

Keberfungsian Keluarga Dan Aspek-Aspek Yang Berkontribusi Terhadap Perilaku Kecanduan Smartphone Remaja di Jakarta

Sulis Mariyanti¹⁾ Lita Patricia Lunanta²⁾ Aziz Luthfi³⁾

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta Surel: sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta Surel: lita.patricia@esaunggul.ac.id

³Fakultas Teknik, Universitas Esa Unggul, Jakarta Surel: aziz.luthfi@esaunggul.ac.id

Abstrak

Salah satu pengguna aktif smartphone terbanyak di Indonesia adalah kalangan remaja. Pada masa remaja, mereka memiliki kebutuhan yang untuk memperoleh support, afeksi dan komunikasi yang hangat dengan anggota keluarganya. Namun demikian, beberapa remaja mengalami hambatan untuk mengekspresikan masalahnya karena merasa berjarak dengan anggota keluarganya. Remaja lebih memilih untuk memenuhi kebutuhan psikologis, emosional dan sosial dengan mengakses media sosial melalui smartphone dengan tujuan memperoleh kenyamanan, ketenangan dan kesenangan hingga menimbulkan kecanduan. Tujuan penelitian ini adalah terciptanya model konseptual yaitu model keberfungsian keluarga dan aspek-aspek yang berkontribusi terhadap kecanduan smartphone pada remaja Jakarta. Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif-kausal komparatif dengan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan teori Family Assesment Device (FAD) dari Epstein, Baldwin & Bishep (1983) dengan 52 item valid dan nilai reliabilitas (α) = 0,950. Sedangkan alat ukur kecanduan smartphone menggunakan teori Smartphone Addiction Scale (SAS) dari Kwon, et.al (2013) dengan 27 item valid dengan nilai reliabilitas (α) = 0,908. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh negative yang signifikan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kecanduan Smartphone Remaja di Jakarta dengan nilai signifikan (p) sebesar 0,035 ($p < 0,05$). Keberfungsian Keluarga memiliki kontribusi sebesar 5,1% terhadap munculnya Kecanduan Smartphone. Kecanduan smartphone yang dialami remaja Jakarta lebih banyak dalam bentuk daily-life disturbances. Selain ini, dari data menunjukkan bahwa (61,3%) remaja mengaku bahwa ibu merupakan figur yang dipilih sebagai tempat berkeluh kesah dan mayoritas (70,8%) menyatakan menggunakan smartphone di saat perasaan bosan melanda.

Kata Kunci : Keberfungsian Keluarga, Kecanduan Smartphone, Remaja, Jakarta

Pendahuluan

Pengguna *smartphone* di Indonesia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Hasil statistik menunjukkan bahwa jumlah pengguna *smarthphone* di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 86,5 juta dan akan terus meningkat hingga 2018 yang mencapai 92 juta (Wahyudi, 2017) bahkan jumlah pengguna smartphone di Indonesia menduduki urutan ke empat terbanyak di dunia setelah China, India dan Amerika (Rahmayani, 2015).

Adapun aplikasi yang sering diakses oleh masyarakat pengguna smartphone di Indonesia adalah aplikasi *youtube*, yang menduduki posisi pertama aplikasi yang sering digunakan, kemudian disusul oleh *blackberry messenger*, *Whatsapp*, *line* serta *google*. Yusra mengatakan bahwa pengguna *smartphone* yang paling banyak mengakses media sosial dan *video streaming* setiap harinya, adalah mereka yang berasal dari kalangan remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli dari Crowd DNA pada tahun 2014 dengan melibatkan 11.000 remaja dari 13 negara dan salah satunya adalah Indonesia mengemukakan salah satu fakta bahwa remaja usia 13 hingga 15 tahun merupakan kelompok usia hyper-connected yang memiliki sikap yang antusias terhadap kehadiran teknologi. Kelompok remaja tersebut juga mudah merasa gelisah tanpa media sosial yaitu persentasenya mencapai 71 persen dari banyaknya responden. Sementara dua kelompok lainnya pada rentang usia 16 sampai 19 tahun hanya 65 persen dan rentang usia 20-29 tahun juga merasakan hal yang sama (Noviadhista, 2015).

Menurut Santrock (2007) remaja yang berada pada rentang usia 13 tahun hingga 22 tahun masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Pada rentang usia tersebut, remaja juga memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan relasi sosial dengan peer group-nya dalam rangka menemukan jati dirinya dan sebagai bentuk penerimaan diri dari seorang remaja (Santrock, 1998). Hal itu sejalan dengan penelitian Teja dan Schonert-Reichl (2012) yang menemukan bahwa tingkat penyesuaian psikologis remaja ditentukan oleh kualitas hubungan remaja dengan peer group-nya. Remaja yang mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungannya, mereka tidak akan mudah terpacu dengan smartphonenya sehingga bisa memaksimalkan waktu untuk berinteraksi dengan lingkungannya dan menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik (Paramita dan Hidayati, 2016).

Di satu sisi smartphone membawa manfaat bagi para pelajar diantaranya dapat membangun komunikasi antara peserta didik dan guru, meningkatkan prestasi akademik dan akses materi pelajaran dari internet jauh lebih mudah (Saarwar dan Soomro, 2013). Selain itu, smartphone dapat difungsikan sebagai alat untuk mencari berbagai informasi baik itu daily life maupun pengalihan stress untuk bermain game dan berkomunikasi (Salehan dan Negahban, 2013). Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee, Ahn, Choi & Choi (2014) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone lebih dari enam jam per harinya dapat mengakibatkan kecanduan smartphone. Selain itu, smartphone yang digunakan secara berlebihan akan membuat pelajar mengalami kesulitan berkonsentrasi dan sulit untuk memisahkan dirinya dari smartphone (Chen dalam Subagio dan Hidayati, 2017). Bahkan, individu yang terbiasa menggunakan smartphone seringkali mengalami kesulitan tidur (White, Buboltz & Igou, 2010).

Kwon et al, 2013 mendefinisikan kecanduan *smartphone* sebagai perilaku keterpakuan yang memungkinkan terjadinya gangguan sosial seperti perilaku menarik diri, menjadi tidak produktif, dan gangguan kontrol impuls diri terhadap diri seseorang. Kwon et.al (2013) juga

menyatakan beberapa perilaku kecanduan berdasarkan DSM IV dan telah dikembangkan menjadi kecanduan *smartphone* yang ditandai oleh adanya gangguan kehidupan sehari-hari seperti kesulitan untuk berkonsentrasi saat di kelas maupun di tempat kerja, mengalami gangguan pada fisik berupa gangguan mata, nyeri di pergelangan tangan, nyeri di leher dan gangguan tidur. Mereka yang kecanduan *smartphone* berusaha menghilangkan stress dengan menggunakan *smartphone*, merasa hampa tanpa *smartphone*, mengurangi kelelahan dengan *smartphone*, merasa gelisah jika tidak memegang *smartphone*, memilih untuk menjalin hubungan dengan teman melalui *smartphone* daripada di kehidupan nyatanya dan merasa kehilangan jika tidak menggunakan *smartphone* untuk menghubungi seseorang, seringkali sulit mengendalikan penggunaan *smartphone*.

Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samaha dan Hawi (2016) yang menyatakan bahwa pengguna *smartphone* yang telah mengalami kecanduan terlihat dari perilakunya yang ditandai dengan adanya gangguan pada fisik, psikologis dan sosial, seperti menggunakan *smartphone* secara konstan 24 jam, mengalami gangguan tidur dan terganggunya hubungan di dalam keluarga, memicu terjadinya stress, menimbulkan kecemasan, menurunkan prestasi akademik dan mengganggu rutinitas sehingga cenderung tidak produktif.

Munculnya kecanduan *smartphone* diduga bersumber dari kurang optimalnya keberfungsian keluarga. Sejalan dengan hasil penelitian Toda dan Ezo (2008) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ketergantungan telepon genggam dengan sikap dalam pola asuh orang tua. Selain itu, kesepian menjadi salah satu faktor pemicu kecanduan *smartphone*. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Bian dan Leung pada remaja di China (2014) yang menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kesepian atau merasa sendirian lebih sering menggunakan *smartphone*, sehingga kecenderungannya untuk mengalami kecanduan *smartphone* jauh lebih tinggi. Hal serupa juga terjadi di Indonesia yang berdasarkan hasil penelitian Subagio dan Hidayati (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian di keluarga dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bekasi.

Keberfungsian keluarga adalah proses interaksi dalam keluarga dan bagaimana setiap keluarga menjalankan fungsi dasarnya, yaitu memberikan lingkungan yang memberikan kenyamanan dan kesejahteraan baik secara fisik, psikologis dan sosial bagi anggota keluarga (Eipsten, Baldwin dan Bishop, 1978).

Keluarga yang berfungsi optimal ditandai dengan kemampuan untuk menyelesaikan masalah secara bersama-sama, komunikasi jelas dan langsung antar anggota keluarga,

pembagian peran dan tugas yang jelas dan dilakukan dengan tanggung jawab masing-masing anggota keluarga, mampu mengekspresikan respon emosi, memiliki keterlibatan secara empati antar keluarga, menerapkan aturan yang logis dan ada toleransi di dalam keluarga. Dengan adanya keberfungsian keluarga membuat remaja merasakan kenyamanan, merasa terlindungi, ada teman untuk berkomunikasi, dapat mengekspresikan emosinya, merasa saling terlibat di dalam keluarga sehingga ia tidak hanya terpaku pada *smartphone*. Sebaliknya, keluarga yang tidak berfungsi optimal membuat anggota keluarga termasuk remaja merasakan ketidaknyamanan, tidak ada tempat untuk berkeluh kesah tentang masalahnya dan mencurahkan isi hati, tidak mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan tidak ada keterlibatan di dalam keluarga sehingga memicu keterpakuan terhadap *smartphone* dan memilih untuk lebih banyak terbuka melalui di media sosial.

Pengguna *smartphone* di Indonesia semakin meningkat setiap tahunnya. Salah satu pengguna aktif *smartphone* terbanyak adalah remaja. Pada rentang usia tsb, remaja memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk memperoleh afeksi, perhatian dan berkomunikasi dengan keluarganya. Namun demikian, seringkali remaja menemui kesulitan untuk berkeluh kesah dan berelasi dengan keluarganya. Remaja lebih memilih untuk memenuhi kebutuhannya dengan mengakses media sosial melalui *smartphone* dalam rangka mencari hiburan serta kenyamanan hingga menimbulkan kecanduan. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya eksplorasi dan identifikasi model keberfungsian keluarga yang mampu mengurangi dan meredakan kecanduan *smartphone* sehingga remaja tetap merasakan kebahagiaan bersama keluarganya dan menjadi diri yang optimal di tengah keluarganya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif non eksperimental dengan jenis penelitian kausalitas komparatif yang dimotivasi oleh keinginan untuk mengetahui dampak keberfungsian keluarga terhadap munculnya perilaku kecanduan *smartphone* pada remaja, serta aspek – aspek yang berkontribusi pada kecanduan *smartphone*.

Dalam penelitian ini, subjek penelitian dipilih mengikuti kriteria tertentu (*purposive sampling*) yaitu sebagai berikut: (a) remaja perempuan maupun laki- laki usia 15–25 tahun yang memiliki *smartphone* (b) menggunakan *smartphone* minimal 1 (satu) jam per hari (c) tinggal bersama keluarga di Indonesia. Dalam penelitian terjaring melalui penyebaran kuesioner secara daring (online) dengan *google form* sebanyak 105 remaja yang memenuhi kriteria yang tersebar dari seluruh Indonesia.

Penelitian ini menggunakan data utama yang diperoleh melalui kuesioner yang telah disusun berdasarkan acuan teori Keberfungsian Keluarga dan Kecanduan smartphome. Pengambilan sample penelitian dengan teknik purposive sampling. Kuesioner yang telah disusun telah diuji cobakan dan item yang valid sebanyak 52 item untuk Keberfungsian Keluarga dengan nilai reliabiliras (α) = 0,950 dan untuk Alat ukur Kecanduan Smartphone yang valid 27 item dengan nilai reliabiliras (α) = 0,908.

Alat ukur penelitian berupa Kuesioner yang dirancang berdasarkan model Likert yang berisi beberapa item pertanyaan. Alat ukur ini disusun berdasarkan konsep teori yang digunakan sebagai acuan untuk menyusun item-item Keber-fungsian Keluarga yaitu yang diadaptasi dari alat ukur *FamilyAssesment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin dan Bishep (1983) yang mengukur *Problem Solving, Communication, Affective Responsiveness, Affective involvement, Behaviour Control dan General Functioning* dan alat ukur Kecanduan Smartphone diadaptasi dari Smartphone Addiction Scale (SAS) dari Kwon, et.al (2013) yang mengukur *Daily life disturbance, Cyberspace- oriented relationship dan Overuse* . Berikut di bawah ini adalah Blue Print alat ukur yang sudah valid.

Tabel 1.
Blue Print alat ukur keberfungsian keluarga.

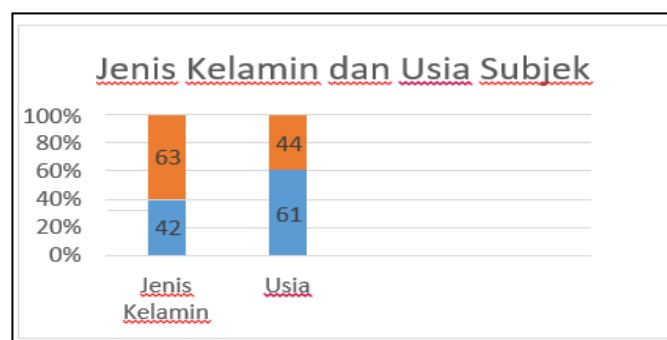
Dimensi	Indikator	Total
<i>Problem Solving</i>	Menyelesaikan masalah sehari – hari dengan berbagai alternative	9
	Mampu menyelesaikan masalah afektif anggota keluarga	1
<i>Communication</i>	Mampu mengkomunikasikan pesan secara langsung	5
	Mampu mengkomunikasikan pesan secara jelas	3
<i>Role</i>	Membagi peran yang sesuai	5
	Memastikan kebutuhan anggota keluarga terpenuhi	1
<i>Affective Responsiveness</i>	Merespon rangsang emosi anggota keluarga dengan tepat.	3
	Merasakan emosi anggota keluarga dengan tepat.	3
<i>Affective Involvement</i>	Menunjukkan ketertarikan minat / aktivitas anggota keluarga.	3
	Memiliki keterlibatan empatik	8
<i>Behaviour Control</i>	Menangani situasi yang berbahaya dengan cara yang logis	1
	Mampu mengekspresikan kebutuhan dengan cara yang luwes.	2
	Mampu melibatkan relasi sosial dengan siapa pun secara luwes.	5
<i>General Functioning</i>	Mampu menilai situasi biopsikososial seluruh anggota keluarga dengan tepat.	4
Jumlah		52

Tabel 2
Blue Print alat ukur kecanduan *smartphone*.

Dimensi	Indikator	Total
<i>Daily-Life Disturbance</i>	Kehilangan rencana penyelesaian tugas.	1
	Sulit berkonsentrasi karena bermain <i>smartphone</i> .	1
	Mengalami gangguan mata, nyeri tangan dan leher.	2
	Mengalami sulit tidur.	1
<i>Positive Anticipation</i>	Mengalami stress dengan <i>smartphone</i> .	1
	Merasa hampa tanpa <i>smartphone</i> .	3
	Mengurangi kelelahan dengan <i>smartphone</i> .	1
	Kegiatan menggunakan <i>smartphone</i> sangat menyenangkan	3
<i>Withdrawal</i>	Merasa gelisah tanpa <i>smartphone</i> .	1
	Merasa kesal, bila terganggu saat bermain <i>smartphone</i> .	1
<i>Cyberspace Oriented Relationship</i>	Memilih untuk menjalin relasi dengan teman/keluarga melalui <i>smartphone</i> .	3
	Merasa kehilangan tanpa <i>smartphone</i> untuk menghubungi orang lain.	1
	Memeriksa pemberitahuan di <i>smartphone</i> secara terus menerus.	1
<i>Overuse</i>	Ketidakmampuan mengontrol penggunaan <i>smartphone</i> .	2
	Selalu mempersiapkan pengisian daya <i>smartphone</i> .	2
	Perasaan ingin selalu menggunakan <i>smartphone</i> tanpa henti.	2
<i>Tolerance</i>	Tidak mampu mengendalikan penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan.	1
Jumlah		27

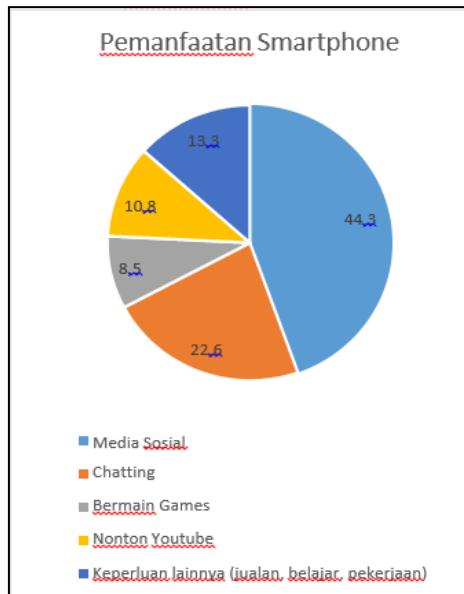
Subjek penelitian terdiri dari 42 orang laki – laki dan 63 perempuan, serta menurut kategori dari Santrock (2020), terdapat 61 orang yang berada pada golongan remaja awal dan tengah (13 – 21 tahun) serta 44 orang remaja akhir (22 – 25 tahun).

Gambar 1.
Gambaran Subjek Penelitian



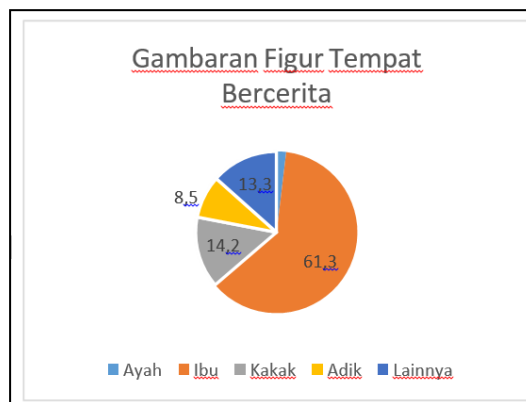
Pemanfaatan *smartphone* pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan frekuensi pada umumnya seseorang memanfaatkan *smartphone* di kesehariannya.

Gambar 2
Pemanfaatan Smartphone



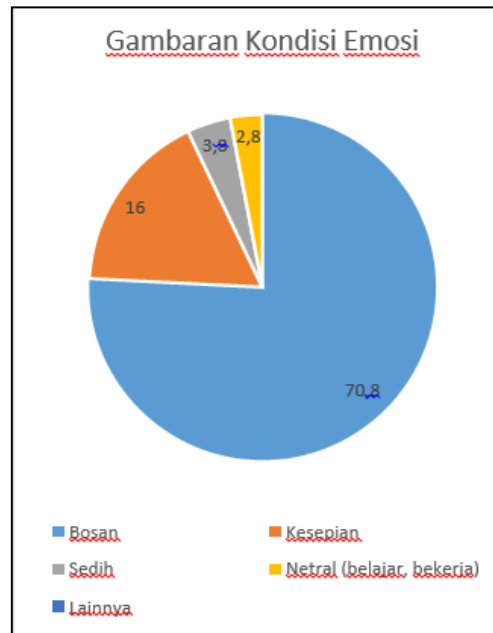
Figur atau seseorang yang biasanya menjadi tempat bercerita (*curhat*) para remaja dikelompokkan berdasarkan orang – orang yang dirasakan dekat secara fisik maupun emosional oleh para remaja, yaitu mayoritas kepada ibu (61.3%)

Gambar 3.
Gambaran Figur Tempat Bercerita



Selanjutnya kondisi ekonomi subjek saat memutuskan untuk memilih menggunakan *smartphone*, dikelompokkan ke dalam emosi negative, netral, dan positif. Berikut adalah gambaran kondisi emosi para subjek dalam penelitian.

Gambar 4
Gambaran Kondisi Ekonomi Subjek Saat Menggunakan *Smartphone*.



Lebih banyak subjek yang memutuskan menggunakan *smartphone* karena rasa bosan yaitu sebanyak 70,8% dan hanya 2,8% yang menggunakan *smartphone* untuk belajar. Selain itu, dari perhitungan data subjek, diperoleh data bahwa dari keseluruhan responden, rata – rata penggunaan *smartphone* adalah 9 jam dalam sehari (rentang 24 jam), mulai dari 2 jam sehari hingga ada responden yang menggunakan *smartphone* 20 jam dalam sehari. Jumlah ini berarti rata – rata menggunakan 37,5% dari waktu sehari (24 jam), untuk menggunakan *smartphone*. Jumlah waktu yang digunakan ini cukup tinggi jika peneliti mengasumsikan waktu tidur seseorang rata – rata hanya 6-7 jam sehari.

Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan nilai batas validitas konstruk $r \geq 0,3$ pada kedua variable yaitu Keberfungsian Keluarga dan Kecanduan Smartphone. Apabila korelasi antara item pernyataan dengan skor $< 0,3$, maka item dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2012). Sedangkan untuk menguji reliabilitas dari kedua variable tersebut menggunakan Alpha Cronbach yang dikatakan reliabel apabila $\alpha > 0,70$

a. Skala Keberfungsian Keluarga

Pada skala Keberfungsian Keluarga terdapat 79 item sebelum uji coba. Selanjutnya setelah dilakukan uji coba terdapat 27 item gugur (tidak valid),

sehingga total item yang dapat digunakan sebagai alat ukur adalah 52 item dengan nilai Crobach's Alpha sebesar 0,950 yang berarti reliabel.

b. Skala Kecanduan Smartphone

Pada skala Kecanduan Smartphone terdapat 49 item sebelum uji coba. Setelah dilakukan uji validitas terdapat 22 item tidak valid (gugur) sehingga total item yang valid yang digunakan sebagai alat ukur berjumlah 27 item dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,908 yang berarti reliabel.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Teknik kolmogorof- smirnov dengan norma apabila signifikansi $\geq 0,05$, maka dikatakan distribusi normal dan sebaliknya apabila signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan distribusi tidak normal. Di bawah ini hasil uji normalitas variable keberfungsian keluarga dan kecanduan *smartphone* terlihat pada tabel 3.

Tabel 3
Hasil uji normalitas variabel keluarga dan kecanduan *smartphone*.

	Keberfungsian	Kecanduan
	Keluarga	Smartphone
Kolmogorov-SmirnovZ	0,087	0,063
Asymp.Sig. (2 tailed)	0,099	0,200

Berdasarkan tabel 3 di atas uji normalitas dengan Teknik Kolmogorov Smirnov pada keberfungsian keluarga menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,099 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data terdistribusi normal. Selanjutnya, pada variable kecanduan *smartphone* menunjukkan signifikansi sebesar 0,200 yang berarti data berdistribusi normal.

3. Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Kecanduan *Smartphone*

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, peneliti dapat mengetahui nilai beberapa macam data. Pertama adanya nilai regresi signifikannya, hasil tersebut dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4
Hasil nilai annova

Model	Df	F	Sig
Regression	1	4,752	0,035

Sumber: Data diolah (2020)

Berdasarkan hasil nilai Anova yang terlihat pada tabel 5, dapat dilihat nilai F sebesar 4,752 dan nilai sig. (p) sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja di Jakarta. Selanjutnya dari adanya hasil pengaruh, dapat dilihat adanya nilai koefisien yang dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil nilai koefisien

	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constan	85,767	10,315		8,314	0,000
Keb. Keluarga	-0,136	-0,063	-0,226	-2,138	0,035

Sumber : data diolah (2020)

Berdasarkan hasil nilai koefisien, dapat dilihat nilai koefisien konstanta A sebesar 85,767 dan nilai konstanta B atau angka koefisien regresi sebesar - 0,136. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = 85,767 - 0,136X$$

Keterangan:

Y = Kecanduan Smartphone X = Keberfungsian Keluarga

Berdasarkan hasil dari persamaan regresi linear diketahui bahwa nilai 85,767 yang menunjukkan bahwa jika tidak ada faktor dari keberfungsian keluarga, maka Kecanduan Smartphone akan mencapai 85,767. Sedangkan nilai sebesar -0,136 merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan 1 nilai untuk keberfungsian keluarga maka akan menurunkan kecanduan *smartphone* 0,136. Karena nilai koefisien regresi minus (-), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa keberfungsian (X) berpengaruh negatif terhadap kecanduan *smartphone* (Y), artinya semakin efektif fungsi keluarga maka semakin rendah kecanduan *smartphone* remaja, begitupun sebaliknya semakin tidak efektif fungsi keluarga maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*. Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif signifikan keberfungsian keluarga terhadap kecanduan *smartphone*. Selanjutnya berapa kontribusi optimisme terhadap *work family conflict* dapat dilihat di tabel 6 berikut ini.

Tabel 6
Hasil Model Summary

Model	R	R square
1	0,226	0,051

Sumber: Data diolah (2020)

Berdasarkan hasil model *summary* pada tabel di atas dapat dilihat nilai R sebesar 0,226 dan nilai R *square* sebesar 0,051. Artinya keberfungsian keluarga berkontribusi terhadap kecanduan smartphone sebesar 5,1%. Sedangkan sisanya yaitu 94,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

4. Dimensi Dominan Kecanduan Smartphone

Untuk mengetahui gambaran dimensi dominan dari kecanduan smartphone, maka dilakukan perhitungan Z-score (nilai baku) pada alat ukur kecanduan smartphone yang meliputi *Daily Life Disturbances*, *Positive Anticipation*, *Withdrawl*, *Cyberspace Oriented Relationship*, *Overuse* dan *Tolerance*. Hasil hitung tersebut dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7
Dimensi dominan Kecanduan Smartphone

Aspek Dominan Kecanduan Smartphone	Frekuensi	Presentase
Daily-life Disturbances	25	23,85
Positive Anticipation	12	11,45
Withdrawl	15	14,3%
Cyberspace	12	11,4%
Oriented	18	17,2%
Relationship	23	21,9%
Overuse		
Tolerance		
Total	105	100%

Dapat disimpulkan dimensi *Daily-Life Disturbance* adalah dimensi yang paling dominan. Artinya kecanduan smartphone yang dialami remaja Jakarta lebih banyak dalam bentuk *daily-life disturbances* seperti sulit tidur, sulit konsentrasi dan gangguan fisik seperti sakit mata, leher, dll.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji data statistik dengan menggunakan uji regresi linear sederhana, didapat nilai signifikan (p) sebesar 0,035 ($p < 0,05$) dan nilai konstanta B sebesar -0,136 yang menunjukkan arah negative, artinya yaitu adanya pengaruh keberfungsian keluarga terhadap kecanduan smartphone pada remaja yang menjadi subjek penelitian. Hasil persamaan regresi linear didapat nilai $Y = 85,767 - 0,136X$, dimana (Y) skor untuk kecanduan smartphone dan (X) skor untuk keberfungsian keluarga. Dari hasil persamaan

diasas dapat disimpulkan bahwa semakin efektif fungsi keluarga, maka akan semakin rendah perilaku kecanduan smartphone yang dialami remaja Jakarta. Begitu pun sebaliknya, semakin tidak efektif fungsi keluarga maka akan semakin tinggi perilaku kecanduan smartphone.

Keluarga yang dapat berfungsi efektif adalah keluarga yang di dalam interaksi antar anggotanya mampu memberikan kenyamanan dan kesejahteraan baik secara fisik, psikologis dan sosial bagi para anggotanya (Eipsten, Bishop & Levin, 1978). Remaja yang berada di dalam keluarga yang berfungsi efektif akan merasa mendapatkan tempat untuk mengkomunikasikan keluh kesahnya, mengekspresikan emosinya, merasa bahwa diantara anggota keluarganya dapat saling terlibat, saling mendukung sehingga memungkinkan untuk dapat menyelesaikan masalah dengan mudah, cepat dan tidak berlarut-larut. Selain itu, keluarga yang berfungsi efektif merupakan lingkungan sosial yang dirasakan nyaman oleh remaja karena mampu memberikan kehangatan, perlindungan, dan ada keterikatan secara emosional antar anggota keluarga. Kondisi keluarga yang dirasakan mampu memenuhi kebutuhannya, dirasakan positif serta kondusif ini dapat membuat remaja lebih produktif, dan tidak mencari kesenangan serta terpacu pada smartphone secara berlebihan yang merupakan respon *withdrawal* dari problem yang dihadapi. Remaja yang berada dalam keluarga yang berfungsi efektif ini, akan tetap mampu menjalani rutinitas sehari-harinya tanpa ada ketergantungan berlebihan pada smartphone, menggunakan smartphone seperlunya saja dan tetap mampu mengendalikan dirinya terhadap penggunaan smartphone, dan masih tetap memiliki pilihan aktivitas yang menyenangkan bersama orang lain. Chiu (2014) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa sumber stress (stressor) yang berasal dari relasi dengan keluarga dan stressor emosional diprediksi secara positif menjadi salah satu munculnya kecanduan smartphone. Begitu pula penelitian Palar, J.E (2018) juga mengungkapkan bahwa besarnya peran keluarga mampu menghindarkan diri dari dampak negatif penggunaan gadget pada anak.

Berbeda dengan remaja yang memiliki keluarga yang berfungsi tidak efektif, cenderung membuat remaja merasa tidak mendapatkan support untuk mampu menyelesaikan masalahnya, anggota keluarga acuh tak acuh dengan anggota yang lainnya, komunikasi yang terjalin antara anggota keluarga dirasakan terbatas, tidak terbiasa terbuka tentang perasaan satu sama lain. Kondisi demikian membuat remaja merasa tidak terpenuhi kebutuhan afeksi, support dan kebebasannya untuk mengekspresikan emosinya sehingga memilih mencari kesenangan dan memenuhi kebutuhan emosionalnya dengan menggunakan smartphone dengan berlebihan (*overuse*), menjadikan *smartphone* sebagai media “pelarian”, memilih untuk membina relasi dengan orang lain melalui smartphone (*Cyber-space-oriented*

relationship), sulit mengendalikan diri untuk tidak menggunakan *smartphone*. bahkan tidak mampu berperilaku produktif dalam rutinitas sehari-harinya. Hal senada juga dikemukakan oleh Kwon, et.al (2013) yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* memungkinkan terjadinya masalah social misalnya menjadi tidak produktif, menarik diri karena *smartphone* telah mampu memenuhi kebutuhan relasinya yang lebih nyaman. Penelitian Azzizah, S.M, dkk (2019) juga mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas relasi ibu – remaja dengan kecanduan internet pengguna *smartphone*. Data dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa 61,3 % para remaja mengaku bahwa ibu merupakan figur yang dipilih untuk menjadi tempat curhat dan berkeluh kesah remaja. Artinya ibu merupakan lingkungan terdekat remaja yang dapat diharapkan menjadi teman yang *support* dan teman berbagi di kala remajamengalami masalah.

Dari hasil penelitian terhadap 105 remaja ini memperlihatkan bahwa keberfungsian keluarga memberikan kontribusi sebesar 5,1% terhadap munculnya kecanduan *smartphone* sedangkan sisanya 94,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti seperti *self-esteem* faktor situasional, dan factor social (Yuwanto, 2010). Meskipun kontribusinya tergolong relative kecil, tetapi bisa menjadi informasi penting, bahwa keluarga yang berfungsi efektif yaitu keluarga yang mampu menjalankan fungsinya dasarnya seperti memberikan kenyamanan dan kesejahteraan fisik, psikologis dan social pada kenyataannya mampu mengurangi keterpakuan (kecanduan) remaja terhadap *smartphone*. Remaja yang tidak mengalami kecanduan *smartphone*, maka mereka akan tetap mampu melakukan rutinitas kesehariannya tanpa mengalami gangguan fisik maupun psikologis, mampu mengatasi beban/stress dengan cara yang positif, tidak merasa gelisah meskipun tidak ada *smartphone*, tetap mampu menjalin relasi yang nyaman dengan teman secara tatap muka langsung, menggunakan *smartphone* secara terkendali dan tidak *overuse* (Kwon.et.al, 2013)

Remaja yang menjadi subjek dalam penelitian ini mayoritas (70,8%) menyatakan menggunakan *smartphone* di saat perasaan bosan melandanya. Menurut Yuwanto (2010), kondisi situasional seperti kebosanan yang dialami oleh remaja dalam penelitian ini bisa menjadi penyebab yang mengarahkan remaja menggunakan *smartphone* sebagai media yang membuat remaja merasa nyaman dan senang. Seperti diketahui remaja yang merupakan kelompok usia *hyper-connected* ini cenderung memiliki sikap yang antusias terhadap berbagai aplikasi yang tersedia di *smartphone* seperti *youtube*, *whatsapp*, *line* dan *google*, sehingga di saat tidak ada kegiatan di waktu luang (*leisure boredom*) maka mereka akan memilih bersmartphone. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Viviyanti (2019) yang

menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan *selfcontrol*, *leisure boredom* dan *smartphone usage* terhadap kecanduan *smartphone*.

Terakhir, data menunjukkan bahwa aspek yang paling dominan memberikan kontribusi terhadap kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini adalah *Daily-Life Disturbances* (25%). Artinya, remaja yang memiliki kecenderungan kecanduan/ keterpakuan pada *smartphone* di penelitian ini lebih banyak memperlihatkan hambatan atau gangguan kehidupan sehari-hari seperti kesulitan konsentrasi, penyelesaian tugas terbengkalai, sulit tidur dan gangguan mata sehingga membuat remaja menjadi tidak produktif. Chaidirman, Indriastuti, & Narmi (2019) juga menambahkan bahwa fenomena penggunaan gawai pada remaja sampai membuat perubahan pada pola sosial remaja. Mereka lebih focus kepada gawainya sehingga kurang tertarik lagi dengan pergaulan sosial.

Saran

Dari data penelitian ini menunjukkan bahwa ibu merupakan figur yang dipilih sebagai tempat berkeluh kesah, maka untuk penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian mengenai Kecanduan *Smartphone* dengan melihat dari Faktor Attachment dengan Ibu. Penelitian mengenai ini juga dapat didukung dengan data kualitatif dari wawancara langsung mengenai bagaimana ibu menggunakan gawai dan bagaimana cara yang ibu terapkan untuk mengarahkan remaja dalam cara penggunaan gawai.

Selain itu dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* di saat perasaan bosan muncul. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melihat gambaran *smartphone* dari faktor kondisi mood dan kebahagiaan serta mempertimbangkan aktivitas yang dilakukan remaja sehari-hari. Penelitian selanjutnya ini dapat mengeksplorasi bagaimana frekuensi dan intensitas aktivitas yang dilakukan remaja sehari-hari untuk saling diperbandingkan dengan pola penggunaan gawainya.

Saat ini penggunaan gawai tidak hanya terbatas pada usia remaja dan orang dewasa tetapi juga mulai dari masa kanak-kanak, bahkan masa pra sekolah (Fajariya, Suryawan, & Atika, 2018; M, Fuji., 2018). Oleh karena itu, peran dari keberfungsian keluarga terhadap penggunaan gawai dapat juga diteliti lebih lanjut kepada kelompok usia partisipan yang berbeda serta mencoba membandingkan antar generasi atau kelompok usia untuk melihat bagaimana dan kapan keluarga paling berperan untuk membentuk perilaku penggunaan gawai. Beberapa saran praktis juga dapat diberikan, antara lain kepada:

- a. Bagi remaja yang telah mengalami kecanduan *smartphone* disarankan untuk segera melakukan terapi dan mengubah pola perilaku yang lebih sehat dengan mencari

- aktivitas sehari-hari yang lebih produktif.
- b. Bagi orangtua yang memiliki anak remaja, disarankan untuk semakin mengefektifkan fungsi keluarga dengan membangun komunikasi dua arah, interaktif dan supportif agar remaja lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas yang positif dan produktif
 - c. Sejalan dengan inisiatif Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 30 tahun 2017 tentang Pelibatan Keluarga dalam Penyelenggaraan Pendidikan, perhatian serius perlu untuk mewujudkan iklim keluarga yang bisa menyeimbangkan penggunaan gawai. Pendidikan dalam keluarga turut ditentukan oleh relasi yang terjalin dalam keluarga, yang diimplementasikan dalam diskusi dan dialog secara langsung yang lebih banyak daripada menggunakan *smartphone*. Keluarga disarankan untuk mengembalikan gawai pintar kepada hakikatnya, yaitu untuk mencerdaskan alih – alih merusak.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015) Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Bianchi, A., & Philips, J, G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology and Behaviour*, 8 (1), 39-51.
- Bian, M., & Leung, L.(2014). Linking Loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Journal Social Science Computer Review*.doi:10.1177/0894439314528779.
- Chaidirman, Indriastuti, D., Narmi. (2019). Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai pada Kalangan Remaja Suku Bajo. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol 2., No. 2, Nov 2019. Diambil dari: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Eipstein, N.B., Baldwin, L.M., & Bishop, D.S. (1983). The mcmaster family assesment device. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 9(2), 171-180.doi: 10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x
- Eipstein, N.B., Bishop, D.S., & Levin, S. (1978). The mcmaster model of family functioning. *Journal Of Marriage And Family Counseling*, 4(4), 19 – 31.Doi:10.1111/j.1752-0606.1978.tb00537.x
- Fajariyah, Siti & Suryawan, Ahmad & Atika, Atika. (2018). Dampak Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Anak. *Sari Pediatri*. 20. 101. 10.14238/sp20.2.2018.101-5.
- Irmayanti, Y. (2018, 06 April). Peran Orangtua dalam Mendampingi Penggunaan Gawai pada Anak Usia Prasekolah. SKRIPSI, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dosen Pembimbing: Dr. Lisnawati

Ruhaena, M. Si. Psi.

- M, Fuji Ayu Hidayatul. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS Siswa Kelas VII SMP Negeri I Singosari. SKRIPSI Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahmayani, I. (2015, 02 Oktober). Indonesia Raksasa teknologi digital Asia. Kominfo. Diambil dari <http://kominfo.go.id>
- Santrock, J.W. (1998). *Adolescence* (7nd ed). Washington DC: Mc.Graw-Hill
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*, edisi sebelas, Jakarta:PT. Erlangga.
- Salehan, M. & Soomro, T.R.(2013). Social networking on smartphones: while mobile phone become addictive: *Computers in HumanBehavior*, 29, 2632-2639. Doi:10.1016/j.chb2013.07.003.
- Subagio, W.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Smartphone pada siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 27 – 33
- Teja, Z., & Schonert-Reichi, K.A (2012). Peer relations of Chinese adolescent newcomers: of peer group integration and friendship quality topsychological and school adjustment. *International migration and integration*,14, 535 – 556. Doi: 10.1007/s12134-012-0253.
- Wahyudi, A.(2017, 24 Januari). Indonesia, raksasa teknologi digital Asia. Kata data news and research. Diambil dari <http://www.databoks.katadata.co.id/>
- Wijayanti, D. M. (2018, 09 April). Keluarga Ramah Gawai. Diambil dari <https://mediaindonesia.com/opini/153983/keluarga-ramah-gawai>
- Yusra, Y.(2016, 17 Juni). Ericsson: pengguna smartphone di Indonesia kini capai 38%. DailySocialid. Diambil dari <http://www.dailysocial.id>.