

# Kajian Literatur Pengaruh *Smartphone Addiction* terhadap *Psychological Well-Being*

Thifal Maida Wilhelmina<sup>1\*</sup> dan Pihasnawati<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

\*Corresponding Author: [21107010133@student.uin-suka.ac.id](mailto:21107010133@student.uin-suka.ac.id)

## Abstract

*The many benefits offered from the use of smartphones go hand in hand with various problems caused, one of which is the problem of smartphone addiction and its impact on psychological well-being. This study aims to examine the effect of smartphone addiction on psychological well-being. The method used is a systematic literature review following PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, by exploring previous studies related to the research topic. Article searches were conducted through the Scimedirect, SAGE Journals, Wiley Online Library, SpringerLink, and Taylor & Francis Online databases, using specific inclusion and exclusion criteria. The results indicate that smartphone addiction is associated with depression, stress, anxiety, suicidal thoughts, ADHD, negative peer relationships, and social-emotional disorders. In addition, findings on the prevalence of smartphone addiction and psychological disorders as well as mediators of relationships related to smartphone addiction and psychological well-being have been described in this study.*

**Keywords:** *psychological disorder, psychological well-being, smartphone addiction*

## Abstrak

Banyaknya manfaat yang ditawarkan dari penggunaan *smartphone* beriringan dengan berbagai masalah yang ditimbulkan, salah satunya masalah *smartphone addiction* (adiksi ponsel cerdas) dan dampaknya pada *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being*. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* menggunakan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dengan menelusuri penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian. Pencarian artikel dilakukan melalui *database* Scimedirect, SAGE Journals, Wiley Online Library, SpringerLink, dan Taylor & Francis Online dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Hasil menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berkaitan dengan depresi, stres, kecemasan, pemikiran bunuh diri, ADHD, hubungan sebaya yang negatif, dan gangguan sosial-emosional. Selain itu, temuan mengenai prevalensi *smartphone addiction* dan gangguan psikologis serta mediator hubungan-hubungan yang berkaitan dengan *smartphone addiction* dan *psychological well-being* telah dijabarkan pada kajian ini.

**Kata Kunci:** *gangguan psikologis, psychological well-being, smartphone addiction*

## 1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi telah membawa dampak yang signifikan pada kehidupan manusia, salah satunya melalui penggunaan *smartphone*. Namun, seiring dengan banyaknya manfaat yang ditawarkan, muncul pula masalah baru yang semakin meresahkan. Masalah penggunaan *smartphone* yang semakin marak adalah *smartphone addiction* (adiksi ponsel cerdas). Data dalam penelitian-penelitian terdahulu mengenai prevalensi *smartphone addiction* menunjukkan bahwa lebih dari separuh dari sampelnya mengalami adiksi *smartphone* (Liu et al., 2022; Ratan et al., 2022).

Laporan State of Mobile 2024 yang dirilis oleh Data.AI menunjukkan bahwa Indonesia berada pada peringkat teratas pengguna *smartphone* dengan rata-rata waktu penggunaan 6 jam per hari (CNN Indonesia, 2024). Sedangkan studi lain menemukan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki hubungan positif dengan ketergantungan *smartphone* (Lapierre et al., 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya angka penggunaan *smartphone* memiliki risiko terhadap meningkatnya masalah *smartphone addiction* di Indonesia.

*Smartphone addiction* adalah perilaku tidak terkontrol dalam penggunaan *smartphone* yang beriringan dengan gejala *withdrawal* (rasa tidak nyaman dan sensitif ketika aksesnya terhadap *smartphone* terganggu) dan gangguan fungsional (Geng et al., 2021; Lin et al., 2014). *Smartphone addiction* belum tercantum dalam DSM-5 karena memerlukan pemeriksaan lebih lanjut. Namun, penelitian terdahulu menyatakan bahwa *smartphone addiction* perlu dipertimbangkan sebagai perilaku adiksi sebagaimana adiksi zat seperti alkohol dan obat-obatan terlarang dengan karakteristik yang sama, yaitu hilangnya kontrol, toleransi penggunaan, dan *withdrawal* (Lapierre et al., 2019).

Dampak *smartphone addiction* sendiri dapat berpengaruh terhadap aspek fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, *smartphone addiction* dapat mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik yang menuntun pada obesitas. Selain itu, *smartphone addiction* juga dapat menimbulkan gejala berupa sindrom lorong karpal, gangguan pada punggung, migrain, kehilangan tidur nyenyak, dan cedera ibu jari. Sedangkan secara psikologis, ditemukan bahwa siswa dengan *smartphone addiction* memiliki atensi yang rendah, kontrol diri yang rendah, hiperaktivitas, gangguan kemarahan, kecemasan, perilaku kompulsif, dan *withdrawal* (Albursan et al., 2022).

Berbagai penelitian telah mengkaji dampak *smartphone addiction* terhadap kesehatan mental, termasuk *psychological well-being* sebagaimana penelitian oleh Nur et al. (2022) yang bertujuan untuk melihat tingkat *smartphone addiction* dan *psychological well-being* pada masyarakat JABODETABEK di masa pandemi covid-19. Penelitian tersebut melibatkan 414 responden masyarakat JABODETABEK yang dipilih menggunakan teknik non probability sampling-convenience sampling. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *smartphone addiction* dan *psychological well-being*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka tingkat *psychological well-being* semakin rendah.

*Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi individu karena berdampak langsung pada kualitas hidup secara keseluruhan, performa akademik, dan hubungan sosial (Arslan, 2023). Ryff & Keyes (1995) memaparkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang dicirikan dengan enam aspek, yaitu otonomi (*autonomy*),

penguasaan atas lingkungan (*environmental mastery*), pengembangan diri (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan dalam hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Di samping pentingnya *psychological well-being*, studi oleh Abuhamdah & Naser (2023) menunjukkan prevalensi gangguan psikologis yang mencapai 59,1%. Studi tersebut juga menggambarkan bahwa *smartphone addiction* berkaitan dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan urian sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being* melalui kajian sistematis terhadap penelitian-penelitian terdahulu. Adapun pertanyaan penelitian dalam kajian ini adalah sebagai berikut:

- i. Seberapa besar prevalensi *smartphone addiction* dan gangguan psikologis?
- ii. Bagaimana pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being*?
- iii. Apa saja mediator dan moderator hubungan *smartphone addiction* dengan *psychological well-being*?

## 2. Tinjauan Pustaka

### 2.1. *Smartphone Addiction*

*Smartphone* adalah perangkat yang dapat menyediakan berbagai kepuasan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pemenuhan kebutuhan sosial, hiburan, pencarian informasi, manajemen waktu, hingga strategi coping (Panova & Carbonell, 2018). Saat ini, *smartphone* telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan. Studi terdahulu menunjukkan bahwa individu tertentu dapat menjadi sangat terikat dengan ponsel mereka hingga mengalami *separation anxiety* atau kecemasan saat terpisah darinya (Anshari et al., 2019; Nie et al., 2020). Bahkan, perangkat ini dapat memberikan efek menenangkan ketika dalam situasi penuh tekanan dengan berfungsi sebagai “*security blanket*” atau selimut keamanan (Hunter et al., 2018). Efek tersebut merujuk pada situasi di mana respons negatif terhadap stresor berkurang, mirip dengan efek yang dialami anak-anak ketika diberi objek yang memberi rasa nyaman seperti selimut (Panova & Lleras, 2016). Oleh karena itu, popularitas dan hubungan mendalam para pengguna *smartphone* memunculkan kekhawatiran mengenai potensi adiksinya.

Menurut Geng et al. (2021) *smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dan biasanya diiringi dengan gejala *withdrawal* dan gangguan fungsional. Li et al. (2020) menyatakan bahwa *smartphone addiction* adalah ketergantungan obsesif terhadap *smartphone* yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Li menambahkan bahwa *smartphone addiction* ditandai dengan toleransi, gangguan fungsional, gejala *withdrawal*, dan perilaku kompulsif. Berdasarkan pernyataan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* adalah ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone* yang mengakibatkan gangguan atau ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh *smartphone addiction* meliputi gangguan fungsional, gejala *withdrawal*, dan perilaku kompulsif.

Kwon, Lee, et al. (2013) telah menjabarkan 6 dimensi smartphone addiction. Daily life-disturbance meliputi melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan, kesulitan berkonsentrasi saat di kelas atau bekerja, menderita pusing atau pandangan kabur, nyeri di pergelangan tangan atau belakang leher, dan gangguan tidur. Positive anticipation di mana individu merasa senang untuk menghilangkan stres melalui penggunaan smartphone dan merasa hampa tanpa smartphone. Withdrawal, merujuk pada rasa tidak sabar, jengkel, dan tidak bertoleransi tanpa smartphone, terus menerus memikirkan smartphone bahkan saat sedang tidak menggunakannya, dan merasa jengkel apabila diganggu saat menggunakan smartphone. Cyberspace-oriented relationship di mana individu merasa hubungan yang diperoleh melalui smartphone lebih intim daripada hubungan yang diperoleh di dunia nyata, merasa kehilangan saat tidak dapat mengakses smartphone sehingga terus-menerus memeriksa smartphone-nya. Overuse yang meliputi penggunaan smartphone yang tidak terkontrol, lebih suka mencari informasi melalui smartphone daripada meminta bantuan orang lain, selalu menyiapkan pengisi daya, merasa ingin menggunakan smartphone lagi setelah baru saja selesai menggunakan. Tolerance, merujuk pada usaha mengontrol penggunaan smartphone, tapi selalu gagal.

## **2.2. Psychological Well-being**

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis mengarah pada kombinasi antara perasaan positif dan kemampuan berfungsi secara efektif (Huppert, 2009). Pada dasarnya, kesejahteraan yang berkelanjutan tidak menuntut individu untuk selalu merasa baik sepanjang waktu. Merasakan emosi negatif atau menyakitkan merupakan bagian yang normal dalam kehidupan. Namun, psychological well-being dapat terganggu ketika emosi negatif muncul secara ekstrem atau bertahan dalam waktu yang sangat lama sehingga mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari (Baz et al., 2023).

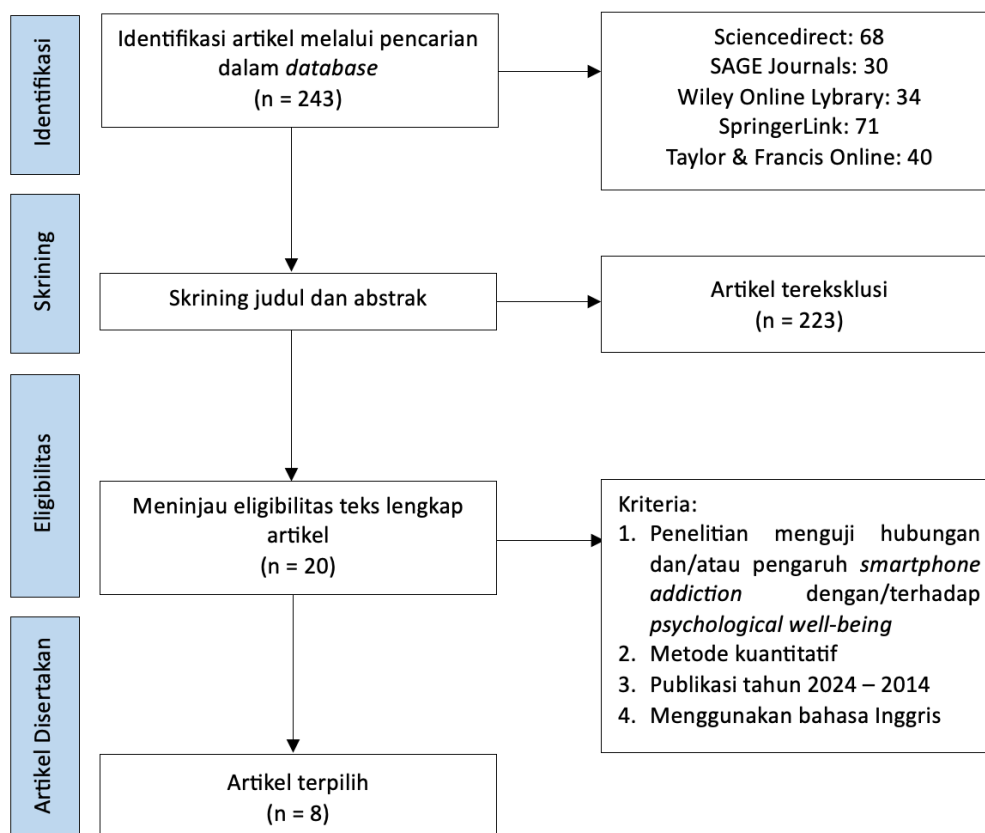
Karakteristik well-being ditunjukkan dalam dua aspek, yaitu hedonic dan eudamonic well-being (Arslan, 2023). Hedonic well-being cenderung mengarah pada subjective well-being (kesejahteraan subjektif) yang merujuk pada perasaan senang dan kenikmatan yang diperoleh dari pengalaman, sedangkan eudamonic well-being kerap dikaitkan dengan psychological well-being yang didasarkan pada gagasan bahwa individu merasakan kebahagiaan ketika mereka merasakan tujuan hidup, dapat menghadapi tantangan, dan melakukan pengembangan diri (Huta & Waterman, 2014; Ryan & Deci, 2001). Subjective dan psychological well-being telah dikonseptualisasikan sebagai pengalaman dalam merasakan kepuasan, memiliki prevalensi perasaan positif, dan jarang mengalami perasaan negatif (Arslan, 2023; Stoll & Pollastri, 2023). Salah satu pendekatan yang paling sering muncul ketika menjelaskan psychological well-being adalah gagasan Ryff & Keyes (1995) yang memaparkan enam aspek psychological well-being, meliputi: (1) otonomi (autonomy); (2) penguasaan atas lingkungan (environmental mastery); (3) pengembangan diri (personal growth); (4) hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others); (5) tujuan dalam hidup (purpose in life); dan (6) penerimaan diri (self-acceptance).

### 2.3. *Smartphone Addiction* dan *Psychological Well-being*

*Smartphone addiction* telah ditemukan sebagai salah satu faktor yang berhubungan dan mempengaruhi *psychological well-being*. *Smartphone* diyakini memberikan kenyamanan karena adanya koneksi konstan pada internet dan menyediakan kemudahan akses berbagai fitur yang ditawarkan sehingga berpotensi mendorong penggunaan yang berlebihan (Bian & Leung, 2015; Çobanoğlu et al., 2021; Panova & Lleras, 2016). Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berujung pada kondisi kesehatan mental yang buruk (Abuhamdah & Naser, 2023; Albursan et al., 2022). Seperti halnya kajian oleh Stanković et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Selain itu, penggunaan *smartphone* secara konstan dapat mengurangi tingkat interaksi sosial individu di dunia nyata sehingga dapat berdampak pada *psychological well-being*, seperti menyebabkan kesepian dan kecemasan sosial (Enez Darcin et al., 2016).

## 3. Metode

Penelitian ini merupakan *systematic review* mengenai pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being*. Kajian dilakukan dengan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang ditunjukkan dalam Bagan 1.



Bagan 1. Diagram Alur Penelusuran Literatur

Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa *database*, yaitu Scencedirect, SAGE Journals, Wiley Online Library, SpringerLink, dan Taylor & Francis Online. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur adalah "smartphone addiction" AND "psychological well being". Sampel dalam penelitian ini adalah artikel jurnal yang menelusuri tentang hubungan atau pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being* dan terpublikasi pada tahun 2014 sampai 2024. Kriteria inklusi dan eksklusi telah ditunjukkan pada Tabel 1 secara lebih spesifik.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria Inklusi		Kriteria Eksklusi	
1.	Penelitian menguji hubungan dan/atau pengaruh <i>smartphone addiction</i> terhadap <i>psychological well-being</i>	1.	Artikel tidak sesuai dengan topik penelitian
2.	Penelitian menggunakan metode kuantitatif atau <i>mixed method</i>	2.	Penelitian menggunakan metode kualitatif
3.	Artikel terpublikasi dalam 10 tahun terakhir (2024 - 2014) pada jurnal internasional terakreditasi	3.	Artikel tidak menggunakan bahasa Inggris
4.	Artikel menggunakan bahasa Inggris		

Artikel terpilih telah disaring dalam beberapa tingkatan mulai dari judul, abstrak, dan naskah lengkap. Kemudian, penelitian-penelitian yang memenuhi kriteria inklusi disertakan dalam kajian ini.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelusuran literatur, didapatkan 8 artikel jurnal yang mengkaji mengenai hubungan dan pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being*. Temuan artikel yang sesuai dengan kriteria dipaparkan dalam Tabel 2 di bawah ini.

**Tabel 2. Hasil Kajian Literatur**

Judul	Penulis	Populasi & Sampel	Metode/Desain Penelitian	Tujuan
Anxiety and its relationship with sleep disturbance and problematic smartphone use among Chinese medical students during COVID-19 home confinement — A structural equation model analysis	Song et al. (2022)	666 mahasiswa kedokteran di Shenyang, Cina	Kuantitatif: <i>cross-sectional study</i>	Menyelidiki hubungan kecemasan, penggunaan <i>smartphone</i> yang bermasalah ( <i>Problematic Smartphone Use – PSU</i> ), dan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran selama pandemi COVID-19.
Smartphone addiction, stress, and depression	Elamin et al. (2024)	235 mahasiswa dengan usia rata-rata 21,5 tahun di	Kuantitatif: deskriptif <i>cross-sectional study</i>	Mengetahui hubungan antara <i>problematic smartphone use</i> pada

among university students		Jeddah, Arab Saudi		mahasiswa, tingkat stres dan depresi, serta faktor risiko yang lain.
A cross-lagged study of the associations among problematic smartphone use, depressive symptoms, and suicidal ideation in chinese university students	Zhao et al. (2023)	194 mahasiswa di Cina	Kuantitatif: <i>cross-lagged study</i>	Meneliti hubungan longitudinal dan resiprokal antara <i>problematic smartphone use</i> , gejala depresi, dan pemikiran bunuh diri pada mahasiswa di Cina.
Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents	Lapierre et al. (2019)	346 remaja akhir berusia 17-20 tahun di Amerika	Kuantitatif: <i>two-wave longitudinal survey</i>	Mengetahui hubungan jangka pendek antara penggunaan <i>smartphone</i> , ketergantungan <i>smartphone</i> , gejala depresi, dan kesepian di kalangan remaja akhir.
Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students	Mohamed & Mostafa (2020)	320 mahasiswa keperawatan di Mesir	Kuantitatif: <i>cross-sectional study</i>	Mengetahui dampak <i>smartphone addiction</i> terhadap depresi dan <i>self-esteem</i> pada mahasiswa keperawatan.
The relationship between smartphone addiction risk and sleep duration and psychosocial comorbidities in health professional candidates	Selçuk & Ayhan (2020)	408 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Turkey	Kuantitatif: deskriptif korelasional	Menyelidiki hubungan antara risiko <i>smartphone addiction</i> , durasi tidur, dan komorbiditas psiko-sosial pada calon tenaga kesehatan.
Relationship Between Korean Adolescents' Dependence on Smartphones, Peer Relationships, and Life Satisfaction	Lim (2023)	2250 siswa SMP di Korea melalui Korean Children and Youth Panel Survey (KCYPs)	Kuantitatif: <i>three-wave autoregressive cross-lagged study</i>	Menyelidiki dampak ketergantungan <i>smartphone</i> terhadap hubungan sebaya dan kepuasan hidup di kalangan remaja Korea.
Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality	Volungis et al. (2020)	150 mahasiswa sarjana di Amerika	Kuantitatif: korelasi	Mengetahui hubungan antara <i>smartphone addiction</i> , gangguan sosial-emosional, dan ciri kepribadian di kalangan mahasiswa.

#### 4.1. Prevalensi *smartphone addiction* dan gangguan psikologis

Berdasarkan hasil pemetaan delapan artikel yang berkaitan dengan *smartphone addiction* dan *psychological well-being*, setidaknya empat artikel menyajikan informasi mengenai tingkat pengguna *smartphone* dan tingkat gangguan psikologis. Dua studi menunjukkan bahwa hampir atau bahkan keseluruhan sampelnya merupakan pengguna *smartphone* dengan rata-rata penggunaan selama 6 jam

per hari (Lim, 2023; Volungis et al., 2020). Sedangkan studi oleh Mohamed & Mostafa (2020) menemukan bahwa setidaknya 95% dari sampelnya mengalami smartphone addiction. Pernyataan tersebut sesuai dengan studi-studi terdahulu yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari sampelnya mengalami smartphone addiction dengan rata-rata waktu penggunaan 6 – 11 jam per hari (Alotaibi et al., 2022; Buctot et al., 2020; Liu et al., 2022; Ratan et al., 2022). Portabilitas dan ukuran smartphone yang kecil memungkinkan penggunaanya mengakses konten-konten baik online maupun offline secara konstan. Hal tersebut berpotensi menyebabkan penggunaan yang berlebihan di mana akses smartphone yang konstan menjadi faktor risikonya (Zhao et al., 2023).

Berkaitan dengan prevalensi gangguan psikologis, studi oleh Elamin et al. (2024) menyatakan bahwa setidaknya satu per tiga dari sampel mahasiswa mengalami gangguan psikologis pada tingkatan yang parah, meliputi stres dan depresi. Selain itu, dalam studi oleh Mohamed & Mostafa (2020) ditemukan bahwa setidaknya satu per empat dari sampel mahasiswa keperawatan memiliki tingkat self-esteem yang rendah. Temuan tersebut sesuai dengan studi terdahulu yang menemukan bahwa kurang lebih 20% mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan stress yang juga dipengaruhi oleh rendahnya self-esteem (Almansour, 2023; Asif et al., 2020; Ramón-Arbués et al., 2020). Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang berada dalam fase paling krusial dalam kehidupan di mana mereka menghadapi berbagai peristiwa penuh tekanan. Saat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, mahasiswa umumnya dihadapkan pada silabus yang lebih kompleks, tugas dan proyek yang lebih menuntut, serta kehidupan di asrama, dan tantangan-tantangan lain yang harus dihadapi dan diatasi dengan efektif (Asif et al., 2020).

#### **4.2. Pengaruh *smartphone addiction* terhadap *psychological well-being***

Smartphone addiction ditemukan berhubungan langsung dengan kecemasan (Selçuk & Ayhan, 2020; Song et al., 2022). Studi oleh Elhai et al. (2020) menyatakan bahwa hubungan antara smartphone addiction dengan kecemasan dapat bersifat dua arah. Individu yang mengalami gejala psikopatologis seperti kecemasan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menggunakan smartphone secara berlebihan untuk mengelola gejalanya. Namun, hal tersebut justru berpotensi untuk memperparah kecemasan sehingga dapat mengarah pada siklus coping yang buruk.

Smartphone addiction memiliki hubungan positif dengan tingkat depresi dan stres. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat smartphone addiction, maka semakin tinggi pula tingkat depresi dan stres (Elamin et al., 2024; Mohamed & Mostafa, 2020; Selçuk & Ayhan, 2020; Zhao et al., 2023). Smartphone addiction diyakini sebagai bentuk negative coping yang berpotensi menimbulkan depresi (Zhao et al., 2023). Penggunaan smartphone saat ini menjadi bagian penting dan wajib dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk pekerjaan, sekolah, maupun kehidupan pribadi. Selain itu, penggunaan ponsel pintar yang berkaitan dengan tuntutan untuk berprestasi juga diyakini menjadi penyebab langsung dari stres dan depresi (Mohamed & Mostafa, 2020).

Ketergantungan smartphone dapat menyebabkan kesepian dan depresi (Lapierre et al., 2019). Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui pernyataan bahwa dalam penyediaan dukungan sosial dan keintiman, komunikasi melalui smartphone bukanlah pengganti yang baik dibandingkan komunikasi offline secara langsung (Cummings et al., 2002). Ketergantungan smartphone berpotensi



menghilangkan makna dalam hubungan interpersonal sehingga meningkatkan perasaan kesepian dan emosi negatif yang berkaitan dengan depresi (Yao & Zhong, 2014).

Korelasi positif yang signifikan ditemukan pada hubungan antara smartphone addiction dengan Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). Semakin tinggi tingkat smartphone addiction, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami ADHD (Selçuk & Ayhan, 2020). Seperti halnya penjelasan dalam DSM-V bahwa adiksi game online dapat menyebabkan ADHD, hubungan antara smartphone addiction dengan ADHD dapat dijelaskan melalui adanya perilaku menatap layar secara terus menerus, transisi grafis yang cepat, kesenangan jangka pendek, dan keinginan untuk mempertahankan kesenangan tersebut. Penelitian-penelitian terdahulu pun menemukan bahwa smartphone addiction merupakan prediktor yang paling kuat pada ADHD (J. H. Kim, 2018; S. G. Kim et al., 2019).

Ketergantungan smartphone ditemukan memiliki dampak jangka panjang terhadap hubungan sebaya (Lim, 2023). Selain itu, semakin individu kecanduan terhadap smartphone, maka semakin tinggi pula gangguan sosial-emosionalnya (Volungis et al., 2020). Penggunaan smartphone yang berlebihan cenderung banyak memfokuskan kesenangan melalui ponsel. Hal tersebut dapat mengarah pada ketidakmampuan dalam mengontrol waktu penggunaan smartphone yang menyebabkan konsekuensi negatif seperti konflik dengan orang di sekitar. Smartphone addiction juga dapat menurunkan motivasi untuk berhubungan dengan teman-teman di dunia nyata dan membuat individu menjadi acuh tak acuh. Selanjutnya, kurangnya sosiabilitas dan isolasi sosial yang disebabkan oleh smartphone addiction dapat mengarah pada hambatan dalam menjaga hubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari (Lim, 2023). Penelitian oleh Lapierre et al. (2019) menemukan bahwa smartphone addiction dapat memunculkan gejala depresi melalui kurangnya dukungan sosial.

#### **4.3. Mediator dan moderator hubungan *smartphone addiction* dengan *psychological well-being***

Berdasarkan analisis dari delapan artikel yang terpilih, ditemukan tiga variabel yang memediasi hubungan antara smartphone addiction dengan beragam aspek *psychological well-being*. Satu artikel lain tidak menemukan adanya moderator namun memaparkan temuan lain mengenai hubungan antara lima ciri kepribadian dengan smartphone addiction. Gangguan tidur ditemukan menjadi mediator hubungan antara smartphone addiction dengan kecemasan. Smartphone addiction dapat meningkatkan kecenderungan individu mengalami gangguan tidur. Kemudian, gangguan tidur meningkatkan kecemasan (Song et al., 2022). Hubungan positif antara smartphone addiction dengan gangguan tidur didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa paparan jangka panjang dari cahaya biru yang dikeluarkan oleh smartphone dapat mengganggu produksi melatonin. Hal tersebut dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari dan mengganggu sinkronisasi jam biologis sehingga menimbulkan gangguan tidur yang mengarah pada kecemasan (Becker & Gregory, 2020; Morin et al., 2020).

Hubungan antara smartphone addiction dan pemikiran bunuh diri dimediasi oleh gejala depresi. Artinya, smartphone addiction dapat menimbulkan gejala depresi di mana depresi dapat memunculkan pemikiran bunuh diri (Zhao et al., 2023). Hal tersebut berkaitan dengan smartphone

addiction yang menjadi salah satu bentuk negative coping yang justru dapat memperparah gejala depresi (Kardefelt-Winther, 2014). Kemudian, meningkatnya gejala depresi dapat mempengaruhi fungsi interpersonal individu, salah satunya mendorong munculnya pemikiran bunuh diri (X. Li & Xu, 2023).

Hubungan sebaya yang negatif diyakini memediasi hubungan antara ketergantungan smartphone dengan kepuasan hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat smartphone addiction, maka kualitas hubungan sebaya akan semakin menurun. Dengan memburuknya hubungan sebaya, lama kelamaan tingkat kepuasan hidup pun akan semakin menurun (Lim, 2023). Temuan tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa smartphone addiction berdampak negatif terhadap hubungan sebaya sehingga menyebabkan depresi. Selain itu, semakin lama individu menghabiskan waktu menggunakan smartphone, maka individu akan mengalami kesulitan dalam mempelajari keterampilan sosial yang penting untuk membangun hubungan dengan orang lain (S. Y. Kim et al., 2016; Y. M. Kim & Lim, 2012).

Kepribadian ditemukan tidak memoderasi hubungan antara smartphone addiction dengan gangguan sosial-emosional. Namun, setiap ciri kepribadian, yaitu neuroticism ditemukan berhubungan positif dengan smartphone addiction, sedangkan extraversion, openness, agreeableness, dan conscientious berhubungan negatif dengan smartphone addiction (Volungis et al., 2020). Neuroticism diyakini meningkatkan kecenderungan individu untuk mengalami gejala withdrawal dan memiliki kesulitan dalam mengontrol penggunaan smartphone (Ehrenberg et al., 2008). Individu yang lebih ramah secara sosial dan terbuka untuk mencoba hal baru memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengalami smartphone addiction. Sedangkan, impulsifitas yang erat kaitannya dengan *conscientiousness* berpotensi menjadi faktor protektif untuk *smartphone addiction* (S. M. Kim et al., 2014; Lee et al., 2014).

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *systematic literature review*, dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* berhubungan dan mempengaruhi berbagai aspek yang berkaitan dengan *psychological well-being*, utamanya gangguan pada kesehatan mental, perilaku, dan hubungan sosial. Prevalensi *smartphone addiction* dan gangguan kesehatan mental menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan. Saat ini, hampir keseluruhan individu merupakan pengguna *smartphone* dengan kemungkinan individu mengalami *smartphone addiction* mencapai 95%. Sementara itu, setidaknya dua dari sepuluh orang mengalami gangguan psikologis pada tingkatan yang parah hingga sangat parah. Secara lebih spesifik, ditemukan bahwa *smartphone addiction* berkaitan dengan depresi, stres, kecemasan, pemikiran bunuh diri, ADHD, hubungan sebaya yang negatif, dan gangguan sosial-emosional. Temuan ini menyarankan pentingnya mengendalikan *smartphone addiction* seawal mungkin dan mencegah berlanjutnya gejala masalah kesehatan mental yang ditimbulkannya. Selain itu, gangguan tidur, gejala depresi, dan hubungan sebaya memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dengan kecemasan, pemikiran bunuh diri, dan kepuasan hidup. Tidak ditemukan mediator yang mempengaruhi hubungan antara *smartphone addiction* dengan *psychological well-being*. Mencegah terjadinya gangguan tidur

termasuk penggunaan smartphone pada saat menjelang jam tidur serta meningkatkan keterampilan hubungan sebaya harus diupayakan untuk mencegah gejala gangguan kesehatan mental yang lebih parah pada remaja dengan adiksi *smartphone*.

## 6. Ucapan Penghargaan

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memungkinkan terlaksananya kajian ini. Peneliti berterima kasih kepada para penulis dan peneliti terdahulu yang karyanya telah menjadi dasar untuk kajian ini. Kontribusi mereka pada bidang ini sangat penting dalam membentuk pemahaman dan perspektif peneliti.

## Daftar Pustaka

- Abuhamdah, S. M. A., & Naser, A. Y. (2023). Smart phone addiction and its mental health risks among university students in Jordan: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S12888-023-05322-6/TABLES/4>
- Albursan, I. S., Mohammad, M. F., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., Hammad, H. I., Al-Khadher, M. M., Qara, S., Al-Mutairy, S. H., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 10439, 19(16), 10439. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610439>
- Almansour, A. M. (2023). Self-esteem among nursing students at a public university in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Belitung Nursing Journal*, 9(4), 377–383. <https://doi.org/10.33546/BNJ.2750>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19063710>
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Arslan, G. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children* 2023, Vol. 10, Page 1269, 10(7), 1269. <https://doi.org/10.3390/CHILDREN10071269>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971. <https://doi.org/10.12669/PJMS.36.5.1873>
- Baz, S. S. Bin, Malibarey, W. M., Alsalmi, H. A., Alzaydi, M. D., Alqahtani, A. M., & Alghamdi, R. Y. (2023). The Impact of a Healthy Lifestyle on Psychological Well-Being Among Saudi Adolescent Girls Attending Secondary Schools in Taif City, Saudi Arabia. *Cureus*, 15(12). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.50189>

- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial Perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 757–759. <https://doi.org/10.1111/JCPP.13278>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 104758. <https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2020.104758>
- CNN Indonesia. (2024). *Warga RI Juara Satu Kecanduan Hp di Dunia, Habiskan 6 Jam Sehari*. Damar Iradat. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20240112200540-185-1048875/warga-ri-juara-satu-kecanduan-hp-di-dunia-habiskan-6-jam-sehari>
- Çobanoğlu, A., Bahadır-Yılmaz, E., & Kiziltan, B. (2021). The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1727–1734. <https://doi.org/10.1111/PPC.12742>
- Cummings, J. N., Butler, B., & Kraut, R. (2002). The quality of online social relationships. *Communications of the ACM*, 45(7), 103–108. <https://doi.org/10.1145/514236.514242>
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M., & Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 11(6), 739–741. <https://doi.org/10.1089/CPB.2008.0030>
- Elamin, N. O., Almasaad, J. M., Busaeed, R. B., Aljafari, D. A., & Khan, M. A. (2024). Smartphone addiction, stress, and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25, 101487. <https://doi.org/10.1016/J.CEGH.2023.101487>
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, 274, 576–582. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2020.05.080>
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.06.062>
- Hunter, J. F., Hooker, E. D., Rohleder, N., & Pressman, S. D. (2018). The Use of Smartphones as a Digital Security Blanket: The Influence of Phone Use and Availability on Psychological and Physiological Responses to Social Exclusion. *Psychosomatic Medicine*, 80(4), 345–352. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000568>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/J.1758-0854.2009.01008.X>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/S10902-013-9485-0/METRCS>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 118–122. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.10.017>

- Kim, J. H. (2018). Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior, 80*, 390–398. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.11.025>
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of General Psychiatry, 18*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12991-019-0224-8/TABLES/4>
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J., Lee, S. W., Kim, Y. J., & Kim, D. J. (2014). The Effect of Depression, Impulsivity, and Resilience on Smartphone Addiction in University Students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 53*(4), 214–220. <https://doi.org/10.4306/JKNPA.2014.53.4.214>
- Kim, S. Y., Son, Y. K., & Noh, C. R. (2016). The effects of adolescents' mobile phone dependency on depression and aggression: the mediating effects of parenting attitudes and peer relationships. *Korean Journal of Social Welfare Studies, 47*(3), 251–277. <https://doi.org/10.16999/kasws.2016.47.3.251>
- Kim, Y. M., & Lim, Y. S. (2012). Structural model of democratic parenting style, ego-resilience, cell phone dependency, self-directed learning. *Studies on Korean Youth, 23*(2), 273–299.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE, 8*(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health, 65*(5), 607–612. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2019.06.001>
- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2014). Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research, 118*(3), 1205–1228. <https://doi.org/10.1007/S11205-013-0460-2/METRICS>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education, 159*, 104001. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2020.104001>
- Li, X., & Xu, K. (2023). Coping with depression: a narrative study of an online depression community in China. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, 18*(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2268379>
- Lim, S. A. (2023). Relationship Between Korean Adolescents' Dependence on Smartphones, Peer Relationships, and Life Satisfaction. *Child and Youth Care Forum, 52*(3), 603–618. <https://doi.org/10.1007/S10566-022-09703-Y/FIGURES/1>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE, 9*(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0098312>
- Liu, H., Zhou, Z., Huang, L., Zhu, E., Yu, L., & Zhang, M. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its effects on subhealth and insomnia: a cross-sectional study among medical students. *BMC Psychiatry, 22*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/S12888-022-03956-6/TABLES/3>
- Mohamed, S. M., & Mostafa, M. H. (2020). Impact of smartphone addiction on depression and self-esteem among nursing students. *Nursing Open, 7*(5), 1346–1353. <https://doi.org/10.1002/NOP2.506>

- Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., & Godbout, R. (2020). Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic. *Canadian Journal of Public Health, 111*(5), 654–657. <https://doi.org/10.17269/S41997-020-00382-7/METRICS>
- Nie, J., Wang, P., & Lei, L. (2020). Why can't we be separated from our smartphones? The vital roles of smartphone activity in smartphone separation anxiety. *Computers in Human Behavior, 109*, 106351. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106351>
- Nur, H., Misrawati, D., Setyaningrum, P., Novandita, A., & Arifin, Y. (2022). Kecanduan Smartphone dan Psychological Well-being pada Masyarakat JABODETABEK di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial, 11*(2), 160–171. <https://doi.org/10.22441/jies.v11i2.15795>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions, 7*(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior, 58*, 249–258. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.12.062>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17197001>
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2022). Prevalence of Smartphone Addiction and Its Association with Sociodemographic, Physical and Mental Well-Being: A Cross-Sectional Study among the Young Adults of Bangladesh. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(24). <https://doi.org/10.3390/IJERPH192416583>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(Volume 52, 2001), 141–166. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.141/CITE/REFWORKS>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Selçuk, K. T., & Ayhan, D. (2020). The relationship between smartphone addiction risk and sleep duration and psychosocial comorbidities in health professional candidates. *Perspectives in Psychiatric Care, 56*(3), 541–546. <https://doi.org/10.1111/PPC.12465>
- Song, Y., Sznajder, K., Cui, C., Yang, Y., Li, Y., & Yang, X. (2022). Anxiety and its relationship with sleep disturbance and problematic smartphone use among Chinese medical students during COVID-19 home confinement — A structural equation model analysis. *Journal of Affective Disorders, 296*, 315–321. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2021.09.095>
- Stanković, M., Nešić, M., Čičević, S., & Shi, Z. (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences, 168*, 110342. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2020.110342>
- Stoll, S. J., & Pollastri, A. R. (2023). Extracurricular activities in the school or community setting. *Encyclopedia of Child and Adolescent Health, First Edition, 3*, 504–513. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818872-9.00022-4>
- Volungis, A. M., Kalpidou, M., Popores, C., & Joyce, M. (2020). Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(5), 1209–1225. <https://doi.org/10.1007/S11469-019-00119-9/METRICS>
- Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30*, 164–170. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.08.007>

PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi

Vol 6 : 2024

E-ISSN : 2715-002x

Zhao, C., He, J., Du, M., Xu, H., Lai, X., Yu, G., & Zhang, G. (2023). A cross-lagged study of the associations among problematic smartphone use, depressive symptoms, and suicidal ideation in chinese university students. *Current Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/S12144-023-04560-X/FIGURES/2>