkomunikasi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan cenderung membuat seseorang mengabaikan lawan bicaranya dan lebih fokus pada layar *smartphone*. Hal ini dapat memicu perilaku *phubbing*, yaitu kebiasaan mengabaikan orang lain saat berinteraksi langsung karena terlalu asyik dengan *smartphone*. Perilaku ini tidak hanya merusak hubungan sosial, tetapi juga menimbulkan kesan tidak hormat dan tidak peduli terhadap orang lain; 4) Menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan remaja untuk dapat mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri, hal ini menyebabkan mereka kesulitan mengerjakan tugas-tugas secara mandiri dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara kreatif; 5) Penurunan dalam kemampuan bersosialisasi dengan orang-orang disekitar, kecanduan *smartphone* dapat menjadikan remaja terisolasi dan kurang peduli dengan lingkungan sekitar, sehingga menghambat pemahaman etika dan nilai-nilai sosial yang penting untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini berdampak negatif pada perkembangan emosional dan sosial remaja; 6) Gangguan pola tidur atau penurunan kualitas tidur, waktu tidur yang semestinya digunakan untuk beristirahat, berubah menjadi waktu bermain *smartphone*, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur dan berdampak negatif pada kesehatan fisik serta mental (Gabriela et al., 2021). Jika perilaku *phubbing* pada remaja terus dibiarkan terjadi, maka akan melahirkan generasi yang apatis, tidak peduli terhadap orang lain, dan rawan konflik. Hal ini juga akan menyebabkan kesulitan beradaptasi dan berkomunikasi dengan orang lain, terutama saat mereka dewasa nanti (Fitri, 2019).

Adiksi *smartphone* pada remaja memerlukan perhatian khusus karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, sosial, dan emosional mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan dan pengelolaan yang efektif untuk mengatasi kecanduan ini. Beberapa cara untuk mengatasi adiksi *smartphone* pada remaja, menurut (Yumarni, 2022), adalah sebagai berikut: 1) Perbanyak Waktu Bersama Teman/Keluarga, 2) Matikan *Smartphone* Sebelum Tidur, 3) Menghapus Aplikasi yang Menjadi Penyebab, 4) Mengetahui Dampak Adiksi *Smartphone*.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini diklasifikasikan sebagai studi *correlational* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang diteliti terdiri dari 251 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 154 siswa yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* melalui metode *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner SAS-SV dan PS. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Remaja Kelas X Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki - Laki	47	30,5%
Perempuan	107	69,5%
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 154 siswa, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang (69,5%) dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki – laki sebanyak 47 orang (30,5%).

Tabel 4.2 Karakteristik Remaja Kelas X Berdasarkan Umur di SMAN 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

<b>Umur</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>15 Tahun</b>	16	10,4%
<b>16 Tahun</b>	105	68,2%
<b>17 Tahun</b>	33	21,4%
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 154 siswa kelas X, sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 105 orang (68,2%) dan sebagian kecil berusia 17 tahun sebanyak 33 orang (21,4%).

Tabel 4.3 Kecanduan *Smartphone* pada Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

<b>Kecanduan <i>Smartphone</i></b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Rendah</b>	50	32,5%
<b>Sedang</b>	97	63%
<b>Tinggi</b>	7	4,5%
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 154 siswa, sebagian besar masuk kategori kecanduan *smartphone* sedang sebanyak 97 orang (63%) dan sebagian kecil masuk kategori kecanduan *smartphone* tinggi sebanyak 7 orang (4,5%).

Tabel 4.4 Kecenderungan Perilaku *Phubbing* pada Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

<b>Kecenderungan Perilaku <i>Phubbing</i></b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Sangat Tinggi</b>	5	3,2%
<b>Tinggi</b>	19	12,3%
<b>Sedang</b>	58	37,7%
<b>Rendah</b>	44	28,6%
<b>Sangat Rendah</b>	28	18,2%
<b>Total</b>	<b>154</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 154 siswa, hampir setengahnya masuk kategori kecenderungan perilaku *phubbing* sedang sebanyak 58 orang (37,7%) dan sebagian kecil masuk kategori kecenderungan perilaku *phubbing* sangat tinggi sebanyak 5 orang (3,2%).

Tabel 4.5 Analisis Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dengan Kecenderungan Perilaku *Phubbing* Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban Bulan Mei Tahun 2025

---

### **Kecenderungan Perilaku *Phubbing***

---

Kecanduan Smartphone	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Rendah</b>	0	0%	2	1,3%	7	4,5%	17	11%	24	15,6%	50	32,5%
<b>Sedang</b>	1	0,6%	15	9,7%	50	32,5%	27	17,5%	4	2,6%	97	63%
<b>Tinggi</b>	4	2,6%	2	1,3%	1	0,6%	0	0%	0	0%	7	4,5%
<b>Total</b>	5	3,2%	19	12,3%	58	37,7%	44	28,6%	28	18,2%	154	100%

**Uji Spearman Rank Correlation Coefficient = -0.595 Sig. (2-tailed) = <0.001 N = 154**

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 154 siswa, sebagian besar masuk kategori kecanduan *smartphone* sedang sebanyak 97 orang (63%). Pada kelompok ini, hampir setengahnya menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* pada kategori sedang yaitu sebanyak 50 orang (32,5%). Selain itu, juga terlihat bahwa siswa dengan kecanduan *smartphone* tingkat tinggi lebih banyak menunjukkan kecenderungan *phubbing* yang tinggi hingga sangat tinggi, sedangkan siswa dengan kecanduan *smartphone* rendah lebih banyak berada pada kategori *phubbing* rendah hingga sangat rendah. Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank correlation* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $< 0.001$ . Karena nilai Sig. (2-tailed)  $<$  dari 0.05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan *smartphone* dengan variabel kecenderungan perilaku *phubbing*. Dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi *spearman* sebesar -0.595, artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang kuat. Angka koefisien korelasi diatas bernilai negatif, yaitu sebesar -0.595 maka arah hubungan variabelnya yaitu negatif, artinya semakin tinggi kecanduan terhadap *smartphone*, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *phubbing*, atau sebaliknya.

## PEMBAHASAN

### Kecanduan Smartphone pada Remaja di SMAN 3 Tuban

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil penelitian di Kelas X SMAN 3 Tuban menunjukkan bahwa dari 154 siswa, sebagian besar (63%) masuk pada kategori kecanduan *smartphone* sedang, sedangkan sebagian kecil (4,5%) masuk pada kategori kecanduan *smartphone* tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2023), mayoritas remaja Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) Al-Hilal Sigli Kabupaten Pidie menunjukkan tingkat kecanduan *smartphone* berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa para remaja mengalami ketergantungan yang cukup tinggi terhadap penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, namun belum mencapai tingkat kecanduan berat. Gejala kecanduan yang muncul antara lain berupa gangguan aktivitas harian, kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, serta adanya perasaan gelisah dan mudah marah saat tidak menggunakan *smartphone* (*withdrawal*) (Azzahra, 2023).

Berbagai studi lainnya juga menunjukkan bahwa remaja umumnya berada dalam kategori kecanduan *smartphone* tingkat sedang. Damayanti (2022) dalam penelitiannya terhadap 334 siswa SMP Negeri 5 Mengwi Bali menemukan bahwa sebanyak 61,4% remaja tergolong kecanduan *smartphone* kategori sedang, dengan sisa populasi tersebar dalam kategori ringan (17,1%) dan berat (21,6%). Temuan ini menandakan adanya penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi namun belum mencapai fase patologis (Damayanti, 2022). Penelitian lain oleh Marini, et al. (2024) di beberapa provinsi di Indonesia, khususnya di Medan, juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa 83% remaja usia 12–18 tahun mengalami penggunaan *smartphone* bermasalah dalam kategori sedang (Marini et al., 2024). Selanjutnya, Sari (2023) dalam studi lapangannya di Desa Rajabasa Lama, Lampung Timur, menemukan bahwa 70,6% remaja tergolong pada kategori penggunaan *smartphone*

tingkat sedang, mencerminkan tren yang konsisten di berbagai wilayah (Sari, 2023). Ketiga studi ini mengindikasikan bahwa meskipun belum masuk dalam kategori adiksi berat, penggunaan *smartphone* oleh remaja telah melampaui batas fungsional dan berpotensi menimbulkan gangguan pada aspek akademik, sosial, dan psikologis mereka.

Penyebab utama kecanduan *smartphone* tingkat sedang pada remaja umumnya berkaitan dengan intensitas penggunaan perangkat untuk keperluan hiburan dan komunikasi digital yang bersifat repetitif. Damayanti (2022) mencatat bahwa siswa menggunakan *smartphone* terutama untuk bermain gim dan mengakses media sosial, sehingga penggunaan yang awalnya bersifat rekreatif berkembang menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan (Damayanti, 2022). Sementara itu, Marini, et al. (2024) mengungkapkan bahwa faktor penyebab dominan dari kecanduan *smartphone* sedang adalah dorongan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial melalui aplikasi seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok. Kebutuhan sosial ini sering kali didorong oleh ketakutan akan tertinggal dari informasi atau Fear of Missing Out (FoMO), sehingga mendorong frekuensi penggunaan secara berlebihan (Marini et al., 2024). Selanjutnya, Sari (2023) menambahkan bahwa kurangnya pengawasan dari orang tua serta lemahnya kontrol diri remaja dalam mengatur waktu penggunaan gadget menjadi faktor penyumbang utama terhadap munculnya kecanduan tingkat sedang. Meskipun belum masuk dalam kategori adiksi berat, pola penggunaan seperti ini berpotensi mengganggu aktivitas belajar, interaksi sosial langsung, serta berdampak negatif pada pola tidur dan kesehatan mental remaja (Sari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian di Kelas X SMAN 3 Tuban dan diperkuat oleh studi sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* tingkat sedang merupakan fenomena yang dominan di kalangan remaja saat ini. Mayoritas responden menunjukkan gejala penggunaan berlebihan yang meskipun belum tergolong adiksi berat, sudah mulai mengganggu fungsi harian seperti belajar, tidur, dan interaksi sosial. Konsistensi temuan ini di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* tingkat sedang merupakan tren nasional yang dipengaruhi oleh perkembangan budaya digital dan tingginya ketergantungan remaja terhadap perangkat ini sebagai sarana komunikasi dan hiburan.

Peneliti menilai bahwa faktor penyebab utama kecanduan ini mencakup dorongan sosial untuk selalu terhubung, penggunaan berlebihan untuk media sosial dan gim, serta lemahnya pengawasan orang tua dan kontrol diri remaja. Keadaan ini diperparah oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang mendorong penggunaan berulang dan sulit dikendalikan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dari berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, untuk menanamkan kesadaran akan penggunaan *smartphone* yang sehat agar kecanduan tingkat sedang ini tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius di masa depan.

### **Kecenderungan Perilaku *Phubbing* Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban**

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil penelitian di Kelas X SMAN 3 Tuban bahwa dari 154 siswa, hampir setengahnya (37,7%) masuk dalam kategori kecenderungan perilaku *phubbing* sedang dan sebagian kecil (3,2%) masuk dalam kategori kecenderungan perilaku *phubbing* sangat tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori *phubbing* sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meilan (2024), yang menyebutkan bahwa 59,8% mahasiswa usia 18–20 tahun mengalami *phubbing* sedang, yang dipicu oleh intensitas penggunaan *smartphone* untuk mengakses media sosial secara berlebihan (Meilan et al., 2024). Sarlini, et al. (2022) juga melaporkan bahwa 40% siswa kelas XII tergolong dalam kategori *phubbing* sedang, yang disebabkan oleh frekuensi tinggi menggunakan *smartphone* saat berinteraksi sosial, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga (Sarlini et al., 2023). Widiyastuti, et al. (2023) mendukung temuan ini, di mana 53,7% siswa SMA di Jakarta berada

dalam kategori *phubbing* sedang, yang dikaitkan dengan durasi penggunaan *smartphone* lebih dari lima jam per hari. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* sedang tidak semata-mata disebabkan oleh kecanduan berat terhadap *smartphone*, melainkan lebih kepada pola kebiasaan digital remaja yang terbentuk akibat kebutuhan untuk selalu terhubung (*connectedness*), ketergantungan terhadap media sosial, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Faktor lain seperti kurangnya kontrol diri, pengaruh teman sebaya, dan multitasking digital juga turut memperkuat kecenderungan *phubbing* dalam taraf sedang. Meskipun tidak tergolong ekstrem, kategori ini tetap perlu mendapat perhatian karena dapat mengganggu kualitas interaksi sosial langsung secara bertahap (Widiyastuti, et al. 2023).

Berdasarkan temuan penelitian di Kelas X SMAN 3 Tuban dan juga temuan-temuan sebelumnya, peneliti berpendapat bahwa kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja saat ini patut menjadi perhatian serius, meskipun sebagian besar masih berada pada kategori sedang. Fakta bahwa 37,7% siswa menunjukkan perilaku *phubbing* sedang dan 3,2% berada pada kategori sangat tinggi mengindikasikan adanya perubahan pola interaksi sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, khususnya penggunaan *smartphone*. Perilaku *phubbing* tidak hanya mencerminkan ketergantungan terhadap *smartphone*, tetapi juga menunjukkan pergeseran nilai dalam cara remaja membangun relasi sosial, yang cenderung mengutamakan koneksi digital dibandingkan interaksi langsung. Hal ini menjadi indikator awal bahwa kualitas hubungan interpersonal di kalangan remaja mulai tergerus oleh kebiasaan multitasking digital dan kebutuhan untuk terus eksis di dunia maya.

Lebih lanjut, peneliti melihat bahwa *phubbing* dalam kategori sedang tidak boleh dianggap sebagai perilaku yang wajar atau lumrah di era digital, karena tetap memiliki dampak jangka panjang terhadap keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional remaja. Kecenderungan *phubbing* sedang umumnya didorong oleh faktor eksternal seperti tekanan sosial dari media digital, FoMO, dan pengaruh lingkungan pergaulan. Oleh karena itu, peneliti menekankan pentingnya peran keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan *smartphone* yang sehat, serta membangun kesadaran *digital (digital awareness)* agar remaja mampu mengelola waktu penggunaan *smartphone* dengan bijak dan tetap menjaga kualitas interaksi sosial secara langsung.

### **Analisis Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Remaja Kelas X Di SMAN 3 Tuban**

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja kelas X di SMAN 3 Tuban pada bulan Mei tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank Correlation Coefficient* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,595$  dengan tingkat signifikansi  $p < 0,001$  kurang dari taraf signifikansi (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dan signifikan secara statistik. Adapun arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecanduan terhadap *smartphone*, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *phubbing*, atau sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dalam jurnal SENSORIK (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing* tingkat sedang. Penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMA Negeri 34 Jakarta Selatan dan mengungkapkan bahwa 57% responden mengalami kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang, sementara 51% menunjukkan kecenderungan perilaku *phubbing* yang juga tergolong sedang. Hubungan antara kedua variabel tersebut terbukti signifikan dengan nilai korelasi sebesar  $0,569$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan kekuatan hubungan yang cukup kuat (Taufik et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecanduan *smartphone* dan kecenderungan perilaku *phubbing*. Temuan ini bertolak belakang dengan

dugaan awal, yang berasumsi bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap *smartphone*, maka semakin tinggi pula kecenderungannya melakukan *phubbing*. Namun, hasil ini dapat dijelaskan dari berbagai sudut pandang. Pertama, tidak semua bentuk penggunaan *smartphone* yang intens bersifat mengganggu interaksi sosial secara langsung. Beberapa individu mungkin menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk aktivitas personal seperti belajar daring, membaca *e-book*, atau bermain gim secara individu, tanpa melibatkan penggunaan saat berinteraksi dengan orang lain. Kedua, adanya kesadaran sosial atau norma yang berlaku di lingkungan sekitar dapat memengaruhi perilaku seseorang untuk tetap menghargai komunikasi tatap muka, meskipun ia memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan *smartphone*. Ketiga, pengaruh dari lingkungan keluarga, sekolah, atau komunitas tertentu yang memberlakukan aturan tegas terkait penggunaan *smartphone* dalam situasi sosial juga dapat menjadi faktor pembatas perilaku *phubbing*.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Karaman dan Arslan (2024), yang menyatakan bahwa meskipun kecanduan media sosial dapat menjadi mediator dalam hubungan antara kebutuhan psikologis dan kepuasan dalam hubungan, perilaku *phubbing* tidak selalu meningkat seiring dengan tingginya intensitas penggunaan *smartphone*. Hal ini terutama berlaku ketika individu memiliki kesadaran relasional yang tinggi atau berada dalam konteks hubungan interpersonal yang bermakna. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecanduan *smartphone* dan *phubbing* tidak bersifat linear atau deterministik, melainkan sangat bergantung pada konteks penggunaan, norma sosial yang berlaku, serta tingkat sensitivitas interpersonal seseorang (Karaman & Arslan, 2024).

Meningkatnya kecanduan telepon pintar (*smartphone addiction*) juga tidak selalu secara langsung meningkatkan perilaku *phubbing*, faktor kebudayaan turut memainkan peran penting dalam memoderasi hubungan tersebut. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Pakistan, di mana keterikatan sosial dan menjaga hubungan antar anggota masyarakat sangat dihargai, penggunaan *smartphone* justru sering dimaknai sebagai alat untuk memperkuat keterhubungan sosial, bukan untuk mengabaikan interaksi tatap muka. Masyarakat dalam budaya ini cenderung merasa memiliki kewajiban sosial untuk tetap terhubung dengan jaringan sosialnya melalui media digital. Oleh karena itu, meskipun tingkat kecanduan *smartphone* tinggi, tidak semua individu menunjukkan perilaku *phubbing* secara signifikan, karena nilai-nilai budaya mendorong mereka untuk tetap menjaga norma interaksi sosial langsung. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* sebagai dampak dari kecanduan *smartphone* bersifat kontekstual dan tidak bisa dipahami sepenuhnya tanpa mempertimbangkan latar belakang budaya (Bajwa et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja, peneliti berpendapat bahwa tingginya penggunaan *smartphone* tidak selalu berkorelasi langsung dengan perilaku *asocial* seperti *phubbing*. Faktor-faktor seperti kesadaran etika sosial, norma *institutional*, dan nilai-nilai *familial* berperan sebagai moderator penting dalam mengurangi dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kecanduan *smartphone* dan perilaku *phubbing* perlu mempertimbangkan kompleksitas variabel yang terlibat.

Selain itu, peneliti menilai bahwa budaya dan konteks sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk pola penggunaan *smartphone* dan perilaku sosial remaja. Dalam masyarakat dengan nilai-nilai kolektivistik atau komunitas yang memiliki aturan sosial yang kuat, remaja cenderung lebih berhati-hati dalam menggunakan *smartphone* saat berada dalam situasi sosial. Ini berarti bahwa walaupun tingkat penggunaan *smartphone* tinggi, perilaku *phubbing* dapat diminimalisir melalui pembentukan norma sosial yang menekankan pentingnya menjaga kualitas interaksi langsung. Kebijakan penggunaan *smartphone* yang diterapkan di sekolah, seperti pembatasan pemakaian selama jam pelajaran atau hanya mengizinkannya untuk keperluan akademik, juga terbukti mampu menekan perilaku *phubbing* di kalangan siswa.

Dengan adanya aturan yang jelas dan pengawasan yang konsisten, siswa menjadi lebih fokus dalam berinteraksi secara langsung dengan teman dan guru, sehingga ketergantungan terhadap *smartphone* dapat diminimalkan. Kebijakan ini turut menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan memperkuat hubungan sosial antar siswa, karena mereka tidak terus-menerus terdistraksi oleh *smartphone* mereka. Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang bertujuan untuk mengurangi perilaku *phubbing* sebaiknya tidak hanya fokus pada pengurangan waktu penggunaan *smartphone*, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai sosial, kesadaran relasional, dan pembentukan budaya komunikasi yang sehat di kalangan remaja.

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar masuk kategori kecanduan *smartphone* sedang pada remaja di SMAN 3 Tuban.
2. Sebagian besar masuk kategori kecenderungan perilaku *phubbing* sedang pada remaja di SMAN 3 Tuban.
3. Ada hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kecenderungan perilaku *phubbing* remaja di SMAN 3 Tuban.

## SARAN

1. Remaja disarankan menggunakan *smartphone* hanya sesuai kebutuhan, mematikan notifikasi yang tidak penting, dan memanfaatkan fitur pengatur waktu untuk mengontrol durasi pemakaian.
2. Remaja dapat mengurangi ketergantungan pada *smartphone* dengan melakukan kegiatan seperti membaca, menulis, menggambar, olahraga, atau seni.
3. Remaja dapat menetapkan waktu tertentu tanpa *smartphone*, seperti saat makan atau sebelum tidur, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental.
4. Remaja sebaiknya memprioritaskan komunikasi langsung, menjaga kontak mata, meletakkan *smartphone* saat berinteraksi, serta melatih keterampilan mendengarkan aktif.
5. Orang tua diharapkan mengawasi dan membimbing penggunaan *smartphone* anak, sementara sekolah dapat memberikan edukasi tentang dampak negatif penggunaan berlebihan.
6. Sekolah dapat menyediakan konseling dan mengembangkan program untuk meningkatkan empati, komunikasi, dan keterampilan sosial demi mencegah perilaku *phubbing* dan kecanduan *smartphone*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asiah, S. N., Pranoto, B. A., Sunarsih, D., & Triputra, D. R. (2022). Faktor Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas V. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(17), 465–474. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7080497>
- Azzahra, S. F. (2023). *PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI ILMU TARBIYAH AL-HILAL SIGLI KABUPATEN PIDIE*.
- Bajwa, R. S., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Munira, W., Jaafar, W., & Samah, A. A. (2023). *Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness*. *January*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Damayanti, N. K. K. A. (2022). *Gambaran smartphone addiction pada remaja di masa pembelajaran tatap muka terbatas di smp negeri 5 mengwi*. Diskominfo Kabupaten Tuban. (2022). *Perkembangan Penggunaan Teknologi Informasi di*

- Kabupaten Tuban Tahun 2022. Diakses pada 10 November 2024, <https://diskominfo.tubankab.go.id/entry/perkembangan-penggunaan-teknologi-informasi-di-kabupaten-tuban-tahun-2022>
- Fitri, A. N. L. (2019). Gambaran Perilaku Phubbing pada Remaja Pengguna Ponsel di MAN 13 Jakarta. In *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53716>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Gabriela, J., Mau, B., Tinggi, S., & Excelsius, T. (2021). DAMPAK PENGGUNAAN GADGET TERHADAP PERKEMBANGAN PERILAKU ANAK REMAJA MASA KINI. 5(1), 7–10.
- Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>
- Jalal, N. M., Syam, R., Hadjar, S., & Istiqamah, N. (2022). *Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak*. 2(2), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). *The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction*. *March*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Kemenpora. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*. *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- KPAI. (2018, 23 Januari). *Baru Dibuka 2 Hari, KPAI Sudah Terima 10 Laporan Anak Kecanduan "Gadget"*. Diakses pada 2 November 2024, <https://www.kpai.go.id/publikasi/baru-dibuka-2-hari-kpai-sudah-terima-10-laporan-anak-kecanduan-gadget>
- Kristiana, (2020, 05 Agustus). *Kecanduan Internet di RI Meningkatkan Lima Kali Lipat Selama Pandemi Corona*. Diakses pada 6 November 2024, <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Kusuma Rini, M., & Huriyah, 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>
- Marini, L., Hendriani, W., & Wulandari, P. Y. (2024). *Gambaran Problematic Smartphone Use Pada Remaja*. 5(1), 43–55.
- Meilan, T. S. A., Fitria, N., & DA, I. A. (2024). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289. [https://www.researchgate.net/publication/381100251\\_HUBUNGAN\\_MOTIVASI\\_IBU\\_DUKUNGAN\\_KELUARGA\\_DAN\\_PERAN\\_BIDAN\\_TERHADAP\\_KUNJUNGAN\\_NIFAS\\_DI\\_PUSKESMAS\\_MARIPARI\\_KABUPATEN\\_GARUT\\_TAHUN\\_2023](https://www.researchgate.net/publication/381100251_HUBUNGAN_MOTIVASI_IBU_DUKUNGAN_KELUARGA_DAN_PERAN_BIDAN_TERHADAP_KUNJUNGAN_NIFAS_DI_PUSKESMAS_MARIPARI_KABUPATEN_GARUT_TAHUN_2023)
- Nuranti, G., & Nuryani, N. (2022). *Profil Durasi Screen Time dan Tingkat Stres Paska Pembelajaran Online pada Calon Guru Biologi*. 10(3), 215–221. <https://doi.org/10.23960/jbt.v10.i3.26477>
- Pratiwi, I., Hendrik, H., Atmadiredja, G., & Utama, B. (2019). *Konsentrasi belajar siswa SMA dan penggunaan gawai*. [https://pskp.kemdikbud.go.id/assets\\_front/images/produk/1-gtk/buku/12\\_\\_Buku\\_Gawai\\_2018\\_indah.pdf](https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/buku/12__Buku_Gawai_2018_indah.pdf)
- Putri, J. N., Sumiatin, T., Yunariyah, B., Surabaya, P. K., & Perilaku, P. (n.d.). *PENGGUNAAN GADGET DAN PERUBAHAN PERILAKU*. 376–383.
- Sari, D. (2023). Peran Kontrol Diri terhadap Kecanduan Smartphone pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Edukasi*, 9(3), 56-63.
- Sarlina, S. D., Yakub, E., Mardes, S., & Abstract, U. R. (2023). Analisis Perilaku Phubbing



- Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 723–735.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10088872>.
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan kecanduan smartphone dengan kecenderungan perilaku phubbing pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 321–330.
- Widiyastuti, N., & Pertiwi, R. (2023). Pengaruh Durasi Penggunaan Gadget terhadap Phubbing Siswa SMA di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Kependidikan*, 6(2), 78-86
- Yumarni, V. (2022). *PENGARUH GADGET TERHADAP ANAK USIA DINI*. 8, 107–119.