E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Adiksi *Smartphone* Remaja: Pengukuran Dengan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) Pada Murid Sekolah Menengah

Farah Diba Azizah[1], Ade Heryana[2], Dwi Nurmawaty[3], Rini Handayani[4]
[1]Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, farahdibaazizah13@gmail.com
[2]Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, heryana@esaunggul.ac.id
[3]Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, dwi.nurmawaty@esaunggul.ac.id
[4]Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Esa Unggul, rini.handayani@esaunggul.ac.id

Abstrak

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja dapat berkembang menjadi perilaku adiktif dan berpotensi mengganggu aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat adiksi smartphone pada siswa SMK Buana Insan Kabupaten Bogor berdasarkan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 58 siswa kelas X, XI dan XII dari Program Keahlian Keperawatan dan Farmasi yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan SAS yang terdiri atas enam indikator, yaitu *daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse dan tolerance*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori adiksi sedang, yaitu 43 responden (74,1%), sedangkan 8 responden (13,8%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (12,1%) pada kategori rendah. Berdasarkan indikator, sebagian besar berada pada kategori sedang pada *daily-life disturbance* (65,5%), *positive anticipation* (56,9%), *withdrawal* (65,5%) dan *overuse* (53,4%). Indikator *cyberspace-oriented relationship* didominasi kategori rendah (51,7%), sedangkan *tolerance* didominasi kategori tinggi (43,1%). Hasil tersebut menunjukkan perlunya pengendalian penggunaan *smartphone* melalui dukungan sekolah, keluarga dan peningkatan kontrol diri siswa.

Kata Kunci: *Adiksi Smartphone, Remaja, Smartphone Addiction Scale, Siswa SMK, Penggunaan Smartphone.*

Abstract

Excessive smartphone use in adolescents can develop into addictive behavior and potentially disrupt learning activities and daily life. This study aims to describe the level of smartphone addiction in students of SMK Buana Insan, Bogor Regency based on the Smartphone Addiction Scale (SAS). The study used a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach. The population and sample of the study were 58 students of grades X, XI, and XII from the Nursing and Pharmacy Expertise Programs selected using a total sampling technique. Data collection was carried out using SAS which consists of six indicators, namely daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse, and tolerance. The results showed that most students were in the moderate addiction category, namely 43 respondents (74.1%), while 8 respondents (13.8%) were in the high category and 7 respondents (12.1%) were in the low category. Based on the indicators, most were in the moderate category for daily-life disturbance (65.5%), positive anticipation (56.9%), withdrawal (65.5%), and overuse (53.4%). The cyberspace-oriented relationship indicator was predominantly in the low category (51.7%), while tolerance was predominantly in the high category (43.1%). These results demonstrate the need to control smartphone use through support from schools and families, and through increased student self-control.

Keywords: *Smartphone Addiction, Adolescents, Smartphone Addiction Scale, Vocational High School Students, Smartphone Use.*

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Corresponding Author:
Farah Diba Azizah

Universitas Esa Unggul, farahdibaazizah13@gmail.com

PENDAHULUAN

Smartphone kini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah menjadi perangkat multifungsi untuk mengakses internet, media sosial, hiburan, bermain gim, belajar dan bekerja. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet menyebabkan smartphone semakin melekat dalam kehidupan masyarakat, termasuk remaja dan pelajar. Laporan *Pew Research Center* (2022) menunjukkan bahwa penggunaan internet dan kepemilikan smartphone di berbagai negara berada pada tingkat yang tinggi, khususnya di kalangan anak muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan penggunaan *smartphone* saat ini tidak lagi terbatas pada kepemilikan perangkat, tetapi juga berkaitan dengan durasi, intensitas, serta kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaannya.

Di Indonesia, penggunaan *smartphone* pada kelompok usia muda juga menunjukkan peningkatan. Berdasarkan Statistik Pemuda Indonesia 2025, persentase pemuda berusia 16-30 tahun yang menggunakan smartphone meningkat dari 94,55% pada tahun 2020 menjadi 97,41% pada tahun 2025 Badan Pusat Statistik (BPS) (Ridwan, 2025). Tingginya penggunaan perangkat digital juga ditemukan pada pelajar. Lebih dari 90% siswa SMA/SMK atau sederajat memanfaatkan *smartphone* dan internet. Tingginya intensitas penggunaan tersebut berpotensi berkembang menjadi perilaku adiktif apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang baik. Ridwan (2025) melaporkan bahwa 57,66% siswa menunjukkan perilaku kecanduan *smartphone* berisiko tinggi, 38% remaja menghabiskan waktu secara berlebihan menggunakan *smartphone* dan 25,99% siswa melaporkan penurunan prestasi akademik akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Kondisi tersebut juga terlihat di Jawa Barat. Berdasarkan Profil Pemuda Provinsi Jawa Barat 2025, persentase pemuda berusia 16-30 tahun yang menggunakan internet mencapai 98,08%. BPS menjelaskan bahwa penggunaan komputer di kalangan pemuda cenderung stagnan karena sebagian besar aktivitas teknologi informasi dan komunikasi telah beralih ke *smartphone* yang lebih praktis dan mudah dibawa. Perangkat tersebut digunakan untuk komunikasi, hiburan, media sosial, maupun kegiatan pembelajaran (Sinuhaji, 2026). Ginting et al (2025) juga menemukan bahwa penggunaan smartphone lebih dari enam jam per hari pada remaja didominasi oleh aktivitas media sosial, penjelajahan internet dan bermain gim. Intensitas tersebut menunjukkan semakin besarnya peran smartphone dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan remaja, seperti konsentrasi belajar, kualitas tidur, hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Wacks & Weinstein (2021) melalui *Frontiers in Psychiatry* menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi pada remaja berkaitan dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi akademik, serta masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. (Mulya et al., 2025)juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada siswa banyak didominasi oleh aktivitas hiburan, terutama bermain gim dan media sosial. Sebanyak 42,34% siswa menggunakan *smartphone* untuk bermain gim dan sebagian besar menggunakannya selama 2-3 jam per hari, sekaligus menunjukkan adanya risiko perilaku adiksi *smartphone*. Sementara itu,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Wulandari & Dewi (2024) menemukan bahwa 77,3% atau 289 siswa SMK berada pada kategori kecanduan smartphone tingkat tinggi, 22,2% atau 83 siswa berada pada kategori sedang dan hanya 0,5% atau 2 siswa berada pada kategori rendah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa adiksi *smartphone* merupakan persoalan yang perlu mendapat perhatian pada kelompok pelajar SMK.

Berdasarkan penelitian terdahulu, adiksi smartphone pada remaja telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Rahmawati et al. (2021) menggambarkan ketergantungan gadget pada anak usia sekolah menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV), sedangkan Jayanti et al. (2023) menggambarkan *smartphone addiction* pada remaja di Tangerang Selatan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Penelitian Haerani et al. (2023) serta Hadi et al. (2018) lebih lanjut mengkaji adiksi *smartphone* dengan menghubungkannya dengan masalah mental emosional dan prestasi belajar. Pada kelompok siswa SMK, Wulandari & Dewi (2024) menemukan bahwa sebagian besar siswa SMKN 1 Denpasar berada pada tingkat kecanduan *smartphone* tinggi, sedangkan Novitasari et al. (2024) mengidentifikasi faktor fisik, sosial dan psikologis yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone*. Penelitian Hanna et al. (2024) membandingkan tingkat adiksi berdasarkan jenis kelamin, sementara Ginting et al. (2025) menggambarkan *problematic smartphone use* dan kecanduan smartphone pada remaja di Indonesia.

Meskipun penelitian mengenai adiksi smartphone telah dilakukan pada berbagai kelompok remaja, masih terdapat kesenjangan penelitian. Sebagian penelitian menggunakan SAS-SV dengan jumlah item yang lebih terbatas, sedangkan penelitian yang menggunakan SAS versi lengkap masih relatif terbatas pada konteks siswa sekolah menengah, khususnya siswa SMK di Kabupaten Bogor. Selain itu, penelitian sebelumnya memiliki karakteristik lokasi dan subjek yang berbeda, seperti anak sekolah dasar, siswa SMP, siswa SMA, maupun siswa SMK di luar Kabupaten Bogor. Penelitian deskriptif yang secara khusus mengukur adiksi *smartphone* pada siswa SMK di Kabupaten Bogor dengan menggunakan SAS versi lengkap yang mencakup enam dimensi, yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*, belum ditemukan dalam penelitian terdahulu yang dikaji. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan memberikan gambaran tingkat adiksi smartphone pada murid sekolah menengah di SMK Buana Insan menggunakan SAS versi lengkap. Pengukuran tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kecenderungan perilaku adiksi smartphone dan menjadi dasar bagi sekolah serta tenaga kesehatan dalam menyusun upaya promotif dan preventif.Salah satu sekolah kejuruan di Kabupaten Bogor adalah SMK Buana Insan yang memiliki program kejuruan, antara lain keperawatan dan farmasi. Berdasarkan observasi awal, seluruh siswa membawa dan memiliki smartphone pribadi. Perangkat tersebut digunakan pada waktu istirahat, di luar kegiatan sekolah, maupun untuk menunjang pembelajaran, misalnya mengakses *Google Form* ketika ujian. Hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru menunjukkan bahwa sebagian siswa masih menggunakan *smartphone* untuk membuka media sosial, menonton video, atau bermain gim ketika pembelajaran berlangsung. Guru telah melakukan berbagai bentuk pengawasan, mulai dari teguran, pemberian pertanyaan kepada siswa yang menggunakan smartphone, hingga pengumpulan smartphone sebelum pembelajaran. Pelanggaran juga dicatat dalam jurnal kelas dan dapat memengaruhi penilaian sikap serta dikomunikasikan kepada orang tua. Namun, sekolah belum memiliki kebijakan tertulis khusus mengenai penggunaan smartphone.

Guru memperkirakan siswa menghabiskan waktu sekitar 5-7 jam sehari menggunakan smartphone, terutama setelah pulang sekolah dan pada hari libur. Sebagian besar siswa

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

juga telah menggunakan smartphone sejak sekolah dasar sehingga perangkat tersebut menjadi bagian dari rutinitas harian. Hasil kuesioner awal menunjukkan adanya keluhan seperti penglihatan kabur dan jari tangan terasa linu yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* berlebihan. Orang tua telah melakukan pengawasan melalui pembatasan durasi, pemantauan media sosial, serta pembatasan penggunaan pada malam hari, tetapi tingkat pengawasan berbeda pada setiap keluarga.

Studi pendahuluan terhadap 10 siswa, terdiri atas 5 siswa kelas X dan 5 siswa kelas XI, menggunakan 38 pernyataan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Tiga pernyataan dengan skor tertinggi adalah "*Saya berniat untuk mengurangi waktu penggunaan smartphone tetapi tidak berhasil*" dengan rata-rata 3,5; "*Baterai saya yang terisi penuh akan cepat habis dalam waktu kurang satu hari*" dengan rata-rata 3,4; serta "*Saya sudah mencoba untuk mengurangi durasi penggunaan smartphone tetapi selalu gagal*" dengan rata-rata 3,3. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan kesulitan mengendalikan durasi dan perilaku penggunaan *smartphone*.

Secara keseluruhan, kategori jawaban yang paling banyak dipilih adalah "*sering*" sebanyak 124 jawaban (32,63%), "*jarang*" sebanyak 118 jawaban (31,05%), "*tidak pernah*" sebanyak 82 jawaban (21,58%) dan "*selalu*" sebanyak 56 jawaban (14,74%). Dengan demikian, 47,37% jawaban berada pada kategori sering atau selalu, sedangkan 52,63% berada pada kategori jarang atau tidak pernah. Proporsi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku adiksi smartphone yang perlu diwaspadai pada siswa di SMK Buana Insan.

Untuk memperoleh gambaran adiksi yang lebih komprehensif, penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang telah dimodifikasi dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937. Instrumen tersebut terdiri atas enam dimensi dengan 38 pernyataan, yaitu d*aily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse dan tolerance*. Berbeda dengan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang hanya terdiri atas 10 pernyataan, penggunaan SAS versi lengkap memungkinkan pengukuran berbagai aspek perilaku adiksi smartphone secara lebih menyeluruh.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai adiksi smartphone pada remaja melalui pengukuran menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) pada murid sekolah menengah penting dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran tingkat dan karakteristik perilaku adiksi smartphone pada siswa SMK Buana Insan serta menjadi dasar bagi sekolah dan tenaga kesehatan dalam melakukan evaluasi, edukasi, promosi kesehatan dan pencegahan penggunaan smartphone yang berlebihan pada remaja.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Buana Insan yang berlokasi di Jl. Raya Pemuda No. 77, Sasak Panjang, Kecamatan Tajur Halang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. SMK Buana Insan merupakan sekolah menengah kejuruan yang memiliki program keahlian Keperawatan dan Farmasi. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan adanya penggunaan smartphone yang cukup tinggi pada siswa. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada April hingga Agustus 2026, sedangkan pengumpulan data dilakukan pada jam istirahat sekitar pukul 12.00-13.00 WIB agar tidak mengganggu proses pembelajaran dan siswa dapat mengisi kuesioner dengan lebih nyaman. Tahapan penelitian meliputi studi pendahuluan, penyusunan proposal, seminar proposal, pengurusan izin penelitian, pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Desain tersebut dipilih karena penelitian bertujuan untuk

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

menggambarkan tingkat adiksi smartphone pada murid sekolah menengah di SMK Buana Insan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS), tanpa menguji hubungan, pengaruh, ataupun perbedaan antarvariabel. Populasi penelitian adalah seluruh siswa aktif kelas X, XI dan XII pada program keahlian Keperawatan dan Farmasi SMK Buana Insan tahun ajaran 2026/2027 yang berjumlah 58 siswa. Karena jumlah populasi relatif terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 58 siswa yang terdiri atas 24 siswa kelas X, 15 siswa kelas XI dan 19 siswa kelas XII.

Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Instrumen SAS dikembangkan oleh Kwon et al. (2013) dan telah dimodifikasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Saputra et al. (2022). Instrumen terdiri atas 38 item pernyataan yang mencakup enam dimensi adiksi *smartphone*, yaitu *daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *positive anticipation* (antisipasi positif), withdrawal (penarikan), *cyberspace-oriented relationship* (hubungan berorientasi dunia maya), *overuse* (penggunaan berlebihan) dan *tolerance* (toleransi). Setiap item menggunakan skala Likert lima poin, yaitu Sangat Tidak Setuju dengan skor 1, Tidak Setuju dengan skor 2, Netral dengan skor 3, Setuju dengan skor 4 dan Sangat Setuju dengan skor 5. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item, sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula kecenderungan adiksi smartphone pada responden. Instrumen hasil modifikasi Saputra et al. (2022) memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,937.

Selain pengukuran tingkat adiksi *smartphone*, data karakteristik responden juga dikumpulkan untuk memberikan gambaran mengenai pola penggunaan smartphone. Data tersebut meliputi jenis kelamin, kelas, jurusan, durasi penggunaan *smartphone* pada hari sekolah dan hari libur, aktivitas yang dilakukan, aplikasi yang sering digunakan, serta waktu penggunaan *smartphone*. Kuesioner diberikan secara langsung kepada seluruh responden dan diisi secara mandiri pada waktu yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta hak sebagai peserta penelitian dan diminta memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Penelitian juga menerapkan prinsip *beneficence* dan *non-maleficence*, *justice*, serta menjaga kerahasiaan identitas dan data responden. Identitas responden tidak dicantumkan secara langsung, melainkan menggunakan kode dan seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya melalui tahapan pengolahan data yang meliputi *editing, coding, processing, entry, cleaning* dan *tabulating*. *Editing* dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan jawaban. *Coding* dilakukan dengan memberikan kode angka pada data responden dan setiap pilihan jawaban. Selanjutnya, data dimasukkan ke dalam aplikasi SPSS untuk diproses. Tahap cleaning dilakukan dengan memeriksa kembali data yang telah dimasukkan guna memastikan tidak terdapat kesalahan penginputan atau nilai yang berada di luar rentang yang telah ditentukan. Data kemudian disusun dalam bentuk tabel untuk memudahkan analisis dan penyajian hasil penelitian. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan statistik deskriptif. Analisis dilakukan untuk menggambarkan tingkat adiksi smartphone pada siswa kelas X, XI dan XII SMK Buana Insan berdasarkan skor total *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Hasil pengukuran disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori tingkat adiksi smartphone. Selain skor total, analisis juga dilakukan pada enam dimensi SAS untuk mengetahui karakteristik perilaku adiksi yang meliputi *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*. Data karakteristik responden dan pola penggunaan smartphone juga

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

disajikan secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai adiksi smartphone pada murid sekolah menengah di SMK Buana Insan Kabupaten Bogor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Adiksi Smartphone Remaja Menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Penelitian ini bertujuan menggambarkan adiksi *smartphone* pada murid sekolah menengah di SMK Buana Insan dengan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS). Sebelum menyajikan hasil pengukuran adiksi, terlebih dahulu disajikan gambaran pola penggunaan *smartphone* responden yang meliputi *screen time*, aktivitas penggunaan, aplikasi yang digunakan, serta waktu penggunaan. Data tersebut digunakan sebagai gambaran pendukung untuk memahami karakteristik penggunaan *smartphone* responden.

Tabel 1. Perilaku *Smartphone* Responden

No.	Perilaku Smartphone Responden	Kategori Frekuensi (N)		Persentase (%)
1	Screen Time di Hari Sekolah (*Weekday*)	<2 Jam	2	3,4
		2–4 Jam	16	27,6
		5–7 Jam	33	56,9
		>7 Jam	7	12,1
		Total	58	100
2	Screen Time di Hari Libur (*Weekend*)	<2 Jam	0	0
		2–4 Jam	7	12,1
		5–7 Jam	28	48,3
		>7 Jam	23	39,7
		Total	58	100
3	Aktivitas Penggunaan untuk Belajar	Ya	55	94,8
		Tidak	3	5,2
		Total	58	100
4	Aktivitas Penggunaan untuk Game	Ya	35	60,3
		Tidak	23	39,7
		Total	58	100
5	Aktivitas Penggunaan untuk Komunikasi/*Chatting*	Ya	49	84,5
		Tidak	9	15,5
		Total	58	100
6	Aktivitas Penggunaan untuk Media Sosial	Ya	56	96,6
		Tidak	2	3,4
		Total	58	100
7	Aktivitas Penggunaan untuk Menonton Video/Film	Ya	44	75,9
		Tidak	14	24,1
		Total	58	100
8	Aktivitas Penggunaan untuk Dokumentasi/Vlog	Ya	22	37,9
		Tidak	36	62,1

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

No.	Perilaku Smartphone Responden	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
		Total	58	100
9	Aktivitas Penggunaan untuk Membaca Manhwa	Ya	2	3,4
		Tidak	56	96,6
		Total	58	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden memiliki *screen time* selama 5-7 jam per hari, baik pada hari sekolah maupun hari libur. Pada hari sekolah, sebanyak 33 responden (56,9%) menggunakan *smartphone* selama 5-7 jam, sedangkan pada hari libur sebanyak 28 responden (48,3%) berada pada durasi yang sama. Aktivitas penggunaan yang paling banyak dilakukan adalah media sosial sebanyak 56 responden (96,6%), belajar sebanyak 55 responden (94,8%), komunikasi/*chatting* sebanyak 49 responden (84,5%) dan menonton video/film sebanyak 44 responden (75,9%).

Gambaran penggunaan aplikasi dan waktu penggunaan *smartphone* responden disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Penggunaan *Smartphone* Responden

Indikator	Penggunaan *Smartphone* Responden	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Aplikasi	Instagram	Ya	46	79,3
		Tidak	12	20,7
		Total	58	100
	WhatsApp	Ya	50	86,2
		Tidak	8	13,8
		Total	58	100
	Game Online	Ya	26	44,8
		Tidak	32	55,2
		Total	58	100
	TikTok	Ya	53	91,4
		Tidak	5	8,6
		Total	58	100
	YouTube	Ya	33	56,9
		Tidak	25	43,1
		Total	58	100
	Aplikasi Nonton Berbayar	Ya	10	17,2
		Tidak	48	82,8
		Total	58	100
	Komik	Ya	2	3,4
		Tidak	56	96,6
		Total	58	100
	Spotify	Ya	3	5,2
		Tidak	55	94,8
		Total	58	100
Waktu Penggunaan	Pagi Hari – Hari Sekolah	Ya	40	69,0

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Indikator	Penggunaan *Smartphone* Responden	Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
		Tidak	18	31,0
		Total	58	100
	Siang Hari – Hari Sekolah	Ya	52	89,7
		Tidak	6	10,3
		Total	58	100
	Sore Hari – Hari Sekolah	Ya	16	27,6
		Tidak	42	72,4
		Total	58	100
	Malam Hari – Hari Sekolah	Ya	39	67,2
		Tidak	19	32,8
		Total	58	100
	Sebelum Tidur – Hari Sekolah	Ya	29	50,0
		Tidak	29	50,0
		Total	58	100
	Pagi Hari – Hari Libur	Ya	25	43,1
		Tidak	33	56,9
		Total	58	100
	Siang Hari – Hari Libur	Ya	36	62,1
		Tidak	22	37,9
		Total	58	100
	Sore Hari – Hari Libur	Ya	35	60,3
		Tidak	23	39,7
		Total	58	100
	Malam Hari – Hari Libur	Ya	51	87,9
		Tidak	7	12,1
		Total	58	100
	Sebelum Tidur – Hari Libur	Ya	32	55,2
		Tidak	26	44,8
		Total	58	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, aplikasi yang paling banyak digunakan adalah TikTok sebanyak 53 responden (91,4%), diikuti WhatsApp sebanyak 50 responden (86,2%) dan Instagram sebanyak 46 responden (79,3%). Pada hari sekolah, waktu penggunaan paling banyak terjadi pada siang hari, yaitu 52 responden (89,7%), sedangkan pada hari libur penggunaan paling banyak terjadi pada malam hari, yaitu 51 responden (87,9%). Selanjutnya, tingkat adiksi *smartphone* responden diukur menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS).

Tabel 3. Pengukuran Adiksi *Smartphone* Remaja Menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Rendah	7	12,1%
Sedang	43	74,1%
Tinggi	8	13,8%
Total	58	100%

Sumber: Data primer, 2026

Hasil pengukuran terhadap 58 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori adiksi sedang. Sebanyak 43 responden (74,1%) berada pada kategori sedang, 8 responden (13,8%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (12,1%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* pada murid SMK Buana Insan secara umum berada pada kategori sedang.

Hasil Pengukuran Perilaku Adiksi Smartphone pada Remaja Berdasarkan Indikator Keenam *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Pengukuran adiksi *smartphone* pada siswa SMK Buana Insan Kabupaten Bogor dilakukan menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang terdiri atas 38 pernyataan dan mencakup enam dimensi, yaitu *daily-life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyberspace-oriented relationship, overuse* dan *tolerance*. Hasil pengukuran digunakan untuk menggambarkan karakteristik adiksi *smartphone* responden berdasarkan respons terhadap setiap pernyataan serta distribusi kategori pada masing-masing dimensi SAS.

Tabel 4. Tiga Pernyataan Tertinggi pada Dimensi *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Dimensi	Pernyataan	Setuju (S)	Sangat Setuju (SS)	Total
Daily-Life Disturbance	Kepala saya pusing ketika menggunakan *smartphone* dalam durasi yang lama	27 (46,6%)	18 (31,0%)	45 (77,6%)
	Tengkuk leher saya nyeri ketika menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama	29 (50,0%)	12 (20,7%)	41 (70,7%)
	Saya bermain *smartphone* sampai larut malam	24 (41,4%)	16 (27,6%)	40 (69,0%)
Positive Anticipation	Bermain *smartphone* adalah hal yang menyenangkan	40 (69,0%)	18 (31,0%)	58 (100,0%)
	Saya merasa seperti ada yang kurang ketika tidak bermain *smartphone*	33 (56,9%)	8 (13,8%)	41 (70,7%)
	Saya merasa hampa tanpa *smartphone*	25 (43,1%)	5 (8,6%)	30 (51,7%)
Withdrawal	Saya merasa was-was ketika *smartphone* tidak tersambung jaringan internet	28 (48,3%)	8 (13,8%)	36 (62,1%)
	Saya merasa jengkel ketika diganggu bermain *smartphone*	23 (39,7%)	6 (10,3%)	29 (50,0%)
	Saya kesal diganggu	21 (36,2%)	7 (12,1%)	28 (48,3%)

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Dimensi	Pernyataan	Setuju (S)	Sangat Setuju (SS)	Total
	orang lain ketika sedang asyik bermain *smartphone*			
Overuse	Saya menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam/hari	29 (50,0%)	19 (32,8%)	48 (82,8%)
	Saya lebih suka mencari informasi melalui *smartphone* daripada bertanya kepada orang lain	36 (62,1%)	9 (15,5%)	45 (77,6%)
	Saya merasa adanya keinginan untuk terus mengecek *smartphone*	25 (43,1%)	12 (20,7%)	37 (63,8%)

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, beberapa pernyataan menunjukkan kecenderungan penggunaan *smartphone* yang cukup kuat pada responden. Pada dimensi *daily-life disturbance*, keluhan fisik dan penggunaan hingga larut malam menjadi pernyataan yang paling banyak disetujui. Pada dimensi *positive anticipation*, seluruh responden (58orang; 100%) menyatakan bahwa bermain *smartphone* merupakan hal yang menyenangkan. Pada dimensi *withdrawal*, respons tertinggi terdapat pada rasa was-was ketika *smartphone* tidak tersambung internet. Sementara itu, pada dimensi *overuse*, sebanyak 48 responden (82,8%) menyatakan menggunakan *smartphone* lebih dari lima jam per hari. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada responden tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan kenyamanan psikologis, respons ketika akses terganggu, serta munculnya keluhan dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, untuk memberikan gambaran tingkat adiksi secara lebih menyeluruh, hasil respons terhadap 38 pernyataan SAS dikelompokkan berdasarkan enam dimensi. Distribusi kategori rendah, sedang dan tinggi pada masing-masing dimensi disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Pengukuran Adiksi *Smartphone* Berdasarkan Enam Dimensi SAS

Dimensi SAS	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Daily-Life Disturbance	Rendah	6	10,3
	Sedang	38	65,5
	Tinggi	14	24,1
Positive Anticipation	Rendah	6	10,3
	Sedang	33	56,9
	Tinggi	19	32,8
Withdrawal	Rendah	11	19,0
	Sedang	38	65,5
	Tinggi	9	15,5
Cyberspace-Oriented Relationship	Rendah	30	51,7
	Sedang	23	39,7
	Tinggi	5	8,6
Overuse	Rendah	8	13,8
	Sedang	31	53,4

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

	Tinggi	19	32,8
Tolerance	Rendah	19	32,8
	Sedang	14	24,1
	Tinggi	25	43,1

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada dimensi *daily-life disturbance* sebanyak 38 responden (65,5%), *positive anticipation* sebanyak 33 responden (56,9%), *withdrawal* sebanyak 38 responden (65,5%) dan *overuse* sebanyak 31 responden (53,4%). Pada dimensi *cyberspace-oriented relationship*, kategori yang paling banyak adalah rendah, yaitu 30 responden (51,7%). Sementara itu, dimensi *tolerance* menunjukkan kategori tinggi sebagai proporsi terbesar, yaitu 25 responden (43,1%). Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa gambaran adiksi *smartphone* responden bervariasi pada setiap dimensi SAS. Kecenderungan kategori sedang terlihat pada sebagian besar dimensi, sedangkan *tolerance* menjadi dimensi dengan proporsi kategori tinggi terbesar. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik adiksi *smartphone* pada responden terutama terlihat pada penggunaan berlebihan, gangguan dalam kehidupan sehari-hari, respons ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, serta meningkatnya kebutuhan atau toleransi terhadap penggunaan *smartphone*.

Pembahasan

1. Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Siswa SMK Berdasarkan *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 58 siswa, terdapat perbedaan durasi penggunaan smartphone antara hari sekolah dan hari libur. Pada hari sekolah, sebagian besar responden menggunakan smartphone selama 5-7 jam per hari (56,9%), sedangkan pada hari libur sebesar 48,3%, dengan penggunaan lebih dari 7 jam meningkat dari 12,1% menjadi 39,7%. Secara keseluruhan, penggunaan smartphone ≥5 jam meningkat dari 69,0% pada hari sekolah menjadi 88,0% pada hari libur. Temuan ini sejalan dengan Hanna et al. (2024) yang menunjukkan penggunaan smartphone lebih tinggi pada hari libur. Jayanti et al. (2023) juga menemukan bahwa 68% remaja menggunakan smartphone lebih dari 5 jam per hari dan semakin lama durasi penggunaan cenderung diikuti peningkatan adiksi. Seema & Maasik (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan gejala *digital addiction* lebih tinggi cenderung menggunakan layar lebih dari 5 jam pada hari sekolah dan lebih dari 7 jam pada akhir pekan. Aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah media sosial (96,6%), belajar (94,8%), komunikasi/*chatting* (84,5%) dan menonton video/film (75,9%), sedangkan aplikasi yang paling banyak diakses adalah TikTok (91,4%), WhatsApp (86,2%), Instagram (79,3%) dan YouTube (56,9%). Purboningsih et al. (2023) menjelaskan bahwa media sosial digunakan remaja untuk komunikasi, mempertahankan hubungan sosial, hobi, keterampilan dan memperoleh pengetahuan, sedangkan Milkovich et al. (2026) menunjukkan bahwa teknologi juga banyak dimanfaatkan untuk aktivitas akademik dan komunikasi.

Dominannya penggunaan TikTok dalam penelitian ini sejalan dengan Marengo et al. (2021) yang menemukan bahwa durasi penggunaan smartphone dan penggunaan TikTok merupakan prediktor kuat terhadap kecenderungan *smartphone addiction*. Selain itu, terdapat perbedaan waktu penggunaan, yaitu penggunaan paling banyak terjadi pada siang hari saat hari sekolah (89,7%), sedangkan pada hari libur bergeser ke malam hari (87,9%). Pergeseran tersebut menunjukkan bahwa pola penggunaan mengikuti rutinitas dan ketersediaan waktu siswa. Temuan ini sejalan dengan Marciano & Camerini (2022) yang menemukan penggunaan *smartphone* lebih tinggi pada hari libur dibandingkan hari sekolah. Asarnow et al. (2021) juga menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital banyak berlangsung pada sore dan malam hari serta berkaitan dengan waktu tidur yang lebih larut.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Dengan demikian, penggunaan *smartphone* pada responden tidak hanya berkaitan dengan hiburan, tetapi telah terintegrasi dengan aktivitas sosial dan akademik, sehingga durasi dan frekuensi penggunaannya perlu tetap dikendalikan.

Hasil pengukuran menggunakan SAS menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori adiksi *smartphone* sedang, yaitu 43 siswa (74,1%), sedangkan 8 siswa (13,8%) berada pada kategori tinggi dan 7 siswa (12,1%) pada kategori rendah. Menurut Saputra et al. (2022), adiksi *smartphone* ditandai dengan penggunaan secara berlebihan yang berpotensi mengganggu aktivitas dan fungsi harian. Hasil ini sejalan dengan Jayanti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan *smartphone* pada remaja didominasi kategori sedang. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan tingginya integrasi *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari siswa untuk pembelajaran, komunikasi, pencarian informasi, maupun hiburan. Hanna et al. (2024) juga menemukan bahwa remaja yang menggunakan smartphone lebih dari lima jam memiliki rata-rata skor adiksi lebih tinggi (132,50) dibandingkan kelompok 3-5 jam (119,44), 1-3 jam (110,29) dan kurang dari satu jam (110,50). Dalam penelitian ini, penggunaan berulang dapat tercermin terutama pada dimensi *positive anticipation* dan *overuse*, serta berpotensi berkembang pada *withdrawal* dan *tolerance*. Namun, durasi penggunaan bukan satu-satunya penentu adiksi (Hanna et al., 2024).

Dominannya kategori sedang menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan pengendalian sejak dini. Siswa dapat diarahkan untuk memantau durasi penggunaan melalui fitur *Digital Wellbeing* atau *Screen Time*, membatasi aplikasi hiburan, serta menonaktifkan notifikasi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dan waktu tidur. Orang tua dapat mendampingi siswa dalam menetapkan batas penggunaan smartphone di rumah, sedangkan sekolah perlu menyusun regulasi tertulis yang membedakan penggunaan smartphone untuk pembelajaran dan aktivitas nonakademik. Mengingat penggunaan pada hari sekolah paling tinggi terjadi pada siang hari (89,7%), sekolah dapat menerapkan aturan penggunaan pada kegiatan tertentu, seperti ujian berbasis *Google Form* atau pencarian sumber saat presentasi, serta menyediakan tempat penyimpanan smartphone selama pembelajaran. Pengelolaan tersebut dapat dilakukan bersama wali kelas dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai bentuk pembinaan agar penggunaan smartphone tetap mendukung kebutuhan akademik tanpa berkembang menjadi perilaku penggunaan yang berlebihan.

2. Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja Berdasarkan Indikator Keenam *Smartphone Addiction Scale* (SAS)

Perilaku adiksi *Smartphone* pada remaja berdasarkan indikator keenam *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yaitu:

a. *Daily-Life Disturbance*

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 58 siswa, indikator daily-life disturbance didominasi kategori sedang sebanyak 38 siswa (65,5%), dengan tiga pernyataan tertinggi berupa keluhan pusing kepala (45 siswa), nyeri tengkuk leher (41 siswa) dan penggunaan smartphone hingga larut malam (40 siswa). Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui *Compensatory Internet Use Theory* (CIUT) yang dikemukakan Griffiths & Romer (2026) bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menjadi mekanisme kompensasi untuk mengatasi stres, kesepian, kecemasan, atau tekanan psikososial. Penggunaan berulang sebagai bentuk coping dapat berkembang menjadi pola yang mengganggu tidur, konsentrasi dan aktivitas fisik. Keluhan fisik juga dapat berkaitan dengan penggunaan dalam durasi panjang dan posisi tubuh yang kurang tepat. Temuan ini sejalan dengan Novitasari et al. (2024) yang menemukan gangguan aktivitas harian pada siswa SMK akibat penggunaan *smartphone* berlebih, seperti pegal pada leher, pusing, kelelahan dan penurunan fokus belajar.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

b. *Positive Anticipation*

Pada indikator *positive anticipation*, kategori sedang juga mendominasi sebanyak 33 siswa (56,9%), dengan seluruh responden (58 siswa; 100%) menganggap bermain smartphone sebagai aktivitas yang menyenangkan, 41 siswa (70,7%) merasa ada yang kurang ketika tidak menggunakan smartphone dan 30 siswa (51,7%) merasa hampa tanpa *smartphone*. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan mekanisme *reward anticipation* dan kompensasi psikologis, ketika *smartphone* memberikan stimulus hiburan dan sosial yang menghasilkan kepuasan sehingga mendorong penggunaan berulang (Wei et al., 2021). Rucita & Rahmasari (2021) juga menjelaskan bahwa *smartphone* dapat digunakan remaja sebagai media regulasi emosi atau coping mechanism untuk mengurangi kebosanan, kelelahan dan tekanan.

c. *Withdrawal*

Pada indikator *withdrawal*, sebanyak 38 siswa (65,5%) berada pada kategori sedang, dengan pernyataan tertinggi berupa rasa was-was ketika *smartphone* tidak tersambung internet (36 siswa), merasa jengkel ketika penggunaan terganggu (29 siswa) dan kesal ketika diganggu saat menggunakan *smartphone* (28 siswa). Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaknyamanan emosional ketika akses terhadap smartphone terganggu. Yao et al. (2026) menjelaskan bahwa rasa cemas tersebut dapat berkaitan dengan kebutuhan untuk selalu terhubung, FoMO dan respons terhadap hilangnya akses terhadap informasi atau interaksi sosial. Temuan ini sejalan dengan Novitasari et al. (2024) yang menemukan gejala kegelisahan, frustrasi, kemarahan, hingga kepanikan ketika siswa tidak dapat menggunakan atau meninggalkan *smartphone*.

d. Cyberspace-Oriented Relationship

Pada indikator *cyberspace-oriented relationship* didominasi kategori rendah sebanyak 30 siswa (51,7%), menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menganggap hubungan di dunia maya menggantikan hubungan tatap muka. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh intensitas interaksi langsung di lingkungan sekolah melalui kegiatan pembelajaran, praktikum dan kerja kelompok. Temuan tersebut sejalan dengan Novitasari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingginya penggunaan *smartphone* tidak selalu menyebabkan siswa meninggalkan interaksi sosial di dunia nyata.

e. *Overuse*

Pada indikator overuse, sebanyak 31 siswa (53,4%) berada pada kategori sedang dan 19 siswa (32,8%) pada kategori tinggi. Sebanyak 48 siswa (82,8%) menyatakan menggunakan smartphone lebih dari lima jam per hari, menunjukkan tingginya intensitas penggunaan. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep *cognitive offloading* dan *reward efficiency*, yaitu kecenderungan menggunakan *smartphone* karena memberikan akses informasi secara cepat dan mudah sehingga mengurangi usaha kognitif (Belic et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan Nurmalasari et al. (2026) yang menunjukkan bahwa tingginya *screen time* remaja berkaitan dengan sifat multifungsi smartphone yang menggabungkan kebutuhan akademik, media sosial dan hiburan.

f. *Tolerance*

Indikator *tolerance* menjadi indikator dengan kategori tinggi terbesar, yaitu 25 siswa (43,1%). Kondisi ini menunjukkan adanya kesulitan dalam mengontrol atau mengurangi durasi penggunaan meskipun siswa telah berupaya melakukannya. Rucita & Rahmasari (2021) mengaitkan kondisi tersebut dengan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) remaja dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Secara keseluruhan, keenam indikator menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* pada siswa memiliki karakteristik yang berbeda, dengan kecenderungan kategori sedang pada

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

sebagian besar indikator, sedangkan *tolerance* menunjukkan proporsi kategori tinggi terbesar. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian penggunaan *smartphone* melalui peningkatan kesadaran diri, pengaturan durasi penggunaan, pengurangan notifikasi yang tidak diperlukan, serta dukungan keluarga dan sekolah agar kecenderungan adiksi tidak berkembang menjadi lebih tinggi.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu analisis data berfokus pada gambaran distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian ini tidak melakukan desain analitik sehinga tidak adanya analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan adiksi *smartphone* pada remaja, pengaruh, dampak antarvariabel dan lain-lain yang menganalisis lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Smartphone Addiction Scale* (SAS), sebagian besar siswa SMK Buana Insan memiliki tingkat adiksi smartphone dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 43 responden (74,1%), sedangkan 8 responden (13,8%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (12,1%) pada kategori rendah. Berdasarkan enam indikator SAS, *daily-life disturbance* didominasi kategori sedang sebanyak 38 responden (65,5%), yang menunjukkan adanya gangguan konsentrasi belajar dan penyelesaian tugas serta keluhan fisik seperti pusing, penglihatan kabur, nyeri tengkuk dan rasa linu pada jari atau pergelangan tangan. Indikator *positive anticipation* juga didominasi kategori sedang sebanyak 33 responden (56,9%), yang menunjukkan bahwa *smartphone* dipandang sebagai aktivitas menyenangkan dan digunakan sebagai sarana untuk mengatasi kejenuhan, kelelahan, maupun tekanan belajar. Pada indikator *withdrawal*, sebanyak 38 responden (65,5%) berada pada kategori sedang, yang ditunjukkan oleh munculnya rasa cemas atau tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*, termasuk kekhawatiran tertinggal informasi (*Fear of Missing Out*/FoMO).

Sementara itu, indikator *cyberspace-oriented relationship* didominasi kategori rendah sebanyak 30 responden (51,7%), yang menunjukkan bahwa meskipun siswa aktif berinteraksi melalui media sosial dan aplikasi perpesanan, interaksi tatap muka di lingkungan sekolah masih tetap berlangsung. Pada indikator *overuse*, sebanyak 31 responden (53,4%) berada pada kategori sedang dan 19 responden (32,8%) pada kategori tinggi, dengan mayoritas siswa menggunakan smartphone sekitar 5-7 jam per hari, terutama pada sore hingga malam hari dan hari libur. Adapun indikator tolerance merupakan satu-satunya indikator yang didominasi kategori tinggi, yaitu 25 responden (43,1%), yang menunjukkan adanya kesadaran untuk mengurangi durasi penggunaan smartphone, tetapi masih disertai kesulitan dalam mengendalikan dan mengatur penggunaannya secara konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian, SMK Buana Insan disarankan untuk menyusun regulasi tertulis mengenai penggunaan *smartphone*, menyediakan tempat penyimpanan *smartphone* selama pembelajaran, serta mengembangkan program literasi dan tutor sebaya untuk mengoptimalkan aktivitas belajar siswa. Siswa diharapkan mampu mengendalikan penggunaan *smartphone* dengan membatasi screen time, mengurangi notifikasi yang tidak penting, menerapkan penggunaan yang ergonomis, serta memanfaatkan dukungan keluarga dan teman untuk meningkatkan kontrol diri. Orang tua diharapkan melakukan pemantauan durasi penggunaan *smartphone*, menetapkan aturan penggunaan di rumah dan mendampingi siswa dalam mengurangi penggunaan yang berlebihan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah dan karakteristik responden yang lebih beragam serta menggunakan desain penelitian analitik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan adiksi *smartphone*,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

seperti durasi dan pola penggunaan, media sosial, *game online*, kualitas tidur, serta lingkungan keluarga dan pertemanan.

DAFTAR PUSTAKA

Asarnow, L. D., Gasperetti, C. E., Gumport, N. B., & Harvey, A. G. (2021). Internet Use And Its Impact On Internalizing Disorder Symptoms And Sleep In Adolescents With An Evening Circadian Preference. *JCSM: Journal Of Clinical Sleep Medicine*, *17*(10), 2019-2027. https://doi.org/https://doi.org/10.5664/jcsm.9380

Belic, I., Winskel, H., Allen, K., & Grant, M. (2025). Communication Preferences And Factors Predicting Smartphone Addiction Among Four Generations Of Australians : Gender And Generational Differences. *Journal Of Technology In Behavioral Science*, *10*, 373-381. https://doi.org/10.1007/s41347-024-00437-3

Ginting, H., Utami, A., & Roslita, R. (2025). Gambaran Kecanduan Smartphone Pada Remaja. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, *14*(2), 131-137. https://doi.org/https://doi.org/10.35328/bxkcx111

Griffiths, M. ., & Romer, D. (2026). *Treating And Preventing Adolescent Mental Health Disorders: What We Know And What We Don't Know*. Oxford University Press.

Hadi, A. F., Kristiani, & Wahyono, B. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Dan XI SMA Islam 1 Surakarta. *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*, *4*(1), 1-10. https://doi.org/https://doi.org/10.20961/bise.v5i1.65490

Haerani, B., Yoyoh, I., & Nurjannah, I. (2023). Hubungan Adiksi Smartphone Dengan Mental Emosional Pada Remaja Di SMPN 1 Jawilan Kabupaten Serang. *Journal Of Pubnursing Sciences*, *01*(03), 77-83. https://doi.org/10.69606/jps.v1i03.75

Hanna, A., Sajidah, B., Jayanti, I., Rahman, N., & Yulianto, A. (2024). Differences In Smartphone Addiction Between Male And Female Adolescents. *Journal Of Mental Health Issues And Behavior*, *04*(04), 1-7. https://doi.org/https://doi.org/10.55529/jmhib.44.1.7

Jayanti, I., Rahman, N., Hanna, A., Sajidah, B., & Yulianto, A. (2023). Gambaran Smartphone Addiction Pada Remaja Di Tangerang Selatan. *Journal Psikologi Dan Konseling West Science*, *01*(03), 131-137. https://doi.org/https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.238

Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). /Journal.Pone.0056936, 8(2). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936

Marciano, L., & Camerini, A. L. (2022). Duration , Frequency , And Time Distortion : Which Is The Best Predictor Of Problematic Smartphone Use In Adolescents ? A Trace Data Study. *Plos Medicine*, *17*(02), 1-19. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263815

Marengo, D. F., Fabris, A., & Settanni, M. (2021). Smartphone And Social Media Use Contributed To Individual Tendencies Towards Social Media Addiction In Italian Adolescents During The COVID-19 Pandemic. *Addictive Behaviors*, *126*, 1-19. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107204

Milkovich, L. M., Carlson, J. A., Chertoff, K., & Randell, K. A. (2026). How School-Related Internet Use Shapes Teens ' Learning , Communication , Academic Stress , Online Behavior : A Qualitative Study. *Academic Pediatrics*, *26*(03), 103210. https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.103210

Mulya, A. P., Gustaf, G. I., & Witdiawati. (2025). Indonesian Journal Of Global Health Research. *Indonesian Journal Of Global Health Research*, *07*(03), 589-596. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/ijghr%0aan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Novitasari, D., Albi, U., Cahyani, P. D., Meiliani, A., & Pradana, H. H. (2024). Gambaran Smartphone Addiction Pada Siswa SMKN 1 Kota Blitar. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, *02*(01), 14-19. https://doi.org/https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i1.1319

Nurmalasari, P. R. P., Ariyanti, L., & Awanis, A. (2026). Hubungan Kecanduan Smartphone Terhadap Indeks Massa Tubuh Remaja Di Surakarta. *Jurnal Jufdikes*, *08*(01), 16-23. https://share.google/zfkacghe4nik3gyeo

Purboningsih, E. R., Massar, K., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., Ruiter, R. A. ., & Verduyn, P. (2023). Perception And Use Of Social Media By Indonesian Adolescents And Parents : A Qualitative Study. *Frontiers In Physiology*, 1-18. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.985112

Rahmawati, N., Herlina, & Hasneli, Y. (2021). Gambaran Ketergantungan Gadget Pada Anak Usia Sekolah. *JKEP*, *06*(01), 135-145. https://doi.org/https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.445

Ridwan, A. (2025). *Anak Muda RI Yang Menggunakan Ponsel Terus Bertambah Sampai 2025*. Databoks.https://databoks.katadata.co.id/teknologi-telekomunikasi/statistik/6942410018a3b/anak-muda-ri-yang-menggunakan-ponsel-terus-bertambah-sampai-2025

Rucita, N., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dan Kontrol Diri Terhadap Remaja Yang Mengalami Smartphone Addict. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *09*(03), 29-35. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46647

Saputra, Y. O., Zulkarnain, & Tarmidi. (2022). GUIDENA Modifikasi Alat Ukur Addiction Smartphone (SAS) Pada Subjek Emerging Adulthood. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, *15*(01), 136-152. https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12274

Seema, R., & Maasik, E. V. (2023). Students ' Digital Addiction And Learning Difficulties : Shortcomings Of Surveys In Inclusion. *Frontiers In Education*, 1-12. https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1191817

Sinuhaji, J. (2026). *BPS: 98 Persen Pemuda Jabar Melek Internet Tapi Hanya 27 Persen Yang Pakai Komputer*. Pikiran-Rakyat.Com. https://www.pikiran-rakyat.com/ekonomi/pr-0110108136/bps-98-persen-pemuda-jabar-melek-internet-tapi-hanya-27-persen-yang-pakai-komputer

Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems In Adolescents And Young Adults. *Frontiers In Psychiatry*, *12*, 1-7. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042

Wei, H., Tang, J., Xu, H., Shi, J., Wu, Q., & Song, Y. (2021). The Longitudinal Associations Between Filial Piety Belief And Mobile Phone Addiction : From The Perspective Of Self-Determination Theory. *Frontiers In Psychology*, 1-9. https://doi.org/i.org/10.3389/fpsyg.2025.1635463

Wike, R., Silver, L., Fetterolf, J., Huang, C., Austin, S., Clancy, L., & Gubbala, S. (2022, Desember 6). Social media seen as mostly good for democracy across many nations, but U.S. is a major outlier. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/global/2022/12/06/social-media-seen-as-mostly-good-for-democracy-across-many-nations-but-u-s-is-a-major-outlier/

Wulandari, N. K. R., & Dewi, N. L. M. A. (2024). GAMBARAN TINGKAT KECANDUAN REMAJA MENGGUNAKAN SMARTPHONE DI SMK N I DENPASAR. *Bali Health Published Journal*, *06*(02), 137-144. https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i2.400%0agambaran

Yao, W., Hu, M., Hou, H., Yang, P., & Shiguang. (2026). Directional Relations Between

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Symptoms Of Adolescent Smartphone Addiction , Academic Burnout , And Psychological Distress : A Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Psychology Research And Behavior Management*, *19*, 1-21. https://doi.org/10.2147/prbm.s579858