ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya
Volume 10, Nomor 2, Juni 2021: 198 - 211
10.33772/etnoreflika.v10i2.1115

ISSN: 2252-9144 (Cetak)
ISSN: 2355-360X (Online)

SEKOLAH DARING DAN KETERGANTUNGAN TELEPON GENGGAM PADA REMAJA

ONLINE CLASS AND MOBILE PHONE ADDICTION IN ADOLESCENTS

Nurul Retno Nurwulan

Program Studi Teknik Industri, Universitas Sampoerna,
Jl. Raya Pasar Minggu Kav. 46, Jakarta 1278, Indonesia
Email korespondensi: nurul.nurwulan@sampoernauniversity.ac.id

Diterima: 21 Maret 2021; Direvisi: 9 Juni 2021; Disetujui: 18 Juni 2021

Copyright © 2021 The Author
This is an open access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

How to cite (APA): Nurwulan, N. R. (2021). Sekolah daring dan ketergantungan telepon genggam pada remaja. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial dan Budaya*, *10*(2), 198–211. https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v10i2.1115

ABSTRACT

Adolescents engage in smartphones cognitively and emotionally. More evidence suggests that they tend to be dependent on and addicted to smartphones. However, smartphone usage is inevitable during the COVID-19 pandemic since students need to attend online class. Previous studies have developed measurement method to evaluate smartphone addiction. This study evaluated 13 to 15-year-old adolescents' self-awareness of smartphone addiction using problematic use of mobile phones (PUMP) approach. Group discussions were conducted with adolescents who did self-assessment using the problematic use of mobile phones scale. The main findings of group discussions include drivers of excessive smartphone use, smartphone usage behavior when they are with family or friends, barriers to healthier smartphone use, and nighttime habits. Despite its advantages during the COVID-19 pandemic, parents need to supervise and to encourage their children to use smartphones wisely.

Keywords: *addiction, adolescents, COVID-19, mobile phones, social media*.

ABSTRAK

Remaja menggunakan telepon pintar secara kognitif dan emosional. Bukti-bukti terus mengenai ketergantungan dan kecanduan remaja pada telepon pintar terus bertambah. Meskipun demikian, penggunaan telepon pintar saat pandemi COVID-19 tidak dapat dihindari karena para remaja harus mengikuti sekolah daring. Beberapa penelitian terdahulu mengembangkan metode pengukuran untuk mengevaluasi tingkat ketergantungan telepon genggam. Penelitian ini mengevaluasi tingkat kesadaran diri remaja usia 13-15 tahun akan ketergantungan telepon pintar menggunakan metode *problematic use of mobile phones*

(PUMP). Grup diskusi dilakukan dengan remaja yang berpartisipasi di penelitian ini di mana mereka menilai diri mereka sendiri menggunakan skala penggunaan telepon genggam yang problematik. Temuan utama dari grup diskusi antara lain adanya dorongan tinggi untuk menggunakan telepon pintar, sikap penggunaan telepon genggam saat remaja bersama dengan keluarga atau teman, hambatan penggunaan telepon genggam secara sehat, dan kebiasaan remaja pada malam hari. Meskipun telepon genggam sangat bermanfaat selama pandemi COVID-19, orang tua tetap harus mendampingi dan mendorong anaknya untuk menggunakan telepon genggam secara bijak.

Kata kunci: COVID-19, kecanduan, media sosial, remaja, telepon genggam.

PENDAHULUAN

Jumlah pengguna telepon pintar di Indonesia mencapai 78 juta jiwa pada tahun 2020 (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2020). Jumlah pengguna telepon pintar di Indonesia khususnya dan di dunia umumnya terus meningkat setiap tahunnya. Hal ini menyebabkan tingkat ketergantungan pada telepon genggam juga terus meningkat di seluruh dunia (Nikhita et al., 2015; Gutiérrez et al., 2016). Ketergantungan pada telepon genggam sering pula dikaitkan dengan perilaku kecanduan pada penggunanya (Griffiths, 2000). Ketergantungan telepon genggam dapat didefiniskan sebagai sebuah dorongan atau kebiasaan untuk terus menggunakan telepon genggam terlepas dari dampak negatifnya pada kesehatan baik secara fisik maupun mental (Griffiths, 2000). Berbagai penelitian terdahulu telah mengevaluasi penyebab dan efek dari ketergantungan telepon genggam beserta pengembangan metode pengukuran dari ketergantungan itu sendiri (Merlo et al., 2013; Smetaniuk, 2014; Nikhita et al., 2015; Gutiérrez et al., 2016; Cabré-Riera et al., 2019; Jamir et al., 2019).

Pandemi COVID-19 yang melanda seluruh dunia telah mengakibatkan kegiatan pembelajaran yang tadinya dilakukan secara langsung di sekolah menjadi dilakukan secara daring. Semua sekolah di Indonesia juga diwajibkan untuk menerapkan pembelajaran daring demi menekan laju penularan virus Corona (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Pembelajaran daring ini menyebabkan seluruh siswa sekolah, termasuk remaja, harus menggunakan telepon pintar untuk mengikuti pembelajaran. Tentu saja hal ini meningkatkan potensi remaja dalam menggunakan telepon genggam dalam waktu yang lama setiap harinya. Tidak menutup kemungkinan bahwa pada praktiknya para siswa menghabiskan waktu lebih lama untuk mengakses media sosial ataupun bermain *mobile game* dibandingkan menggunakan telepon genggam untuk mengikuti pelajaran sekolah maupun mengerjakan tugas sekolah.

Efek negatif dari ketergantungan telepon genggam mencakup susah tidur, stres, gelisah, dan depresi (Ha et al., 2008; Gutiérrez et al., 2016; Oh & An, 2019; Yang et al., 2019). Sulitnya tidur di malam hari dikarenakan adanya dorongan untuk terus menggunakan telepon genggam terutama apabila terdapat suatu hal yang menarik sehingga terjadi diskusi yang ramai dan terus-menerus mengenai topik tertentu. Adapun perasaan stres, gelisah, dan depresi dapat muncul akibat lambatnya respon dari lawan pembicaraan di dunia maya maupun adanya respon negatif dari orang lain saat berinteraksi melalui pesan singkat maupun media sosial. Selain itu, ketergantungan telepon genggam juga erat hubungannya dengan kecelakaan yang tidak disengaja (Nurwulan et al., 2015; Zhang et al., 2019). Penggunaan telepon genggam yang tidak pada tempatnya seperti saat berjalan kaki, menyebrang

jalan, maupun berkendara dapat berakibat hal-hal yang tidak dinginkan seperti terjadinya kecelakaan lalu lintas. Terlebih lagi, apabila dilakukan pada saat kondisi jalan raya sedang ramai.

Efek negatif tersebut di atas dapat dialami oleh semua usia, termasuk usia remaja yang sangat rentan terhadap ketergantungan pada telepon genggam. Remaja dianggap rentan dikarenakan kurangnya kontrol diri dan mudahnya dipengaruhi oleh teman sebaya. Steinberg dan Monahan (2007) menemukan bahwa pengaruh teman sebaya sangat tinggi pada remaja dengan remaja usia 14 tahun yang paling mudah untuk dipengaruhi (Steinberg & Monahan, 2007). Tuntutan pergaulan menyebabkan remaja cenderung untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya agar dapat tetap menjalin hubungan pertemanan yang baik. Penelitian terda-hulu menemukan bahwa remaja yang ketergantungan pada telepon genggam lebih mudah mengalami depresi, gelisah, dan kurang percaya diri (Walsh et al., 2008; Yang et al., 2019). Hal ini dikarenakan adanya perasaan tidak tenang pada saat pesan singkat maupun status atau foto yang diunggah di media sosial belum mendapatkan respon dari teman sepergaulannya. Sedangkan kurangnya percaya diri dapat diakibatkan oleh respon negatif yang diberikan oleh teman sepergaulan yang cenderung membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain (Yang et al., 2019).

Dampak negatif dari penggunaan telepon genggam pada remaja cukup memprihatinkan dikarenakan mereka sedang dalam masa perkembangan fisik maupun mental. Namun, kondisi pandemi COVID-19 menyebabkan pembelajaran daring wajib dilakukan oleh seluruh siswa yang mana mau tidak mau penggunaan telepon genggam menjadi tidak dapat dihindari sama sekali. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk melakukan studi pendahuluan terhadap remaja usia 13-15 tahun mengenai kesadaran mereka terhadap dampak penggunaan telepon genggam berdasarkan pengalaman dan pendapat dari remaja. Penelitian ini penting untuk mengetahui fenomena ketergantungan telepon genggam dari perspektif remaja agar dapat dilakukan mitigasi dari efek negatif telepon genggam dan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan pada remaja. Diharapkan remaja dapat menyadari bahwa ketergantungan telepon genggam merupakan hal yang buruk.

METODE PENELITIAN

Sebanyak sebelas remaja berusia 13-15 tahun (8 siswi, 3 siswa) yang berdomisili di Kota Bandung berpartisipasi dalam penelitian ini. Para remaja dan semua orang tua dari remaja telah memberikan persetujuan untuk anak mereka mengikuti penelitian ini. Untuk mengetahui, tingkat ketergantungan pada telepon genggam pada para peserta, mereka mengisi survey *problematic use of mobile phones* (PUMP) yang berisi 20 pertanyaan untuk mengukur 10 dimensi PUMP (Merlo et al., 2013). Survey PUMP dapat digunakan untuk mengevaluasi kondisi psikis dan perilaku ketergantungan pada telepon genggam yang erat kaitannya dengan media digital seperti media sosial dan internet. Penggunaan problematik termasuk di dalamnya adalah penggunaan waktu dan uang yang berlebihan untuk tetap dapat melakukan aktivitas menggunakan telepon genggam. Selain itu penggunaan pada situasi yang kurang tepat baik secara sosial maupun fisikal seperti pada saat menyeberang jalan maupun berkendara merupakan bentuk dari penggunaan problematik.

Penggunaan telepon genggam yang terlalu lama dapat meningkatkan efek buruk pada hubungan sosial maupun timbulnya rasa gelisah apabila tidak da-

pat mengakses telepon genggam atau tidak mendapatkan sinyal yang bagus untuk mengakses media sosial. Telepon genggam saat ini sangat sulit untuk dipisahkan dari kehidupan manusia (Nurwulan et al., 2015), berbagai aplikasi mulai dari media sosial, pesan singkat, perbankan, hingga berbelanja dapat diakses menggunakan telepon genggam. Ditambah lagi, telepon genggam sekarang ini bukanlah suatu barang mewah yang hanya dapat dimiliki oleh beberapa orang saja. Berbagai pilihan merk telepon genggam dari yang termurah hingga termahal tersedia di pasaran sehingga tingkat kepemilikan telepon genggam terus meningkat dan merupakan hal yang wajar apabila anak remaja di bawah umur sudah memiliki telepon genggam dan media sosial. Meskipun berbagai kemudahan didapatkan dari penggunaan telepon genggam, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gejala depresi yang tinggi erat kaitannya dengan penggunaan telepon genggam (Merlo et al., 2013). Penggunaan survey PUMP dipilih pada penelitian ini dikarenakan survey PUMP memiliki konsistensi yang tinggi (Cronbach α = 0.94) dan tingkat validitas yang lebih tinggi daripada kuesioner lainnya (Merlo et al., 2013).

Selain dari penggunaan survey PUMP, *focus group discussion* (diskusi kelompok terfokus) selama 90 menit juga dilakukan untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam dari hasil survey PUMP pada penelitian ini. Dimulai dengan diskusi yang difasilitasi selama 60 menit dan semi terstruktur, kemudian peserta menonton video klip berdurasi 8 menit tentang pengembangan aplikasi media sosial sebelum diskusi dilanjutkan. Rekaman audio ditranskripsikan kata demi kata, kemudian dianalisis secara kualitatif. Transkrip dikelompokkan secara iteratif ke dalam kategori yang kemudian disaring menjadi tema utama antara lain dorongan tinggi untuk menggunakan telepon pintar, sikap penggunaan telepon genggam saat remaja bersama dengan keluarga atau teman, hambatan penggunaan telepon genggam secara sehat, dan kebiasaan remaja pada malam hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dimensi PUMP untuk mengukur tingkat ketergantungan berdasarkan hasil survey yang diisi oleh para remaja dapat dilihat pada Tabel 1. Adapun 10 dimensi PUMP antara lain ketagihan menggunakan telepon genggam, menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan telepon genggam, menggunakan telepon genggam lebih lama daripada niat awal, penggunaan telepon genggam menyebabkan tidak peduli pada keadaan sekitar, adanya hasrat ingin menggunakan telepon genggam saat sedang tidak menggunakan telepon genggam, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena penggunaan telepon genggam, hampir mengalami kecelakaan karena menggunakan telepon genggam, tidak mengerjakan tugas sekolah karena terlalu asyik menggunakan telepon genggam, merasa gelisah saat tidak menggunakan telepon genggam, dan mengurangi atau meninggalkan aktivitas lain karena lebih memilih menggunakan telepon genggam. Para siswa memberikan respon pada dimensi PUMP dengan menjawab sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), atau sangat setuju (SS). Pada Tabel 1 terlihat jumlah remaja yang mengisi survey PUMP berdasarkan respon yang dipilih.

Para remaja menyadari dan memahami mengenai masalah ketergantungan telepon genggam yang dialami oleh mereka dan teman-teman mereka. Terdapat empat masalah utama yang patut disoroti berdasarkan hasil grup

diskusi antara lain: dorongan tinggi untuk menggunakan telepon genggam, pengaruh penggunaan telepon genggam terhadap hubungan dengan keluarga dan teman, hambatan dalam menggunakan telepon genggam secara wajar, dan kebiasaan di malam hari.

Tabel 1
Karakteristik penggunaan telepon genggam pada remaja berdasarkan dimensi PUMP

Dimensi PUMP	STS	TS	N	S	SS
Ketagihan menggunakan	1	2	3	3	2
Menghabiskan terlalu banyak waktu	1	3	1	4	2
Menggunakan lebih lama daripada niat awal	0	2	4	3	2
Tidak peduli pada keadaan sekitar	1	2	3	4	1
Hasrat ingin menggunakan saat sedang tidak menggunakan	1	3	4	1	2
Hubungan menjadi renggang	1	3	2	2	3
Hampir mengalami kecelakaan	3	5	1	1	1
Tidak mengerjakan tugas sekolah	1	2	4	2	2
Merasa gelisah jika tidak menggunakan	1	2	2	4	2
Mengurangi atau meninggalkan aktivitas lain	2	4	2	2	1

Ketagihan Menggunakan Telepon Genggam

Rasa ketagihan dalam menggunakan telepon genggam pada remaja, khususnya saat pandemi COVID-19, dipicu oleh rasa bosan dan pengaruh teman sebaya yang umumnya menggunakan media sosial yang sedang marak digunakan. Berawal dari coba-coba menggunakan secara iseng karena merasa bosan, para remaja menjadi menggunakan telepon genggam dengan frekuensi yang cukup intens dikarenakan rasa penasaran akan balasan maupun tanggapan dari orang lain yang menjadi lawan bicara baik pada pesan singkat maupun media sosial. Terlebih apabila mereka mengaktifkan mode nada saat ada notifikasi yang masuk yang membuat mereka menjadi semakin penasaran. Rasa ketagihan ini sulit untuk dihilangkan karena akan selalu ada saja hal menarik yang patut menjadi bahan diskusi dengan teman sebaya mereka baik mengenai diri mereka sendiri maupun tokoh-tokoh yang mereka idolakan.

Menghabiskan Waktu Terlalu Banyak

Mereka umumnya menghabiskan waktu dalam menggunakan telepon genggam untuk mengakses aplikasi pesan instan seperti Whatsapp maupun media sosial seperti Instagram dan TikTok. Mereka mengakui bahwa mereka menghabiskan waktu yang lama, atau bahkan lebih lama dari yang mereka rencanakan, untuk menggunakan telepon genggam. Hal tersebut membuat mereka kurang fokus pada pelajaran di sekolah dan terkadang mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru. Penggunaan aplikasi pesan instan dan media sosial sudah menjadi suatu kebiasaan bagi para remaja, mereka mengecek pesan instan dan media sosial meskipun tidak ada notifikasi penting yang masuk. Adapun adanya notifikasi yang masuk membuat para remaja semakin terdorong untuk menggunakan telepon genggam mereka dan mengabaikan aktivitas lain yang sedang mereka lakukan dikarenakan rasa penasaran yang muncul tersebut. Menunda maupun menghindari tugas erat kaitannya dengan durasi pemakaian telepon genggam yang lama. Pada awalnya mereka hanya ingin memeriksa notifikasi yang masuk sebelum melakukan aktivitas lain seperti mandi, makan, maupun sekolah. Namun pada akhirnya mereka menjadi menunda aktivitas yang seharusnya dilakukan. Selain itu, stres yang dialami oleh remaja juga erat kaitannya dengan durasi

pemakaian telepon genggam. Semakin siswa merasa stres, semakin lama mereka menggunakan telepon genggam.

Menggunakan Lebih Lama Daripada Niat Awal

Remaja cenderung menghabiskan waktu mereka untuk menggunakan aplikasi pada telepon genggam mereka. Remaja 1 (P, 15 tahun) mengakui memiliki banyak aplikasi media sosial pada telepon genggamnya, namun hanya 3 aplikasi (WhatsApp, Instagram, dan Tiktok) saja yang betul-betul digunakan secara rutin. Meskipun hanya 3 aplikasi yang sering digunakan, remaja 1 mengaku menghabiskan waktu terlalu lama untuk menggunakan aplikasi tersebut dan menyadari bahwa kebiasaannya ini kurang baik. Niat awal dari remaja saat menggunakan aplikasi umumnya dikarenakan merasa bosan ataupun penasaran akan notifikasi yang masuk yang berhubungan dengan topik pembicaraan mereka dengan teman mereka sebelumnya, namun penggunaan telepon genggam sering kali lebih lama dari yang diniatkan. Tentu saja hal ini disebabkan semakin mereka membalas pesan yang masuk, semakin mereka harus terus membalas pesan yang masuk sehingga pada akhirnya mereka menjadi menghabiskan waktu yang lama. Remaja 2 (P, 13 tahun) mengakui telah berusaha untuk menghapus aplikasi TikTok saat merasa menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakannya. Setelah menghapus aplikasi tersebut, ia tidak lagi menghabiskan waktu terlalu lama bermain telepon genggam. Sayangnya, remaja 2 mengaku kembali menggu-nakan aplikasi tersebut pada saat ini.

Tidak Peduli pada Keadaan Sekitar

Pengaruh teman yang aktif menggunakan media sosial juga membuat para remaja sulit untuk meninggalkan kebiasaan buruk mereka. Menurut remaja 3 (P, 13 tahun), ada dorongan psikologis untuk segera membalas pesan singkat dari temannya sesegera mungkin. Remaja 4 (P, 13 tahun) mengungkapkan bahwa umumnya topik obrolan antar teman di sekolahnya tidak jauh dari seputar hal-hal terkini yang terjadi pada media sosial, sehingga ia akan sulit bergaul dengan temannya jika meninggalkan media sosial. Segala info paling terkini di sekolah, bahkan sebelum masa pandemi COVID-19 berlangsung, diawali dari postingan di media sosial, ungkap remaja 5 (P, 13 tahun). Selain itu, menurut remaja 6 (P, 15 tahun), terdapat beban moral seperti harus menyukai ataupun memberi komen pada postingan sahabatnya di media sosial. Ditambah lagi apabila berada di lingkar pergaulan anak-anak populer yang saling bersaing dalam hal jumlah orang yang mengikuti dan menyukai postingannya, ujar remaja 6. Penggunaan telepon genggam terlalu lama terkadang menyebabkan para remaja lupa waktu dan malas melakukan aktivitas apapun. Seperti yang diutarakan oleh remaja 3, ada kalanya ia tidak mandi sama sekali untuk beberapa hari dan menunda waktu makan dikarenakan terlalu sibuk bermain telepon genggam. Selain itu, ia mengutarakan bahwa sering kali memiliki masalah komunikasi dengan orang tua dikarenakan dianggap tidak pernah mendengarkan maupun memberi tanggapan saat orang tua berbicara padanya. Konflik yang terjadi pada lingkungan keluarga inti dikarenakan buruknya komunikasi dapat berkembang menjadi masalah yang cukup serius.

Hasrat Ingin Menggunakan saat Sedang Tidak Menggunakan

Ketergantungan penggunaan telepon genggam pada remaja sudah mencapai titik di mana mereka menggunakan telepon genggam meskipun tidak ada notifikasi baru dari aplikasi yang mereka gunakan. Menurut remaja 7 (P, 15 tahun) dan remaja 8 (L, 15 tahun), meskipun tidak ada konten yang baru, mereka

masih memiliki dorongan untuk mengakses aplikasi media sosial yang mereka miliki dikarenakan rasa bosan dan penasaran. Adanya notifikasi dari aplikasi media sosial, membuat remaja mengecek telepon genggamnya hingga mencapai puluhan kali per harinya, seperti yang diutarakan oleh remaja 9 (L, 15 tahun). Remaja 9 mengungkapkan bahwa ia harus mematikan notifikasi Instagram yang dimilikinya untuk mengurangi keinginan untuk mengecek media sosial terlalu sering. Meskipun mematikan notifikasi dapat menjadi sebuah solusi untuk mengurangi ketergantungan telepon genggam, remaja 10 (P, 13 tahun) memiliki perasaan khawatir akan kemungkinan ketinggalan informasi yang penting jika mematikan notifikasi. Terlebih lagi pada saat pembelajaran daring yang menggunakan WhatsApp sebagai salah satu media pembelajaran. Menurut remaja 10, kehabisan paket data maupun tidak tersedianya sinyal yang kuat membuatnya merasa resah dan gelisah. Di satu sisi terdapat keinginan untuk terlepas dari ketergantungan, namun di sisi lain terdapat perasaan takut akan ketinggalan informasi yang penting.

Hubungan Menjadi Renggang

Erat kaitannya dengan ketidakpedulian pada lingkungan sekitar, ketergantungan telepon genggam membuat hubungan keluarga maupun hubungan pertemanan menjadi renggang. Hal ini dikarenakan lawan bicara pada kehidupan nyata sering merasa diacuhkan karena remaja terlalu sibuk dengan kehidupan maya yang dianggap lebih seru. Buruknya komunikasi dengan keluarga menyebabkan terjadinya konflik antara remaja dengan orang tua maupun saudara kandung.

Dalam grup diskusi, para remaja mengungkapkan bahwa mereka hanya akan mengurangi penggunaan telepon genggam pada saat mereka bersama dengan keluarga, namun tidak mengurangi penggunaan telepon genggam pada saat bersama dengan teman. Remaja 7 mengungkapkan bahwa terkadang ia menginap di rumah temannya dan pada saat menghabiskan bersama dengan teman tersebut, semua orang pada dasarnya sibuk sendiri dengan telepon genggam mereka dan hal itu merupakan hal yang wajar. Mengecek Instagram maupun TikTok menjadi suatu kebiasan yang selalu mereka lakukan meskipun sedang bersama dengan teman. Remaja 2 mengungkapkan bahwa pada saat mereka bermain maupun makan bersama teman, semua orang sibuk dengan telepon genggam masing-masing. Waktu yang dihabiskan bersama dengan teman yang seharusnya digunakan untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat menjadi terbengkalai dikarenakan semua orang sibuk dengan telepon genggamnya masing-masing. Terkadang remaja 2 merasa bahwa tidak ada bedanya antara bertemu secara langsung maupun tidak dengan temannya.

Pada dasarnya para remaja mampu mengurangi penggunaan telepon genggam saat bersama keluarga karena adanya larangan maupun perintah dari orang tua mereka, seperti yang diutarakan oleh remaja 4 dan remaja 5. Terlepas dari adanya larangan dari orang tua, mereka sepenuhnya sadar bahwa menghabiskan waktu bersama dengan keluarga lebih penting daripada menggunakan telepon genggam. Terlebih lagi jika sedang bersama dengan kakek dan nenek mereka. Mereka sadar bahwa kakek dan nenek mereka sudah tua dan menghabiskan waktu yang lebih banyak dengan kakek dan nenek akan membahagiakan mereka. Ironisnya, remaja 6 mengungkapkan bahwa ayah maupun ibu mereka sendiri ketergantungan dengan telepon genggam, namun mereka melarang anak-anak untuk menggunakan telepon genggam terlalu lama. Keti-

dakmampuan orang tua memberikan contoh yang baik pada anak-anak membuat anak-anak menjadi lebih sulit untuk menghilangkan ketergantungan pada telepon genggam.

Hampir Mengalami Kecelakaan

Terlalu fokus dalam menggunakan telepon genggam menyebabkan para remaja mengabaikan lingkungan sekitar, terlebih lagi apabila mereka bermain *mobile game* menggunakan telepon genggam bersama teman. Permainan yang dilakukan secara beregu tersebut sangat populer di lingkar pergaulan remaja laki-laki sehingga terdapat tuntutan moral untuk terus bermain bersama tanpa mempedulikan apa yang sedang mereka kerjakan. Tidak hanya menyebabkan renggangnya hubungan dengan keluarga inti, ketidakpedulian pada lingkungan sekitar juga dapat membahayakan keselamatan para remaja.

Remaja 8 mengaku pernah hampir tertabrak motor saat sedang menyeberang jalan di lingkungan sekitar rumahnya karena terlalu asyik bermain *game*. Jangankan permainan *mobile game* yang dianggap seru oleh para remaja, saling berbalas pesan singkat di media sosialpun dapat menyebabkan mereka tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya yang dapat berakibat fatal seperti mengalami kecelakaan apabila mereka menggunakan telepon genggam pada saat melakukan mobilitas di luar rumah (Nurwulan et al., 2015).

Tidak Mengerjakan Tugas Sekolah

Beberapa remaja mengaku menggunakan telepon genggam sebagai media hiburan. Remaja 4 mengakses media sosial untuk menghibur diri pada saat sedih maupun lelah akan banyaknya tugas dari sekolah. Remaja 2 juga mengungkapkan hal yang serupa bahwa ada saatnya ia merasa stres karena banyaknya tugas dari sekolah dan merasa media sosial sebagai pelarian karena sangat membantu untuk mengurangi stress yang dirasakan. Meskipun demikian, sering kali remaja 2 merasa menggunakan telepon genggam pada waktu yang lama yang membuatnya mengabaikan tugas sekolah dan pada akhirnya menambah stres yang ia rasakan. Hal ini cukup ironis karena niat awal untuk menghilangkan stres, namun pada akhirnya mereka menjadi semakin stres karena sanksi yang harus dihadapi baik dari guru maupun orang tua akibat lalai dalam mengerjakan kewajibannya sebagai seorang siswa. Ditambah lagi rasa malu terhadap teman apabila masalah mereka dengan guru diketahui oleh teman sekelas akan semakin meningkatkan stres.

Merasa Gelisah jika Tidak Menggunakan

Perasaan gelisah jika tidak menggunakan telepon genggam merupakan suatu ciri umum dari ketergantungan pada telepon genggam. Remaja 11 (L, 15 tahun) mengaku bahwa dirinya sulit untuk tidur di malam hari dikarenakan penggunaan telepon genggam. Remaja 6 mengatakan bahwa ia dapat terjaga hingga pukul 2 pagi atau bahkan tidak tidur sama sekali dikarenakan terlalu asyik bermain telepon genggam dan tidak adanya larangan dari orang tua untuk menggunakan telepon genggam hingga larut malam. Pilihan untuk tidak tidur sama sekali diambil karena adanya rasa takut akan terlambat mengikuti pembelajaran daring apabila tidur di pagi hari setelah lelah bermain dengan telepon genggam. Namun tentu saja pilihan ini menyebabkan mereka menjadi kurang fokus, lemas, dan malah tertidur pada saat mengikuti pembelajaran daring. Ia sadar bahwa meskipun tidak ada larangan dari orang tua, kebiasaan yang dilakukannya ini tidaklah baik bagi kesehatannya. Sayangnya, ia terus mengulanginya karena sudah menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan.

Bahkan pada saat ia memutuskan untuk mengubah kebiasaannya, ia malah menjadi mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari yang pada akhirnya memutuskan untuk kembali menggunakan telepon genggam karena bingung tidak tahu apa yang harus dilakukan pada saat kesulitan untuk tidur.

Mengurangi atau Meninggalkan Aktivitas Lain

Menaruh telepon genggam jauh dari jangkauan merupakan salah satu cara untuk mengurangi keinginan menggunakan telepon genggam. Berdasarkan penuturan remaja 11, hal ini dikarenakan kadang kala ada saja orang yang mengirimkan pesan singkat di media sosial pada mereka. Apabila mereka membalas pesan singkat tersebut, mereka akan menghabiskan waktu yang lama menggunakan telepon genggam karena akan selalu datang pesan singkat yang baru yang harus dibalas dengan segera. Saling membalas pesan singkat tentu saja akan sangat memakan waktu sehingga pada akhirnya mereka harus mengurangi atau meninggalkan aktivitas lain yang seharusnya mereka kerjakan karena lupa waktu.

Pembahasan

Pada dasarnya setiap dimensi dari survey PUMP saling berkaitan satu sama lain yang mana seluruhnya merupakan dampak negatif dari ketergantungan pada telepon genggam yang harus ditekan seminim mungkin demi tumbuh kembang mental dan sosial anak remaja yang baik. Misalnya saja, ketagihan menggunakan telepon genggam menyebabkan remaja menghabiskan terlalu banyak waktu dan lebih lama daripada niat awal. Penggunaan telepon genggam ini menyebabkan mereka tidak peduli pada keadaan sekitar yang menyebabkan mereka tidak mengerjakan tugas sekolah, hubungan dengan keluarga dan saudara yang menjadi renggang, mengurangi atau meninggalkan aktivitas lain, dan bahkan hampir mengalami kecelakaan. Ketagihan terhadap telepon genggam ini menyebabkan mereka merasa gelisah apabila tidak menggunakan telepon genggam.

Dari total 11 remaja yang berpartisipasi, terdapat 9 remaja yang menyatakan setuju terhadap pernyataan bahwa mereka menghabiskan waktu menggunakan telepon genggam lebih banyak daripada yang diniatkan dan 6 remaja yang menyatakan sangat setuju terhadap pernyataan bahwa mereka menghabiskan waktu yang lama untuk bermain telepon genggam. Fenomena ketergantungan telepon genggam secara negatif sangat jelas nampak pada remaja usia 13-15 tahun yang menjadi responden penelitian ini. Berbagai macam faktor menyebabkan para remaja menjadi ketergantungan pada telepon genggam. Salah satu diantaranya adalah karena mereka menggunakan aplikasi media sosial yang sangat populer yang digunakan oleh sebagian besar teman mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa alasan utama remaja menggunakan media sosial adalah karena mereka merasa menjadi bagian dari suatu komunitas dan memang komunitasnya kerap berkomunikasi melalui media sosial (Jamir et al., 2019). Tuntutan pergaulan ini merupakan penyebab yang cukup sulit untuk dihindari ataupun diminimalisir karena para remaja merasa terancam akan kehilangan teman apabila tidak menggunakan media sosial tersebut. Pada akhirnya mau tidak mau mereka akan menggunakan media sosial tersebut dan berinteraksi dengan teman menggunakan media sosial. Hal ini berlangsung bahkan sebelum pembelajaran daring selama pandemic COVID-19 diberlakukan dan tentu saja semakin diperburuk dengan diwajibkannya pembelajaran daring.

Berbagai perusahaan media sosial memanfaatkan keadaan ketergantungan pada telepon genggam ini untuk keuntungan mereka. Mereka saling bersaing untuk mempertahankan pengguna lama dan menarik pengguna baru dengan menggunakan berbagai fitur maupun iming-iming yang cukup menarik bagi pengguna media sosial termasuk remaja. Contohnya saja pada akhir tahun 2020 hingga Februari 2021, TikTok memberikan hadiah koin yang dapat ditarik menjadi uang sebagai imbalan dari menonton konten video selama 30 menit per harinya (Ggwp.id, 2021). Mendapatkan uang sendiri tanpa meminta kepada orang tua menjadi salah satu motivasi para remaja untuk melakukan tugas-tugas yang diberikan oleh TikTok baik menonton video maupun mengundang teman mereka sebagai pengguna baru. Hadiah koin ini menyebabkan pengguna TikTok untuk setidaknya menggunakan aplikasi selama 30 menit yang mana mereka akan menggunakan aplikasi bahkan lebih dari 30 menit apabila video yang ditonton dianggap menarik. Ditambah lagi apabila para remaja tergerak untuk membuat video sendiri untuk diunggah ke TikTok untuk mengikuti *trend* yang ada. Pembuatan video untuk konten TikTok tentu saja dapat memakan waktu berjam-jam karena mereka harus melakukan proses *editing* agar kontennya menjadi menarik untuk ditonton oleh pengguna lain khususnya teman mereka. Konten yang menarik akan mengundang banyak komentar dari pengguna lain yang menyebabkan pembuat konten terdorong untuk membalas komentar atau bahkan membuat konten baru untuk meningkatkan popularitasnya. Hingga akhir tahun 2020, TikTok mengklaim memiliki 689 juta pengguna aktif di seluruh dunia dengan pendapatan mencapai 1 milyar dolar (Businessofapps.com, 2021). TikTok dianggap sebagai suatu terobosan baru yang menarik dan dapat digunakan untuk mengekspresikan diri lebih baik daripada aplikasi media sosial lainnya. Pada aplikasi TikTok pengguna dapat melakukan berbagai macam hal dalam waktu yang singkat seperti bercerita, berjoget, memasak, dan lain sebagainya dengan diiringi oleh musik yang menarik. Berdasarkan pengakuan para remaja, TikTok merupakan aplikasi media sosial yang paling menarik saat ini, bahkan lebih menarik dibandingkan Instagram maupun Facebook. Menariknya, para remaja menganggap bahwa Facebook merupakan media sosial yang digunakan oleh orang tua dan mereka merasa kurang keren untuk menggunakan Facebook.

Para remaja cenderung sensitif dan mudah terpengaruh oleh teman, sehingga akan berusaha untuk tidak ketinggalan informasi yang terkini yang biasa bersumber dari media sosial. Oleh karena itu, mereka menggunakan banyak media sosial khususnya yang sedang marak digunakan terutama oleh teman sekolahnya. Selain itu, mereka merasa adanya kewajiban moral untuk mendukung sahabat mereka seperti dengan menyukai, memberi komentar, ataupun membagikan postingan atau konten sahabatnya. Ada kalanya para remaja meminta temannya secara personal untuk menyukai ataupun memberi komentar pada kontennya agar tidak terlihat menyedihkan. Hal ini menjadi sebuah kesepakatan tak tertulis di kalangan remaja, sehingga mereka terpaksa menggunakan media sosial bahkan pada saat tidak ingin menggunakannya hanya untuk mendukung teman mereka.

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada aplikasi SnapChat menemukan bahwa para remaja dapat melakukan berbagai macam hal untuk terus eksis di media sosial, bahkan mereka meminta teman mereka untuk menangani media sosialnya pada saat mereka sedang berlibur dengan keluarga (Harris, 2020).

Hal tersebut dilakukan oleh para remaja karena mereka tidak ingin kehilangan pengikut maupun penonton video mereka. Meskipun responden di penelitian ini menyadari bahwa ketergantungan media sosial merupakan hal yang negatif, mereka merasa tidak mampu menahan diri untuk berhenti maupun menggunakan media sosial seperlunya saja. Keadaan psikologis pengguna media sosial tersebutlah yang dimanfaatkan oleh perusahaan media sosial untuk meraup keuntungan. Hampir separuh dari remaja yang menjadi responden di penelitian ini setuju maupun sangat setuju bahwa mereka meninggalkan aktivitas lainnya untuk menggunakan telepon genggam. Selain itu, para remaja juga menggunakan telepon genggam bahkan pada saat mereka seharusnya beristirahat karena sedang sakit karena merasa bosan dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Pada dasarnya, kebiasaan remaja dalam menggunakan telepon genggam untuk mengakses media sosial ditentukan oleh hal-hal yang menjadi peluang maupun hambatan untuk menggunakan telepon genggam. Salah satu peluang terbesar bagi para remaja untuk terus menggunakan telepon genggam pada masa pandemi COVID-19 adalah pembelajaran daring yang mengharuskan para siswa untuk mengikuti aktivitas belajar mengajar di sekolah menggunakan telepon genggam. Penggunaan telepon genggam yang cukup lama menjadi tidak bisa dihindari dikarenakan adanya tuntutan dari sekolah. Orang tua yang pada awalnya membatasi durasi penggunaan telepon genggam menjadi tidak dapat berbuat apa-apa karena mau tidak mau anaknya harus menggunakan telepon genggam agar tidak ketinggalan pelajaran. Apabila tidak ada pendampingan dan pantauan dari orang tua pada saat pembelajaran daring, bisa saja para siswa menggunakan telepon genggam untuk mengakses media sosial dan bermain *mobile game* pada saat jam sekolah. Terlebih lagi apabila orang tua mereka sibuk bekerja sehingga tidak dapat mengawasi anaknya. Orang tua yang tinggal di rumah seperti ibu rumah tanggapun tidak akan mampu mengawasi anaknya apabila tidak terlalu memahami teknologi dan cara menggunakan telepon pintar. Bisa saja remaja berbohong mengatakan menggunakan telepon genggam untuk pembelajaran daring, namun sebetulnya mereka mengakses media sosial ataupun bermain *mobile game*. Untuk menekan kecenderungan penyalahgunaan telepon genggam pada anak remaja, ada baiknya orang tua mengetahui jadwal kegiatan pembelajaran daring sehingga dapat menentukan berapa lama waktu penggunaan telepon genggam oleh anaknya setiap harinya. Selain itu pembatasan kuota internet hanya untuk pembelajaran daring juga akan sangat membantu remaja untuk menggunakan telepon genggam secara lebih bijak. Hal ini didukung dengan adanya pemberian kuota belajar secara gratis oleh pemerintah bagi seluruh guru dan siswa. Dengan demikian, pemberian kuota internet yang terbatas akan lebih bijak karena pada dasarnya para siswa tetap dapat mengikuti pembelajaran daring meskipun tidak membeli kuota internet.

Adapun hambatan penggunaan telepon genggam bagi para remaja adalah pada saat mereka sedang menghabiskan waktu bersama keluarga inti dikarenakan adanya larangan dari pihak orang tua. Sebaliknya apabila tidak ada larangan, seperti pada saat mereka sedang bersama teman, para remaja akan terus menggunakan telepon genggam meskipun mereka sedang bersama orang lain. Hambatan lainnya adalah adanya larangan dari orang tua untuk menggunakan telepon genggam pada saat jam tidur. Orang tua meletakkan telepon genggam di tempat yang jauh dari jangkauan dengan mode diam sehingga tidak ada

gangguan saat anak mereka tidur. Hal ini berdampak positif bagi para remaja karena penggunaan telepon genggam yang tidak terkontrol dapat mengganggu jam tidur remaja yang pada akhirnya akan mengganggu kesehatan mereka (Smetaniuk, 2014).

Para remaja kadangkala menggunakan telepon genggam untuk menunda atau menghindari hal-hal yang mereka tidak sukai seperti mengerjakan tugas sekolah atau mengurangi stres (Nurwulan & Selamaj, 2020). Pada dasarnya mereka menganggap media sosial merupakan suatu bentuk hiburan yang mereka butuhkan setelah merasa lelah belajar (Sirois & Pychyl, 2013). Terlebih lagi pada masa karantina selama pandemi COVID-19 yang membuat para remaja tidak dapat beraktivitas maupun berinteraksi dengan teman mereka secara langsung (Yanti & Nurwulan, 2021). Meskipun penggunaan telepon genggam sebagai suatu bentuk hiburan bagi remaja dan merupakan suatu keharusan pada masa pembelajaran daring, penggunaan yang berlebihan harus dihindari agar tidak menjadi ketergantungan.

Penelitian ini hanya menyoroti ketergantungan penggunaan telepon genggam pada remaja, tidak secara spesifik meneliti mengenai aplikasi media sosial apa yang digunakan. Penelitian lebih lanjut mengenai dampak media sosial terhadap ketergantungan telepon genggam pada remaja akan memperjelas mengenai fenomena ini. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai macam media sosial yang sedang marak digandrungi oleh anak muda, evaluasi secara spesifik terhadap suatu aplikasi media sosial akan sangat bermanfaat untuk melihat pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis penggunanya. Adanya perbedaan konsep antara media sosial satu dan lainnya akan memberikan dampak positif dan negatif yang berbeda bagi penggunanya. Selain itu perbandingan keuntungan dan kerugian penggunaan media sosial beserta strategi penggunaan media sosial yang sehat tentunya akan sangat bermanfaat. Apabila keuntungan dari penggunaan media sosial lebih besar daripada kerugiannya, strategi untuk menekan kerugian akan sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN

Telepon genggam khususnya telepon pintar merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan. Kecenderungan ketergantungan telepon genggam pada remaja merupakan suatu permasalahan yang terus meningkat dan butuh penanganan dikarenakan banyaknya dampak negatif yang timbul seperti sifat agresif maupun apatis. Penelitian terdahulu menemukan bahwa ketergantungan telepon genggam dapat menyebabkan susah tidur, stres, gelisah, depresi, dan kurang percaya diri. Para remaja dianggap sangat rentan terhadap dampak negatif tersebut di atas dikarenakan kurangnya kontrol diri dan mudahnya dipengaruhi oleh teman dalam lingkup pergaulannya. Meskipun banyak dampak negatif yang timbul, penggunaan telepon genggam oleh remaja menjadi tak terelakkan di masa pandemi COVID-19 karena seluruh siswa mengikuti pembelajaran daring dari rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat ketergantungan telepon genggam pada remaja yang berdomisili di kota Bandung, Jawa Barat. Metode survey *problematic use of mobile phones* (PUMP) dan grup diskusi digunakan dengan pertimbangan bahwa metode PUMP sudah terbukti mampu memberikan tingkat validitas yang tinggi. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa umumnya remaja mengalami ketergantungan penggunaan telepon genggam yang tercermin dari 10 dimensi PUMP antara lain ketagihan menggunakan telepon

genggam, menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan telepon genggam, menggunakan telepon genggam lebih lama daripada niat awal, tidak peduli pada keadaan sekitar saat menggunakan telepon genggam, hasrat ingin menggunakan saat sedang tidak menggunakan telepon genggam, hubungan menjadi renggang, hampir mengalami kecelakaan, tidak mengerjakan tugas sekolah, merasa gelisah jika tidak menggunakan telepon genggam, dan mengurangi atau meninggalkan aktivitas lain. Terdapat banyak hal yang menjadi faktor penghambat maupun peluang bagi remaja untuk menjadi ketergantungan pada telepon genggam seperti kesempatan yang timbul untuk menggunakan telepon genggam karena adanya pembelajaran daring dan adanya larangan dari orang tua berupa pembatasan kuota internet. Terlepas dari perlunya penggunaan telepon genggam untuk pembelajaran daring, orang tua hendaknya melakukan pendampingan dan arahan agar anak remaja dapat menggunakan telepon genggam secara bijak dan tidak menjadi ketergantungan.

DAFTAR PUSTAKA

Businessofapps.com. (2021). *TikTok revenue and usage statistics (2021) - Business of Apps*. Diunduh dari https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/ tanggal 12 Maret 2021

Cabré-Riera, A., Torrent, M., Donaire-Gonzalez, D., Vrijheid, M., Cardis, E., & Guxens, M. (2019). Telecommunication devices use, screen time and sleep in adolescents. *Environmental Research*, *171*, 341–347. https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.10.036

Ggwp.id. (2021). Ternyata ini alasan koin tiktok hilang, apa bedanya dengan tiktok cash? Diunduh dari https://ggwp.id/media/tekno/aplikasi/ternyata-ini-alasan-koin-tiktok-hilang-apa-bedanya-dengan-tiktok-cash tanggal 10 Maret 2021

Griffiths, M. (2000). Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, *3*(2), 211–218. https://doi.org/10.1089/109493100316067

Gutiérrez, J. D. S., de Fonseca, F. R., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 7, Issue OCT, p. 1). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2016.00175

Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *Cyberpsychology and Behavior*, *11*(6), 783–784. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0096

Harris, T. (2020). What's now San Francisco with Tristan Harris. Diunduh dari https://www.youtube.com/watch?v=YQh2FQ7MZdA tanggal 20 Mei 2020

Jamir, L., Duggal, M., Nehra, R., Singh, P., & Grover, S. (2019). Epidemiology of technology addiction among school students in rural India. *Asian Journal of Psychiatry*, *40*, 30–38. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.01.009

Kementerian Komunikasi dan Informatika. (2020). Jumlah pengguna Peduli Lindungi tembus 5% pengguna smartphone Indonesia. Diunduh dari https://kominfo.go.id/content/detail/27515/jumlah-pengguna-pedulilindungi-tembus-5-pengguna-smartphone-indonesia/0/sorotan_media, tanggal 21 Oktober 2020

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penye-

baran Corona Virus Disease *(COVID-19)*. Diunduh dari http://aksi.puspendik.kemdikbud tanggal 12 Oktober 2020

Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: development and preliminary psychometric properties of the PUMP Scale. *Journal of Addiction*, *2013*, 1–7. https://doi.org/10.1155/2013/912807

Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, *9*(11), VC06–VC09. https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803

Nurwulan, N. R., Iridiastadi, H., & Jiang, B. C. (2015). A review of the effect on postural stability while using mobile phone. In *Bridging Research and Good Practices towards Patients Welfare: Proceedings of the 4th International Conference on Healthcare Ergonomics and Patient Safety (HEPS), Taipei, Taiwan, 23-26 June 2014* (p. 101). CRC Press. https://www.routledge.com/Bridging-Research-and-Good-Practices-towards-Patients-Welfare-Proceedings/Shih-Liang/p/book/9781380 27169

Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working university students in Riau Archipelago: dual role and depression. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, *5*(2), 123-135.

Oh, J., & An, J. (2019). Depressive symptoms, emotional aggression, school adjustment, and mobile phone dependency among adolescents with allergic diseases in South Korea. *Journal of Pediatric Nursing*, *47*, e24–e29. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2019.04.010

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, *7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, *3*(1), 41–53. https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.004

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, *43*(6), 1531–1543. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531

Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, *31*(1), 77–92. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.004

Yang, R., Li, D. L., Wan, Y. H., Xu, H. L., Wang, W., Xu, H. Q., Wang, S. S., Tao, F. B., & Zhang, S. C. (2019). Association of health literacy and smoking behaviors among middle school students in six cities of China. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi [Chinese Journal of Preventive Medicine]*, *53*(12), 1265–1270. https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.0253-9624.2019.12.012

Yanti, M. P., & Nurwulan, N. R. (2021). Pengaruh pembelajaran daring terhadap depresi, stres, dan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Muara Pendidikan*, *6*(1), 58-63.

Zhang, S. C., Yang, R., Li, D. L., Wan, Y. H., Tao, F. B., & Fang, J. (2019). Association of health literacy and sleep problems with mental health of Chinese students in combined junior and senior high school. *PLoS ONE*, *14*(6). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217685