



## Hubungan Depresi dan Pilihan Aplikasi *Smartphone* dengan Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa SMA

Ferianti<sup>\*)1</sup>, Sunawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

<sup>\*)</sup>Corresponding author, ✉e-mail: [ferianti@students.unnes.ac.id](mailto:ferianti@students.unnes.ac.id)

Received:  
19 November 2020

Accepted:  
27 May 2021

Published:  
30 June 2021

### Abstract

Advances in information and communication technology offer a sophisticated *smartphone* that has the potential to lead to addiction. Previous studies found *smartphone* addiction is motivated by the presence of psychological factors such as depression experienced by a person. In addition, previous studies also found a determining factor that is the magnitude of *smartphone* addiction different depends on the types of *smartphone* applications selected. Therefore, current research aims to identify the relationship between depression and the choice of *smartphone* apps with *smartphone* addiction in students. Current research is quantitative research methods. The participants of this study were 307 students. The instruments used in the study consisted of a depression scale, *smartphone* addiction scale, and *smartphone* app selection questionnaire. The data was analyzed using product-moment correlation. The data analysis revealed a positive correlation coefficient value of 0.468 with a significance of 0.000 ( $p > 0.05$ ), meaning there was a positive association between depression and *smartphone* application choices with *smartphone* addiction in students. Thus, it can be concluded that the higher the level of depression experienced, the higher the level of *smartphone* addiction of students. Then, the choice of *smartphone* apps displayed a different impact on the level of *smartphone* addiction. Game applications have fewer percentages of voters compared to social media applications. However, game applications have a bigger influence on students' *smartphone* addiction.

**Keywords:** *Smartphone* Addiction, Depression, *Smartphone* App Choices

### Abstrak

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi menawarkan kecanggihan *smartphone* yang berpotensi mengakibatkan kecanduan. Beberapa penelitian menghasilkan temuan bahwa kecanduan *smartphone* dilatarbelakangi oleh kehadiran faktor psikologis berupa depresi yang dialami seseorang. Selain itu, penelitian lain juga menemukan adanya faktor penentu besarnya tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami dari perbedaan jenis aplikasi *smartphone* yang dipilih. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa di SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 307 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala depresi, skala kecanduan *smartphone*, dan kuesioner pilihan aplikasi *smartphone*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,468 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p > 0,05$ ), artinya terdapat hubungan antara variabel depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi yang dialami maka semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* siswa. Kemudian pilihan aplikasi *smartphone* pada siswa menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap tingkat kecanduan *smartphone*. Meskipun aplikasi permainan (*game*) dipilih dengan presentase jumlah pemilih yang lebih sedikit, namun aplikasi permainan (*game*) menjadi aplikasi yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecanduan *smartphone* siswa, dibandingkan dengan aplikasi media sosial.

**Kata Kunci:** Kecanduan *Smartphone*, Depresi, Pilihan Aplikasi *Smartphone*



## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi kini menawarkan kecanggihan teknologi berupa *smartphone*. Kemudahan akses informasi dengan berbagai fitur yang disematkan dalam *smartphone*, turut meningkatkan kebutuhan individu pada *smartphone* yang berpotensi mengakibatkan kecanduan. Noe *et al* (2019) mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan kondisi penggunaan *smartphone* secara tidak terkendali. Hal ini menyebabkan individu tidak dapat membatasi penggunaan *smartphone* dan mengalami dampak buruk dari penggunaan *smartphone* tersebut.

Beberapa dampak buruk dari kecanduan *smartphone* diantaranya adalah penurunan partisipasi dalam kehidupan sosial (Kuss & Griffiths, 2011), resiko tinggi terhadap gangguan psikososial (Efian *et al*, 2019), sulit berkonsentrasi, gangguan fisik seperti nyeri pada pergelangan tangan dan leher bagian belakang (Kwon *et al*, 2013), gangguan tidur, kecemasan, depresi (Demirci, Akgonul, & Akpınar, 2015), hingga prevalensi percobaan bunuh diri terlepas dari masalah lain yang terkait dengan penggunaan *smartphone* (Kim *et al*, 2019). Kwon *et al* (2013) menyebutkan terdapat 6 karakteristik individu dengan kecanduan *smartphone* diantaranya *daily life disturbance* yaitu merasa kesulitan bila aktivitas kesehariannya tanpa *smartphone*, *positive anticipation* yaitu perasaan hampa tanpa *smartphone*, *withdrawal* yaitu menggunakan *smartphone* sebagai sarana pengalihan diri saat mengalami kesepian dan permasalahan, *cyberspace oriented relationship* yaitu tidak dapat terpisah dari

hubungan yang berorientasi pada dunia maya, *overuse* yaitu menggunakan *smartphone* secara berlebihan hingga individu mengalami kecanduan, dan *tolerance* yaitu berusaha mengurangi penggunaan *smartphone* namun gagal melakukannya. Oleh karena dampak yang merugikan tersebut, maka penting untuk menghindari atau mengurangi penggunaan *smartphone* yang berpotensi menyebabkan kecanduan *smartphone*.

Faktanya sejumlah penelitian menyebutkan bahwa remaja merupakan pengguna *smartphone* paling aktif jika dibandingkan dengan usia lain (Baker, Den, Graham & Richardson, 2013 dalam Efian dkk, 2019). Hal ini menyebabkan remaja masuk dalam usia yang berpotensi tinggi mengalami kecanduan *smartphone*. Selain itu, remaja merupakan usia yang rentan karena sangat mudah menerima budaya baru termasuk budaya penggunaan *smartphone*, remaja adalah masa yang mudah menerima kondisi baru tanpa filter (Baker, Den, Graham & Richardson, 2013 dalam Efian dkk, 2019). Tingginya penggunaan *smartphone* yang disertai dengan karakteristik pada remaja tersebut, menyebabkan penelitian mengenai kecanduan *smartphone* pada remaja menjadi sangat penting. Dalam konteks siswa, jika kecanduan *smartphone* terjadi, maka dapat menimbulkan dampak buruk seperti perasaan cemas, resah, tidak sabar apabila tidak menggunakan *smartphone*, tidak mampu mengelola waktu belajar, kurangnya minat mengerjakan tugas atau PR, bahkan prestasi akademik yang semakin rendah (Agesti dkk, 2019). Hal ini merupakan permasalahan serius

bagi remaja yang idealnya tidak terjadi. Mengingat remaja sebagai siswa diharapkan dapat memperoleh hasil belajar yang terbaik.

Penelitian berdasarkan survei center pada remaja di Amerika Serikat menyebutkan bahwa 95% dari remaja memiliki akses terhadap *smartphone* dan 45% mengaku *online* secara konstan atau terus-menerus (Anderson & Jiang, 2018). Indonesia sendiri menjadi salah satu negara yang memiliki akses tinggi terhadap penggunaan *smartphone*. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) menyebutkan bahwa 171,17 juta jiwa dari 264,16 juta jiwa penduduk Indonesia atau sekitar 64,8% adalah pengguna internet. 93,9% memilih *smartphone* untuk mengakses internet setiap harinya. Jika dilihat dari usia pengguna, survei menunjukkan bahwa pengguna terbanyak didominasi oleh remaja dengan usia 15-19 tahun yaitu sebesar 91% dari total populasi remaja di Indonesia. Presentase tertinggi durasi yang dibutuhkan untuk mengakses internet adalah 2-3 jam, 3-4 jam, hingga 8 jam ke atas setiap harinya. Konten internet yang dipilihpun cukup beragam. Mulai dari konten hiburan (menonton film, bermain *game*, mendengarkan musik, dll), konten komersial (membeli barang atau jasa secara online), dan konten media sosial (*facebook*, *instagram*, *youtube*, *twitter*, dll). Ketiga konten tersebut adalah konten-konten yang paling sering dikunjungi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui prosedur wawancara dengan guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling, serta siswa di SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang, ditemukan potensi kecanduan *smartphone* pada siswa. Potensi kecanduan *smartphone* termanifestasikan dalam perilaku siswa

sebagai berikut: (1) menggunakan *smartphone* saat jam pembelajaran masih berlangsung sehingga menurunkan fokus siswa pada mata pelajaran yang disampaikan guru, (2) mengantuk atau tidur di dalam kelas saat jam pembelajaran yang disebabkan karena siswa tidur larut malam sebab bermain *smartphone*, (3) tidak mengikuti pembelajaran karena bermain *game* dengan teman diluar lingkungan sekolah, (4) ketika pembelajaran daring, terutama di pagi hari, beberapa siswa dalam satu kelas (rata-rata 3-7 siswa per kelas) terlambat atau bahkan tidak mengikuti beberapa mata pembelajaran sekaligus dan hal tersebut dilakukan secara berulang, (5) melalui penelusuran guru, pemanggilan orang tua, *home visit*, dan proses konseling ditemukan bahwa salah satu penyebab siswa tidak mengikuti pembelajaran adalah bangun terlalu siang karena siswa tidur hingga larut malam sebab bermain *smartphone* baik *game* maupun media sosial.

Beberapa penelitian menghasilkan temuan bahwa kecanduan *smartphone* dipengaruhi oleh faktor psikologis berupa depresi yang dialami seseorang. Sebagai contoh penelitian Boumosleh & Jaalok (2017) menemukan bahwa depresi merupakan predictor positif independen dari kecanduan *smartphone*. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Kim *et al* (2019) yang menemukan bahwa depresi secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan kecanduan *smartphone* pada seseorang. Seseorang dengan depresi akan mencari kenyamanan secara berlebihan hingga mengalami kecanduan yang dimanifestasikan dengan cara memeriksa *smartphone* berulang kali. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa penelitian telah menemukan adanya hubungan depresi yang dialami seseorang

dengan arah perilaku bermasalah berupa kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk melihat bagaimana hubungan depresi dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA yang tergolong dalam usia remaja. Pada masa remaja, prevalensi penderita depresi mengalami peningkatan yang tinggi jika dibandingkan dengan masa anak-anak dan dewasa (Darmayanti, 2015). Seseorang dengan depresi akan menggunakan *smartphone* sebagai metode untuk mengatasi depresinya (Kim *et al*, dalam Elhai *et al*, 2017). Padahal, penggunaan *smartphone* sebagai strategi penghindaran terhadap emosi yang muncul merupakan bentuk penghindaran yang memiliki konsekuensi emosional yang justru merugikan (Machell *et al*, dalam Elhai *et al*, 2017). Sehingga dari beberapa penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa ketika remaja mengalami depresi, dirinya mengalami kegagalan dalam mengontrol perilakunya untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Padahal idealnya, remaja memiliki kemampuan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga *smartphone* tersebut dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan (Aldianita & Maryatmi, 2019) dan akhirnya membawa konsekuensi yang lebih positif (Agusta, 2016). Beberapa konsekuensi positif tersebut antara lain kemudahan akses informasi dan komunikasi yang lebih luas dan cepat, serta kemudahan akses pada situs belajar *online*.

Penelitian terdahulu juga telah dilakukan untuk memprediksi hubungan kecanduan *smartphone* yang dialami dan kaitannya dengan beberapa jenis aplikasi tertentu seperti *game* dan media sosial. Aplikasi permainan (*game*) termasuk dalam

aplikasi hiburan yang paling umum digunakan oleh remaja yang menyebabkan remaja larut dalam waktu penggunaan yang berlebihan hingga kehilangan kontrol penggunaan dan mengalami kecanduan *smartphone* (Nasution, Suhaili, & Alizamar, 2017). Selain aplikasi permainan tersebut, penelitian Noe *et al* (2019) juga menemukan bahwa aplikasi media sosial termasuk dalam jenis aplikasi yang juga menjadi penyebab kecanduan *smartphone* yang paling banyak terjadi pada remaja.

Meskipun beberapa penelitian diatas telah menghasilkan temuan mengenai besarnya resiko kecanduan *smartphone* yang disebabkan oleh satu jenis aplikasi tertentu, namun penelitian mengenai perbedaan besarnya dampak kecanduan *smartphone* yang disebabkan oleh pilihan siswa terhadap satu jenis aplikasi dibanding dengan aplikasi jenis lain masih perlu diklasifikasi. Sehingga selain untuk melihat bagaimana hubungan depresi dengan kecanduan *smartphone* siswa, penelitian ini juga diarahkan secara spesifik untuk melihat dan mengklarifikasi bagaimana pilihan aplikasi *smartphone* siswa berperan dalam menentukan tingkat kecanduan *smartphone*. Mengingat aplikasi dengan jenis interaksi yang berbeda-beda ini, turut menghadirkan jalur potensi kecanduan *smartphone* dengan dampak atau tingkat risiko yang berbeda-beda pula (Noe *et al*, 2019). Pilihan aplikasi *smartphone* yang diambil dalam penelitian ini mencakup dua jenis aplikasi *smartphone* yaitu aplikasi media sosial dan aplikasi permainan (*game*). Kedua jenis aplikasi ini termasuk dalam aplikasi yang memiliki potensi lebih besar dalam mengembangkan gejala kecanduan pada individu, daripada mereka yang menggunakan aplikasi *smartphone* untuk tujuan studi / pekerjaan (Csibi, 2018).

Dari permasalahan diatas, dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan. Hal ini mengingat konselor melalui layanan BK berkepentingan untuk menghindarkan siswa dari perilaku kecanduan *smartphone*, terutama kecanduan *smartphone* yang didasari oleh perasaan depresi dan kecenderungan siswa dalam memilih aplikasi *smartphone*. Oleh karena itu, melalui penemuan dalam penelitian hubungan depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA, konselor dapat memberikan layanan bimbingan konseling untuk mengatasi kecanduan *smartphone* siswa dengan melihat aspek depresi dan pilihan aplikasi *smartphone*. Sehingga diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara tepat, sehat, dan bijaksana.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2017: 14) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Kemudian untuk mengetahui bagaimana hubungan depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA maka dilakukan analisis dengan menggunakan analisis regresi berganda.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *cluster random sampling*. Sugiyono (2017: 121) menjelaskan bahwa *cluster random sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan daerah populasi yang ditetapkan peneliti. Berikut merupakan tabel jumlah populasi dan sampel penelitian.

**Tabel 1** Populasi dan Sampel Penelitian

Sekolah	Populasi	Sampel
SMA Negeri 3 Semarang	1211	154
SMA Negeri 5 Semarang	1197	153
<b>Jumlah</b>	<b>2408</b>	<b>307</b>

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan dalam mengungkap kecanduan *smartphone* pada siswa adalah *Smartphone Application-Based Addiction Scale* (SABAS) yang diadaptasi dari Csibi et al (2018). Untuk mengungkap depresi peneliti menggunakan skala *The Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) yang diadaptasi dari Beck et al (1996). Skala ini merupakan *self-report* yang bertujuan untuk mengungkap gejala mulai dari tidak adanya depresi hingga depresi berat pada usia 13 tahun ke atas. Selanjutnya, pilihan aplikasi *smartphone* siswa diungkap melalui kuesioner yang ditentukan berdasarkan penggolongan jenis aplikasi menurut Csibi et al (2018). Kuesioner pilihan aplikasi *smartphone* yang digunakan dalam penelitian ini mencakup dua pilihan aplikasi yaitu aplikasi media sosial dan aplikasi permainan (*game*).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas konstruk (*construct validity*). Pengujian validitas konstruk sangat penting dalam

pengembangan dan evaluasi terhadap skala-skala kepribadian (Azwar, 2007: 131). Untuk menguji tingkat reliabilitas, pengujian dilakukan dengan *internal consistency*. Pengujian *internal consistency* dilakukan dengan mencobakan instrumen satu kali untuk kemudian data yang diperoleh akan dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2017: 185). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji asumsi klasik dan uji regresi hierarkis yang dilakukan dengan bantuan *Statistic and Services Solution 21 (SPSS)*.

## HASIL TEMUAN

### Hasil Analisis Deskriptif

Berikut merupakan tabel dan penjelasan dari hasil analisis deskriptif pada tiap-tiap variabel penelitian.

**Tabel 2** Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan *Smartphone* dan Depresi

Variabel	Mean	SD	Kategori
Kecanduan <i>Smartphone</i>	3,87	0,84	Sedang
Depresi	13,73	5.821	Depresi Ringan

**Tabel 3** Hasil Distribusi Pilihan Aplikasi *Smartphone*

Variabel	∑ Skor
Aplikasi Media Sosial	58,63%
Aplikasi Permainan	41,37%

Berdasarkan pada Tabel 2 dan Tabel 3, maka gambaran pada variabel kecanduan *smartphone*, depresi, dan pilihan aplikasi dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Gambaran Kecanduan *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang

Gambaran kecanduan *smartphone* menjelaskan seberapa tinggi tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami oleh siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa berada pada kategori sedang (Mean=3,87;SD=0,84). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat siswa dengan masalah kecanduan *smartphone*.

- 2) Gambaran Depresi pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang

Gambaran depresi menjelaskan seberapa tinggi tingkat depresi yang dialami oleh siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat depresi siswa berada dalam kategori depresi ringan (∑ Mean=13,73). Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat siswa dengan gejala depresi.

- 3) Gambaran Pilihan Aplikasi *Smartphone* pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang

Gambaran pilihan aplikasi *smartphone* menjelaskan bagaimana pilihan siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang terhadap dua jenis aplikasi *smartphone* yaitu aplikasi media sosial dan aplikasi permainan (*game*). Pilihan aplikasi didasarkan atas kecenderungan siswa dalam memilih aplikasi yang lebih digemari dan digunakan dengan durasi yang lebih panjang. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebesar 58,63% siswa memilih aplikasi media sosial dan 41,37% siswa memilih aplikasi permainan (*game*).

**Hasil Uji Asumsi Klasik**

**Tabel 4** Hasil Uji Hipotesis

Uji Asumsi Klasik	Variabel	Parameter	Sig.	Keterangan
Uji Normalitas data	D & KS	K-S = 0,899	0,394	Normal
Uji Linearitas	D & KS	F = 1,203	0,226	Linear
Uji Multikolinearitas	D & PAS	Tolerance = 1,000 , FIV = 1,000	-	Tidak terjadi multikolinearitas
Uji Heteroskedastisitas	D	$\beta = -0,062$	0,277	Tidak terjadi heteroskedastisitas
	PAS	$\beta = -0,062$	0,276	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan pada tabel 4, diketahui bahwa nilai p pada uji normalitas data sebesar 0,039 atau  $p > 0,05$  yang menandakan data berdistribusi normal. Pada uji linearitas, diketahui bahwa nilai p sebesar 0,226 atau  $p > 0,05$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel. Pengambilan keputusan untuk uji multikolinearitas dilakukan dengan kriteria jika nilai *Tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinearitas. Pada tabel 4 diketahui bahwa nilai VIF sebesar 1,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas. Kemudian, berdasarkan analisis uji heteroskedastisitas diketahui bahwa korelasi antara depresi dengan *Unstandardized Residual (Abs\_RES)* menghasilkan nilai signifikansi 0,277 dan korelasi antara pilihan aplikasi *smartphone* dengan *Unstandardized Residual (Abs\_RES)* menghasilkan nilai signifikansi 0,276. Dengan nilai signifikansi korelasi  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

**Hasil Uji Regresi Hierarkis**

**Tabel 5** Ringkasan Hasil Uji Regresi Hierarkis

Prediktor	R	R <sup>2</sup>	Sig.
Depresi & Pilihan Aplikasi <i>Smartphone</i>	0,684	0,468	0,000

Berdasarkan pada tabel 5, diketahui bahwa hubungan depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA memiliki hubungan yang signifikan ( $R = 0,684$ ,  $p < 0,05$ ). Kemudian diketahui bahwa nilai R<sup>2</sup> untuk variabel depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* menunjukkan nilai 0,468. Hal ini menunjukkan bahwa varian kecanduan *smartphone* dapat dijelaskan oleh depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* sebesar 0,468. Nilai R<sup>2</sup> = 0,468 dikalikan dengan 100% sehingga diketahui besar nilai koefisien determinasi yaitu sebesar 46,8 %. Dengan kata lain, depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone* siswa sebesar 46,8 %.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara depresi

dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA. Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Elhai *et al* (2017) yang menemukan bahwa berdasarkan *systematic review* dari 117 jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa tingkat depresi yang dialami secara signifikan berhubungan dengan penggunaan *smartphone* bermasalah berupa kecanduan *smartphone*. Penelitian dari Boumosleh & Jaalouk (2017) juga menemukan bahwa depresi merupakan prediktor positif independen dari kecanduan *smartphone* yang dialami oleh mahasiswa Lebanon dengan dikontrol oleh variabel sosiodemografi, pendidikan, gaya hidup, dan ciri kepribadian. Berdasarkan Hasil penelitian terdahulu dan teori yang dikemukakan diatas, kemudian mempertegas temuan penelitian yang dilakukan, bahwa semakin tinggi tingkat depresi yang dialami maka semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* siswa.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Noe *et al* (2019) menemukan bahwa berbagai macam aplikasi dengan jenis interaksi yang berbeda-beda, turut menghadirkan jalur potensi kecanduan *smartphone* dengan dampak atau tingkat resiko yang berbeda-beda pula. Namun, dalam penelitian Noe *et al* (2019) tersebut tidak dijelaskan secara spesifik jenis aplikasi *smartphone* apa yang lebih banyak memprediksi pada kecanduan *smartphone*. Menariknya, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa dibandingkan dengan aplikasi media sosial, aplikasi *game* memberikan dampak yang lebih besar dan signifikan pada kecanduan *smartphone*. Oleh karena itu, hasil penelitian terdahulu kemudian mempertegas temuan penelitian yang dilakukan, bahwa pilihan aplikasi *smartphone* memberikan dampak yang

berbeda pada tingkat kecanduan *smartphone* siswa. Selanjutnya, penelitian ini juga berhasil menunjukkan adanya hubungan antara depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada populasi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan kontrol oleh variabel demografi berupa jenis kelamin, kelas, jurusan, sekolah, dan usia.

Depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* secara simultan atau bersama-sama berhubungan dengan kecanduan *smartphone* pada siswa. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat siswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi memiliki tingkat depresi tinggi. Namun ditemukan pula siswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* tinggi memiliki tingkat depresi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu merespon kondisi depresi yang dimiliki dengan cara yang berbeda-beda. Ada yang kemudian berdampak pada kecanduan *smartphone* yang tinggi, namun ada pula yang tidak.

Beberapa siswa dengan depresi tidak mengembangkan perasaan depresinya pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, namun beberapa siswa yang lain menggunakan *smartphone* sebagai upaya penghindaran dari perasaan depresinya karena dianggap menarik dan memberikan kesenangan tersendiri. Hal ini selaras dengan penelitian Kim *et al* (dalam Elhai *et al*, 2017) yang menemukan bahwa seseorang dengan depresi akan menggunakan *smartphone* sebagai metode untuk mengatasi depresinya. Depresi yang dialami menyebabkan ketidakstabilan emosi, perubahan *mood*, kesedihan, dan menurunnya minat pada aktifitas sosial atau interaksi sosial secara langsung (Nevid, Rathus, & Grenee, dalam Dharma, 2019). Oleh karena itu, seseorang dengan

depresi memiliki kecenderungan untuk memilih interaksi secara virtual dibandingkan secara langsung. Dengan kecenderungan tersebut, siswa mulai kehilangan kontrol terhadap penggunaan *smartphone* dan mengalami dampak buruk berupa kecanduan *smartphone* yang justru merugikan. Hal ini menjadi berbahaya sebab tidak hanya permasalahan depresi yang dialami siswa, namun juga permasalahan kecanduan terhadap *smartphone*.

Kecanduan *smartphone* yang disebabkan karena potensi depresi yang dialami siswa akan semakin menguat apabila dikaitkan dengan pilihan aplikasi *smartphone* siswa. Pilihan aplikasi *smartphone* yang dimaksud merupakan kecenderungan siswa dalam memilih aplikasi yang dianggap memiliki daya tarik yang lebih tinggi dan biasa digunakan dalam durasi dan frekuensi yang lebih tinggi pula. Kedua jenis pilihan aplikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi media sosial dan aplikasi permainan (*game*). Keduanya memberikan dampak kecanduan *smartphone* dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda satu sama lain. Dengan kata lain, meskipun kedua jenis aplikasi tersebut termasuk dalam aplikasi yang paling banyak menjadi penyebab kecanduan *smartphone* pada remaja (Nasution, Suhaili, & Alizamar, 2017; Noe *et al*, 2019), namun hasil penelitian menunjukkan bahwa tetap terdapat perbedaan mengenai besarnya dampak kecanduan *smartphone* yang disebabkan oleh aplikasi media sosial dan aplikasi permainan (*game*).

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa aplikasi permainan (*game*) memberikan peluang yang lebih besar dalam mengembangkan perilaku kecanduan *smartphone* dibanding dengan

aplikasi media sosial. Aplikasi *game* dengan tampilan virtual yang menarik dalam bentuk gambar tiga dimensi membuat *game* semakin terasa nyata layaknya dunia asli, *game* juga dirasa lebih menyenangkan karena banyak memberikan tantangan-tantangan dan pemain dapat berkhayal menjadi satu karakter dalam *game* sesuai dengan keinginan (Adiningtias, 2017). Sistem pemberian poin dan adanya *reward* berupa kemenangan turut membuat pemain *game* semakin penasaran dan berkeinginan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya, *game* yang didesain dengan cara bermain yang tidak dapat diselesaikan secara tuntas dalam satu waktu, menyebabkan perlunya banyak waktu (frekuensi bermain) hingga pada akhirnya dapat menyelesaikan dan memenangkan permainan (Masya & Candra, 2016).

Dengan daya tarik yang tinggi pada interaksi yang dimunculkan secara virtual disertai dengan sistem unik yang didesain pada *game*, menyebabkan remaja memiliki kecenderungan untuk lebih memilih aplikasi *game* yang kemudian menyebabkan meningkatnya penggunaan terhadap *smartphone* yang berdampak pada kecanduan *smartphone* remaja, dalam hal ini siswa (Masya & Candra, 2016). Tingginya tingkat kecanduan *smartphone* yang disebabkan karena penggunaan aplikasi permainan (*game*) juga telah diteliti oleh Jap *et al* (2013) yang menemukan bahwa 10,15% atau sekitar 1 dari 10 remaja di Indonesia terindikasi mengalami kecanduan *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan usia yang sangat rentan mengalami kecanduan *smartphone* yang dilatarbelakangi oleh penggunaan aplikasi permainan (*game*) yang berlebihan.

Salah satu fungsi dari layanan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk mengentaskan masalahnya dan berkembang secara optimal (Ridha, 2019). Selaras dengan hal tersebut, penelitian ini memberikan implikasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pertama, guru BK berperan dalam memberikan layanan yang dapat membantu siswa dalam mengelola perasaan depresi dengan cara yang lebih tepat sehingga tidak berdampak pada kecanduan *smartphone*. Kedua, guru BK berupaya untuk memberikan layanan yang dapat mengurangi kecanduan *game* pada siswa. Mengingat aplikasi permainan (*game*) merupakan jenis aplikasi yang berdampak lebih besar terhadap tingkat kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan aplikasi media sosial, maka layanan BK dapat diarahkan dalam bentuk pelatihan manajemen waktu dan kontrol diri pada saat bermain *game*. Ketiga, bagi siswa yang tidak terlalu menyukai bermain *game*, tetapi beraktivitas pada aplikasi media sosial, maka guru BK berperan dalam memberikan layanan yang mendorong atau melatih siswa agar dapat bermedia sosial secara tepat dan sehat.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian dengan judul hubungan depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMA berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan masih adanya siswa dengan kecanduan *smartphone* yang ditandai dengan hilangnya kontrol diri terhadap teknologi seperti munculnya anggapan *smartphone* sebagai hal terpenting dalam hidup, kemunculan konflik sosial,

penggunaan *smartphone* sebagai strategi penghindaran terhadap masalah, kondisi emosi yang tidak stabil, dan ketidakmampuan melepaskan diri dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan. (2) Tingkat depresi pada siswa SMA berada dalam kategori depresi ringan. Hal ini menunjukkan masih terdapat siswa yang mengalami gangguan fungsi afektif seperti ketidakstabilan *mood* dan gangguan fungsi kognitif seperti pesimistik dan munculnya pemikiran tidak realistis sebagai ciri dari depresi yang dialami. (3) Pilihan aplikasi *smartphone* pada siswa SMA menunjukkan pengaruh yang berbeda terhadap kecanduan *smartphone* siswa. Meskipun aplikasi permainan (*game*) dipilih dengan presentasi jumlah pemilih yang lebih sedikit, namun aplikasi permainan (*game*) menjadi aplikasi yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kecanduan *smartphone* siswa, dibandingkan dengan aplikasi media sosial. (4) Ada hubungan positif antara depresi dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi depresi yang dialami siswa maka semakin tinggi pula kecanduan *smartphone* siswa. (5) Ada hubungan positif antara pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA, hal ini menunjukkan bahwa pilihan aplikasi *smartphone* menentukan besarnya tingkat kecanduan *smartphone* siswa. (6) Ada hubungan positif antara depresi dan pilihan aplikasi *smartphone* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada siswa SMA Negeri 3 Semarang dan SMA Negeri 5 Semarang atas partisipan dan kesediannya untuk menjadi responden dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, Sri Wahyuni. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *Jurnal KOPASTA*, 4(1), 28-40.
- Agesti, dkk. (2019). Hubungan *Smartphone Addiction* dan *Self-Efficacy* dengan Prestasi Akademik pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1-6.
- Agusta, Duha. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 86-96.
- Aldianita, Nityadhira & Maryatmi, A.S. (2019). Hubungan Kontrol Diri dan Perilaku Impulsif dengan Nomophobia pada Remaja Pengguna Instagram di Kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. Retrieved from Washington DC: <http://pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-mediatechnology-2018/>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Buletin APJII*, 1-51.
- Azwar, Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. (1996). Comparison of Beck Depression Inventories-IA and -II in Psychiatric Outpatients. *Journal of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Boumosleh, J.M., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE* , 12(8), 1-15.
- Csibi, Sandor *et al.* (2018). The Psychometric Properties of the Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS). *Int J Ment Health Addiction*, 16, 393-403. doi: 10.1007/s11469-017-9787-2
- Darmayanti, Nefi. (2015). Meta Analisis: Gender dan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92.
- Dharma, Andri Setia. (2019). Gambaran Depresi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 81-93.
- Efian, Edi dkk. (2019). Perbedaan Resiko Gangguan Psikososial pada Remaja *Positive Smartphone Addiction* dan *Negative Addiction* di SMA Kota Sungai Penuh Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 575-578.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. and Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders* 207, 251-259.
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E.S., & Suteja, M.S. (2013). The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. *PLoS ONE* , 8(4), 4-8.
- Kim, M., Min, S., An, C., & Lee, J. (2019). Association between high adolescent smartphone use, academic impairment, and conflicts with family members. *PLoS ONE* , 14(7), 1-14.

- Kim, Seung-Gon *et al.* (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Kim et al. Ann Gen Psychiatry, 18(1)*, 1-8.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9)*, 3528–3552.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction: Development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV). *PLoS ONE, 8(2)*, 1-7.
- Kwon, Y. S., & Paek, K. S. (2016). The influence of smartphone addiction on depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science and Technology, 9(41)*, 1-8.
- Masya, Hardiyansyah & Candra, Dian Adi. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan *Game Online* pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 103-118
- Nasution, J.A., Suhaili, N., Alizamar. (2017). Motif Siswa memiliki Smartphone dan Penggunaannya. *JPPI: Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 3(2)*, 15-29.
- Noe, B., Turner, L. D., Linden, D. E. J., Allen, S. M., Winkens, B., & Whitaker, R. M. (2019). Identifying Indicators of smartphone addiction through user-app interaction. *Computers in Human Behavior, 99*, 56–65.
- Ridha, Andi Ahmad. 2019. Penerapan Konselor Sebaya dalam Mengoptimalkan Fungsi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Psikologi, 15(1)*, 25-34.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.