



## PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PENCEGAHAN "SMARTPHONE ADDICTION" PADA ANAK SEKOLAH SMP ABULYATAMA

Silvia Yasmin<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [silviayasmin\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:silviayasmin_fk@abulyatama.ac.id)

Diterima: 20 Agustus 2021; Disetujui 28 Agustus 2021; Dipublikasi 03 September 2021

**Abstract:** *The rapid development of smartphone hardware and software, along with increasingly sophisticated applications and features, is becoming more available and can be easily used to meet the lifestyle needs of society. However, considering their ease of use and internet capabilities, smartphones have the potential to cause social problems as a significant characteristic of smartphone addiction, which includes symptoms such as tolerance issues, difficulty in performing daily activities, or impulse control disorders. The result of this community service is that the activity to increase knowledge about smartphone addiction among students provides knowledge about the prevention of smartphone addiction at SMP Abulyatama, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency, which can enhance students' understanding of the influence of social media on gadget addiction. The activity to increase knowledge about smartphone addiction was conducted using lecture and question-and-answer discussion methods and Increasing students' knowledge about the influence of social media and how to use social media properly is expected to enable students to apply it in their daily lives, thereby avoiding smartphone addiction.*

**Keywords:** *Social Medial, Smartphone. School*

**Abstrak:** Perkembangan yang pesat pada hardware dan software smartphone beserta aplikasi dan fitur-fitur yang semakin canggih makin tersedia dan dapat dengan mudah digunakan untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup masyarakat. Namun, mengingat mudahnya untuk digunakan dan kemampuan internet, smartphone memiliki kemungkinan menimbulkan masalah sosial sebagai karakteristik signifikan dari kecanduan smartphone yang memiliki ciri-ciri seperti masalah toleransi, kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, ataupun gangguan kontrol impuls. Hasil pengabdian ini yaitu Kegiatan peningkatan pengetahuan Smartphone addiction kepada siswa/i memberikan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan terhadap smartphone di SMP Abulyatama kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pengaruh media sosial terhadap kecanduan gadget, Kegiatan peningkatan pengetahuan smartphone addiction ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab dan Peningkatan pengetahuan siswa/i tentang pengaruh media sosial dan bagaimana cara penggunaan media sosial yang baik diharapkan siswa/i mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar kecanduan smartphone.

**Kata kunci :** *Media Sosial, Smartphone. Sekolah*

Bian & Leung (2014) dalam laporannya yang telah dirilis dan dianalisis secara internasional, menyatakan bahwa tingkat pengguna smartphone di

Cina antara usia 21 sampai 30 tahun adalah 68,4%, yang merupakan jumlah terbesar di pasar smartphone. Data yang ada menunjukkan bahwa

penggunaan smartphone dari tahun ke tahun naik secara signifikan terutama pada kawasan benua Asia, terutama di Indonesia. Berdasarkan International Data Corporation (IDC) pemakaian smartphone di Indonesia naik 7% dari kuartal semester 2 di tahun 2013. Kondisi tersebut akan terus meningkat pada tahun-tahun selanjutnya. Penggunaan 2 smartphone di Indonesia pertumbuhannya meningkat tajam hingga 78% dari penggunaan mobile phone atau ponsel di Indonesia telah menggunakan ponsel yang berbasis smartphone. Dengan fasilitas smartphone yang semakin canggih dan memungkinkan individu melakukan SMS, memainkan game online, memeriksa email, dan bahkan menonton saluran TV. Sumber Sumber inilah yang menjadi perhatian individu di sekitar dan bahkan di lingkungan.

Penggunaan smartphone yang salah juga dapat mengakibatkan cyber bullying pada saat individu menggunakan fitur media sosial yang menjadi masalah serius di sekolah di berbagai negara (Sarwar dan Soomro, 2013). Perkembangan yang pesat pada hardware dan software smartphone beserta aplikasi dan fitur-fitur yang semakin canggih makin tersedia dan dapat dengan mudah digunakan untuk memenuhi kebutuhan gaya hidup masyarakat. Namun, mengingat mudahnya untuk digunakan dan kemampuan internet, smartphone memiliki kemungkinan menimbulkan masalah sosial sebagai karakteristik signifikan dari kecanduan smartphone yang memiliki ciri-ciri seperti masalah toleransi, kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, ataupun gangguan kontrol impuls.

## **KAJIAN PUSTAKA**

*Smartphone addiction*, pengaruh media sosial dalam mendorong kecanduan, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan pada anak sekolah.

## **Pengertian Smartphone Addiction**

*Smartphone addiction* atau kecanduan smartphone merupakan kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap smartphone hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan kesehatannya (Kwon et al., 2013). Menurut Leung (Yuwanto, 2010), kecanduan smartphone ditandai dengan keterikatan yang kuat terhadap penggunaan smartphone, kurangnya kontrol diri, serta dampak negatif terhadap kesejahteraan sosial dan psikologis individu.

Kriteria kecanduan smartphone berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* meliputi:

1. Ketidakmampuan mengontrol penggunaan smartphone.
2. Menggunakan smartphone dalam durasi yang lebih lama dari yang direncanakan.
3. Mengalami gejala penarikan diri (withdrawal) saat tidak menggunakan smartphone.
4. Mengorbankan aktivitas sosial, akademik, atau pekerjaan akibat kecanduan smartphone.

Menurut penelitian Pew Research Center (Smith, 2015), penggunaan smartphone meningkat drastis dalam satu dekade terakhir, terutama di kalangan anak muda. Data menunjukkan bahwa 64% orang dewasa di Amerika Serikat memiliki smartphone, dan 15% dari mereka sangat bergantung pada perangkat ini untuk mengakses internet.

## **Pengaruh Media Sosial terhadap Smartphone Addiction**

Media sosial merupakan salah satu faktor utama yang mendorong kecanduan smartphone. Platform seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan WhatsApp menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan anak-anak dan remaja (Kim, 2013). Faktor-faktor

yang menyebabkan keterikatan berlebihan terhadap media sosial meliputi:

- **Sosialisasi Virtual:** Banyak anak mengandalkan media sosial untuk berkomunikasi dan membangun hubungan, sehingga mereka lebih nyaman berinteraksi di dunia maya dibandingkan dunia nyata (Ehrenberg et al., 2008).
- **FOMO (*Fear of Missing Out*):** Rasa takut ketinggalan informasi atau tren terbaru membuat pengguna terus memeriksa media sosial mereka (Yang et al., 2010).
- **Dampak Psikologis:** Media sosial dapat meningkatkan kecemasan dan tekanan sosial, terutama ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain (Baumeister & Bushman, 2008).

### Dampak Kecanduan Smartphone pada Anak Sekolah

Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa.

- **Gangguan Kesehatan Fisik**
  1. Kurang tidur akibat penggunaan smartphone sebelum tidur (*screen time* berlebihan) (Akin & Iskender, 2011).
  2. Gangguan postur tubuh akibat penggunaan smartphone dalam jangka waktu lama (Kim, 2013).
  3. Risiko obesitas akibat kurangnya aktivitas fisik (Karuniawan & Cahayanti, 2013).
- **Gangguan Kesehatan Mental**
  1. Meningkatnya stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan sosial dari media digital (Aviyah & Farid, 2014).
  2. Gangguan konsentrasi yang berpengaruh pada prestasi akademik (Budhi & Indrawati, 2016).

3. Penurunan harga diri akibat perbandingan sosial di media sosial (Baumeister & Bushman, 2008).

- **Gangguan Sosial**

1. Mengurangi interaksi sosial secara langsung (Hanika, 2015).
2. Meningkatkan risiko cyberbullying dan penyalahgunaan media digital (Smith, 2015).
3. Menyebabkan ketergantungan emosional pada smartphone sebagai pengganti interaksi dunia nyata (Dlodlo, 2014).

### Strategi Pencegahan Smartphone Addiction pada Anak Sekolah

Untuk mengurangi risiko kecanduan smartphone di kalangan anak sekolah, beberapa strategi yang dapat diterapkan meliputi:

#### Mengatur Waktu Penggunaan Smartphone

1. Membatasi screen time harian (misalnya maksimal 2 jam per hari) (Kim, 2013).
2. Tidak menggunakan smartphone sebelum tidur agar kualitas tidur lebih baik (Akin & Iskender, 2011).

#### Meningkatkan Aktivitas di Dunia Nyata

1. Mendorong partisipasi dalam kegiatan olahraga atau seni untuk mengurangi ketergantungan pada gadget (Ehrenberg et al., 2008).
2. Membatasi akses ke media sosial selama jam sekolah untuk meningkatkan fokus belajar (Karuniawan & Cahayanti, 2013).

#### Edukasi Digital dan Kesadaran Diri

1. Mengajarkan siswa tentang dampak negatif kecanduan smartphone terhadap kesehatan mental dan fisik (Budhi & Indrawati, 2016).

2. Memberikan pemahaman tentang pentingnya privasi digital dan etika dalam menggunakan media sosial (Hanika, 2015).

### Peran Orang Tua dan Sekolah

1. Orang tua perlu memberikan contoh yang baik dengan mengatur penggunaan *smartphone* dalam keluarga (Aroma & Suminar, 2012).
2. Sekolah dapat mengadakan penyuluhan rutin untuk mengedukasi siswa tentang cara bijak menggunakan media sosial dan *smartphone* (Aviyah & Farid, 2014).

### METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis untuk memastikan efektivitas kegiatan penyuluhan mengenai pengaruh media sosial terhadap pencegahan *smartphone addiction* pada anak sekolah di SMP Abulyatama.

#### 1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, beberapa langkah persiapan dilakukan, yaitu:

1. **Survei Lokasi:**
  - Mengunjungi SMP Abulyatama untuk melihat kondisi dan kesiapan lokasi kegiatan.
2. **Pengurusan Administrasi dan Perizinan:**
  - Mengajukan surat izin kepada pihak sekolah untuk pelaksanaan penyuluhan.
  - Koordinasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal dan teknis pelaksanaan.
3. **Persiapan Materi Penyuluhan:**
  - Menyusun materi mengenai pengaruh media sosial terhadap *smartphone addiction*.
  - Menyusun strategi penyampaian materi agar mudah dipahami oleh siswa.
  - Menyiapkan alat bantu seperti presentasi, video edukatif, dan contoh kasus nyata.
4. **Penyediaan Alat dan Bahan:**

- Menyiapkan brosur atau leaflet berisi informasi penting terkait pencegahan *smartphone addiction*.
- Menyediakan hadiah atau *doorprize* untuk siswa yang aktif dalam diskusi.

#### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan di SMP Abulyatama dengan melibatkan siswa/i kelas VII, VIII, dan IX. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

##### 1. Pembukaan

- Sambutan dari kepala sekolah dan pemateri.
- Pengenalan tim pelaksana dan tujuan kegiatan.

##### 2. Penyampaian Materi

- Pemateri memberikan ceramah tentang:
    1. Definisi *smartphone addiction*.
    2. Pengaruh media sosial terhadap kecanduan *smartphone*.
    3. Dampak negatif kecanduan *smartphone* terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial.
    4. Strategi pencegahan kecanduan *smartphone*.
  - Pemaparan dilakukan dengan media presentasi dan contoh kasus nyata.
- ##### 3. Diskusi dan Tanya Jawab
- Sesi interaktif untuk menggali pemahaman siswa mengenai materi yang telah disampaikan.
  - Siswa diberi kesempatan bertanya tentang penggunaan media sosial dan pencegahan *smartphone addiction*.
  - Siswa yang aktif dalam bertanya dan menjawab akan diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi.
- ##### 4. Evaluasi Singkat

- Mengadakan kuis atau survey singkat untuk mengukur tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan.
- Diskusi kelompok kecil untuk mendengar pendapat siswa mengenai pengalaman mereka dalam menggunakan smartphone.

### 5. Penutupan

- Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
- Foto bersama dengan siswa, guru, dan tim penyuluhan.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dan memastikan siswa memperoleh manfaat dari penyuluhan. Evaluasi meliputi:

#### 1. Observasi Respon Siswa

- Mengamati partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.
- Menganalisis pertanyaan dan tanggapan siswa terhadap materi yang diberikan.

#### 2. Post-Test atau Survei Kepuasan

- Menggunakan kuesioner singkat untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan.
- Menanyakan kepada guru mengenai perubahan perilaku siswa dalam penggunaan smartphone setelah penyuluhan.

#### 3. Rekomendasi Tindak Lanjut

- Menyarankan kegiatan serupa diadakan secara berkala di SMP Abulyatama dan sekolah lainnya.
- Memberikan masukan kepada sekolah untuk membuat kebijakan terkait batasan penggunaan smartphone di lingkungan sekolah.
- Mengajak orang tua untuk turut serta dalam pengawasan penggunaan smartphone anak di rumah.

#### 4. Tahap Pembuatan Laporan

Setelah pelaksanaan kegiatan, laporan dibuat sebagai bentuk dokumentasi dan pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilakukan. Laporan ini mencakup:

- Latar belakang dan tujuan kegiatan.
- Metode pelaksanaan.
- Hasil dan evaluasi kegiatan.
- Kesimpulan dan saran untuk kegiatan mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pengaruh media sosial terhadap pencegahan smartphone addiction pada kesehatan anak sekolah di SMP Abulyatama ” yang diikuti 58 orang siswa/i yang telah dilaksanakan pada tanggal 23 Desember 2020 di SMP Abulyatama desa Lampoh Keude Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

### Pembahasan

#### A. Kecanduan Smartphone

##### 1. Pengertian Kecanduan Smartphone

Kecanduan smartphone adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon,dkk. 2013). Leung (Yuwanto, 2010) mendefinisikan kecanduan smartphone sebagai suatu keterikatan dengan smartphone yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi siswa.

Kecanduan atau addiction memiliki beberapa karakteristik yaitu adanya toleransi (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan), penarikan diri, terus menerus menggunakan meskipun tahu bahwa berdampak negatif, kehilangan

kontrol, adanya upaya untuk mengurangi namun seringkali tidak berhasil, dan mengurangi keterlibatannya dalam kegiatan sosial (DSM-5, 2013).

Data Pew Research Center (Smith, 2015) menunjukkan bahwa 46% dari hidup -2014, persentase kepemilikan smartphone di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat meningkat pesat dari 35% menjadi 64% (Smith, 2015). Selanjutnya, 15% dari 13 populasi warga Amerika Serikat berumur 18 dan 29 tahun terindikasi ketergantungan pada smartphone guna mengakses internet (Smith, 2015).

## **2. Aspek-aspek Kecanduan Smartphone**

Selain itu, penelitian Kwon, dkk (2013) yang mengacu kepada teori Young, diperoleh enam aspek kecanduan smartphone yang tidak jauh berbeda dengan aspek dalam penelitian Young, aspek tersebut yaitu :

1. Gangguan kehidupan sehari-hari Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi dalam kelas, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, menderita sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher dan gangguan tidur. Selain itu, pengguna smartphone juga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan karena terus memikirkan smartphone yang dimilikinya. Pengguna smartphone tersebut juga banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan smartphone yang dimiliki, sehingga hal tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit di kepala, pergelangan tangan atau di belakang leher dan beberapa tempat lainnya. Hal ini berarti, individu yang mengalami kecanduan smartphone akan ditandai dengan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Beralih pada kegiatan positif Perasaan

bersemangat dari pengguna dan menjadikan smartphone sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress dan perasaan hampa tanpa smartphone. Bagi sebagian besar pengguna smartphone, smartphone bukan hanya perangkat berkomunikasi, konsol game dan PDA, akan tetapi juga merupakan teman yang memberikan kesenangan, mengurangi kelelahan, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Selain itu, uraian di atas menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone 16 akan memiliki perasaan bersemangat dalam menggunakan smartphone dan menjadikan smartphone sebagai sarana untuk menghilangkan stress.

3. Penarikan diri Kondisi dimana pengguna smartphone merasa tidak sabar, resah dan intolerable tanpa smartphone. Selain itu, withdrawal merupakan kondisi dimana pengguna 11 smartphone secara terus-menerus memikirkan smartphone yang dimiliki meskipun sedang tidak menggunakannya. Withdrawal juga ditunjukkan melalui penggunaan smartphone secara terus menerus dan marah ketika merasa terganggu saat menggunakan smartphone yang dimilikinya. Melalui uraian di atas, dapat dilihat bahwa individu yang mengalami kecanduan smartphone akan menunjukkan perasaan tidak sabar, resah dan intolerable ketika tidak dapat menggunakan smartphone yang dimiliki, serta marah saat merasa terganggu dalam menggunakan smartphone.
4. Hubungan dengan Jaringan Sosial Cyberspace oriented relationship yaitu kondisi dimana seseorang memiliki hubungan pertemanan yang lebih erat dalam jaringan media sosial pada smartphone dibandingkan dengan teman di kehidupan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan pengguna tersebut mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali

ketika tidak dapat menggunakan smartphone yang dimiliki. Selain itu, pengguna tersebut juga secara terus-menerus memeriksa smartphone yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan kecanduan smartphone akan merasa bahwa dirinya memiliki hubungan yang lebih erat dengan jejaring pertemanan yang terdapat di media sosial dibandingkan di kehidupan nyata.

5. Penggunaan yang berlebihan Mengacu pada penggunaan smartphone secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, penggunaan berlebihan menyebabkan pengguna lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui smartphone. Overuse juga mengacu pada perilaku dimana pengguna selalu mempersiapkan pengisian daya smartphone dan merasakan dorongan untuk terus menggunakan smartphone tepat setelah seseorang tersebut memutuskan untuk berhenti menggunakannya. Berdasarkan penjelasan diatas, individu dengan kecanduan smartphone akan menunjukkan penggunaan berlebihan terhadap smartphone yang dimilikinya.
6. Toleransi Merupakan kondisi dimana pengguna selalu gagal untuk mengendalikan penggunaan smartphone. Hal ini berarti, individu dengan kecanduan smartphone akan menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan dirinya terhadap penggunaan smartphone.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Smartphone Kecanduan**

Faktor penyebab kecanduan telepon genggam menurut Yuwanto (2010) dalam penelitiannya mengenai mobile phone addict mengemukakan beberapa faktor penyebab kecanduan telepon genggam yaitu:

#### **1. Faktor Internal**

Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang

menggambarkan karakteristik individu. Tingkat sensation seeking yang tinggi (individu yang memiliki tingkat sensation seeking yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin), self-esteem yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, expectancy effect yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan telepon genggam.

#### **2. Faktor Situasional**

Faktor situasional terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan leisure boredom (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

#### **3. Faktor sosial**

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas mandatory behavior dan connected presence yang tinggi. Mandatory behavior mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. Connected presence lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

#### **4. Faktor eksternal**

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Kegiatan peningkatan pengetahuan Smartphone

addiction kepada siswa/i memberikan pengetahuan tentang pencegahan kecanduan terhadap smartphone di SMP Abulyatama kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar dapat meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang pengaruh media sosial terhadap kecanduan gadget

2. Kegiatan peningkatan pengetahuan smartphone addiction ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.

3. Peningkatan pengetahuan siswa/i tentang pengaruh media sosial dan bagaimana cara penggunaan media sosial yang baik diharapkan siswa/i mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga terhindar kecanduan smartphone

#### **Saran**

Salah satu dampak yang cukup mengkhawatirkan dari penggunaan media sosial yang berlebihan serta kecanduan menggunakan smartphone akan meningkatkan gangguan mental, seperti depresi. Sebuah penelitian dari BMC Public Health mengungkapkan anak-anak yang berusia sekitar 10 tahun dan aktif di internet dapat berdampak negatif hingga mereka dewasa nanti. Untuk itu diharapkan para orangtua siswa selalu mengawasi siswa/siswi untuk tidak menggunakan smartphone berlebihan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.

Aroma, I. S., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).

Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 126-129.

Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Budhi, F. H., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Bermain Game Online. *Jurnal Empati*, 5(3), 478-481.

Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia. *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42-51.

Karuniawan, A., & Cahayanti, I. K. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1).

Kim, H. (2013). Exercise Rehabilitation for Smartphone Addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505.

Kwon, M., et al. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 2137-2141.

Smith, A. (2015). U.S. Smartphone Use in 2015. *Pew Research Center Report*.