



Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh

Relationship Between Self-Esteem and Smartphone Addiction in the High School Adolescence in Banda Aceh

Sri Mulyana, Afriani

Program Studi Psikologi Universitas Syiah Kuala
srimulyana95@gmail.com; afriani.ansari@unsyiah.ac.id

KATA KUNCI *Harga Diri, Smartphone Addiction, Remaja SMA*

KEYWORDS *Self-Esteem, Smartphone Addiction, High School Students*

ABSTRAK

Smartphone addiction merupakan fenomena yang rentan terjadi pada remaja, dan memberikan dampak buruk terhadap perkembangan fisik dan psikologis mereka. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya *smartphone addiction* pada remaja adalah harga diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kota Banda Aceh. Sebanyak 336 remaja dari 4 sekolah di kota Banda Aceh dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *multistage cluster* dan *disproportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* dan *Smartphone Addiction Scale Short Version*. Analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara harga diri dengan *smartphone addiction* ($r = -0,145, p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor harga diri maka semakin rendah skor pada *smartphone addiction* pada remaja SMA di Banda Aceh, demikian pula sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan harga diri tinggi memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk mengalami *smartphone addiction*.

ABSTRACT

Smartphone addiction is a vulnerable phenomenon on adolescents and adversely affected their physical and psychological development. One of the factor that affected *smartphone addiction* is *self-esteem*. The aimed of this study was to investigate the relationship between *self-esteem* and *smartphone addiction* on high school adolescents in Banda Aceh. A total of 336 high school adolescents from 4 schools in Banda Aceh was selected using *multistage cluster* and *disproportionate stratified random sampling*. Data in this study was collected using *Rosenberg Self-Esteem Scale* and *Smartphone Addiction Scale Short Version*. Data analysis using *Product-Moment Correlation* found that there was negative and significant relationship between *self-esteem* and *smartphone addiction* ($r = - 0.145, p < 0,05$). Result of the study showed that high score on *self esteem* would decrease the score on *smartphone addiction* scale, and vice versa. Thus, it can be concluded that adolescents with high level of *self esteem* are less likely to be involved in *smartphone addiction*.

PENDAHULUAN

Penggunaan *smartphone* saat ini semakin meningkat karena berbagai fitur aplikasi yang terdapat pada *smartphone* dapat memberikan banyak kemudahan bagi penggunaanya (Wijanarko, 2014). *Facebook* melakukan survei pada 11.165 remaja di 13 negara pada akhir tahun 2014 dan hasilnya menunjukkan bahwa 81 persen remaja lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan perangkat lainnya seperti laptop, televisi, dan tablet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2012) melakukan survei pada 42 kota di seluruh pulau Indonesia termasuk diantaranya kota Banda Aceh dan hasil survei menunjukkan bahwa pengguna *smartphone* pada kalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada posisi pertama dengan persentase 47,9 persen, kemudian untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 11,3 persen, dan tingkat Sekolah Dasar (SD) sebanyak 7,5 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja SMA berada pada rentang usia pengguna *smartphone* tertinggi.

Penggunaan *smartphone* pada remaja SMA dipengaruhi oleh kebutuhan remaja terhadap *smartphone* sebagai identitas mereka dimana remaja menggunakan *smartphone* untuk menjaga hubungan sosialnya dan memperluas jaringan pertemanannya (Oksman & Turtiainen, 2004). Menurut Santrock (2002) remaja SMA mulai memikirkan tentang hubungan dengan lawan jenis dan eksplorasi identitas yang lebih dominan dibandingkan usia perkembangan sebelumnya, sehingga mereka akan lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Smartphone merupakan ponsel dengan fitur canggih dan memiliki

fungsi lain selain untuk melakukan panggilan telepon dan mengirim pesan teks. *Smartphone* dapat menyediakan akses informasi yang terkoneksi internet, mengirim dan menerima *email*, mengakses aplikasi media sosial serta *smartphone* juga dilengkapi dengan kemampuan mengambil foto, bermain *game*, memutar dan merekam *audio* atau *video*, dan lain-lain (Bisen, 2016). Menurut Demirci, Akgonul dan Akpinar (2015) penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa menyebabkan depresi, kecemasan dan memengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah dengan konsentrasi dan rasa sakit fisik terutama di bagian leher dan pergelangan tangan (Kwon, dkk., 2013a). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini juga dapat menjadi salah satu tanda *smartphone addiction* (Kibona & Mgaya, 2015).

Smartphone addiction adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Individu yang mengalami *smartphone addiction* menunjukkan perilaku seperti selalu membawa pengisi daya *smartphone* kemanapun, kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* dan akan mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, mereka juga menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas di sekolah atau saat bekerja karena keinginan yang besar untuk terus menggunakan *smartphone* serta mereka menjadi kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* (Kwon, 2013a).

Penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Kormendi, Brutoczki, Vegh dan Szekely (2016) menunjukkan subjek penelitian yang mengalami *smartphone addiction* memperlihatkan perilaku seperti melakukan *selfie* dan mengedit foto tersebut selama satu jam, menonton film, menjelajah internet dan mengunjungi semua situs jejaring sosialnya. Semua aktivitas yang dilakukan dengan *smartphonanya* tersebut menyebabkan tingkat penggunaan *smartphone* yang sangat tinggi sehingga menyebabkan *smartphone addiction*.

Kebanyakan orang yang mengalami *smartphone addiction* adalah orang yang memiliki tingkat harga diri yang rendah (Sing, Chopra & Kaur, 2014). Hal tersebut karena individu dengan harga diri yang rendah biasanya membutuhkan dukungan penuh dari teman atau orang lain supaya mereka bisa merasa lebih dihargai (Kurcaborun, 2016), akan tetapi mereka kesulitan untuk melakukan interaksi sosial secara langsung (Akashe, Zamani & Abedini, 2014). Seseorang yang memiliki tingkat harga diri yang rendah akan menjadi kurang percaya diri, kehilangan kontrol diri, perasaan gagal dan memiliki kepribadian yang lebih rentan untuk mengalami kecanduan (Aydin & Sari, 2011). Smartphone membantu mereka untuk tetap bisa terhubung dengan orang lain tanpa harus merasakan sakit secara psikologis dan emosional. Remaja yang memiliki tingkat harga diri rendah juga menjadikan *smartphone* sebagai pelarian diri dari segala hal yang membuat mereka tidak nyaman dan tertekan (Albarashdi, Boazza, Jabur & Al-Zubaidi, 2016).

Harga diri adalah suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasi dirinya

(Rosenberg, 1965). Harga diri yang tinggi pada individu menunjukkan sejauhmana individu menerima keadaan dirinya sendiri sebagai orang yang berharga, sebaliknya individu dengan harga diri yang rendah memandang dirinya sebagai orang yang tidak berharga atau layak (Rosenberg, Schooler, & Schoenbach, 1989). Leary (1999) menjelaskan harga diri sebagai keseluruhan dari rasa berharga yang dimiliki oleh individu untuk menilai sikap dan kemampuannya. Individu yang memiliki tingkat harga diri yang rendah cenderung merasa cemas, depresi, kesepian, bermusuhan, pemalu dan cemburu dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi.

Bianchi dan Phillips (2005) menjelaskan bahwa harga diri yang rendah memengaruhi masalah penggunaan *smartphone* pada seseorang. Individu yang memiliki harga diri tinggi lebih menyukai untuk melakukan komunikasi langsung (*face-to-face*) sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah lebih memilih melakukan komunikasi melalui sms, *email* atau media sosial lainnya (Joinson, 2004). Waktu yang dihabiskan di media sosial, jumlah panggilan telepon yang dilakukan, dan jumlah pesan yang dikirimkan mempengaruhi seseorang untuk mengalami *smartphone addiction* (Robert, Yaya & Maholis, 2014).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Lee, dkk. (2016) pada 490 remaja di Korea Selatan menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *smartphone*, yang berarti bahwa semakin tinggi harga diri remaja maka akan semakin rendah risiko remaja untuk mengalami

kecanduan *smartphone*. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hong, Chiu dan Huang (2012) juga menunjukkan bahwa harga diri yang rendah dapat menyebabkan *smartphone addiction* pada seseorang.

Menurut Ehrenberg, Juckes, White dan Wals, (2008) harga diri merupakan salah satu prediktor terkuat dari terjadinya *smartphone addiction*. Selanjutnya, Park dan Lee (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction*. remaja yang memiliki tingkat harga diri yang rendah akan menunjukkan tingkat *smartphone addiction* yang tinggi, sedangkan remaja dengan tingkat harga diri yang tinggi akan menunjukkan tingkat *smartphone addiction* yang rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa harga diri memiliki peranan dalam terjadinya *smartphone addiction*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di kota Banda Aceh.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di kota Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta memperkaya wawasan konsep dan pengetahuan mengenai gambaran ilmu tentang masalah-masalah yang berhubungan dengan *smartphone addiction* pada remaja. Selanjutnya penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi mengenai penggunaan *smartphone* pada remaja

dan memberikan informasi bahwa aspek psikologis juga dapat memengaruhi penggunaan teknologi khususnya *smartphone* pada remaja.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang *smartphone addiction* kepada profesional, baik psikolog, guru dan orangtua serta kaitannya dengan aspek psikologis khususnya harga diri. Selanjutnya, Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu guru ataupun orangtua remaja agar lebih memerhatikan masalah *smartphone addiction* pada remaja, dan dapat melihat bahwa fenomena *smartphone addiction* atau penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat di kalangan remaja berkaitan dengan kondisi psikologis dirinya salah satunya adalah harga diri sehingga mereka dapat berupaya meningkatkan harga diri remaja untuk menjadi salah satu strategi dalam mencegah terjadinya *smartphone addiction*.

Definisi Harga Diri

Harga diri didefinisikan oleh Rosenberg (1965) sebagai suatu bentuk determinan yang penting untuk kesejahteraan psikologis individu dalam mengidentifikasikan dirinya. Rosenberg (1965) memaparkan bahwa harga diri merupakan konsep *unidimensional* yang menggambarkan harga diri secara global atau menyeluruh. Tseng (2008) menjelaskan bahwa harga diri dapat dapat meningkatkan prestasi remaja dalam dunia akademik maupun dalam dunia kerja. Kemudian harga diri memiliki hubungan dengan popularitas dan penampilan seseorang. Selanjutnya Tseng (2008) juga menjelaskan bahwa dukungan dari orangtua dan teman dapat membantu meningkatkan harga diri seorang remaja.

Definisi Smartphone Addiction

Smartphone addiction adalah suatu bentuk keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon, 2013a). Kwon, dkk. (2013a) mengembangkan *smartphone addiction* dalam 5 aspek, yaitu:

1. *Daily-life disturbance*

Merupakan gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

2. *Withdrawal*

Withdrawal terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.

3. *Cyberspace-oriented relationship*

Cyberspace-oriented relationship mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone*.

4. *Overuse*

Overuse mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol,

lebih memilih mencari sesuatu lewat *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *smartphone*, dan dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.

5. *Tolerance*

Tolerance yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya.

Menurut Agusta (2016) *smartphone addiction* bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti kontrol diri yang rendah, harga diri yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi, rasa nyaman remaja saat menggunakan *smartphone*, besarnya pengaruh media dalam memasarkan *smartphone* dan kebutuhan remaja terhadap *smartphone* sebagai media interaksi mereka dengan orang lain.

Hubungan antara Harga Diri dengan Smartphone Addiction pada Remaja

Remaja yang memiliki harga diri yang rendah memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *smartphone addiction* karena mereka akan menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih lama dibandingkan remaja yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi (Ehrenberg, dkk., 2008). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leung (2007) yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki harga diri yang tinggi hanya menghabiskan sedikit waktu untuk menggunakan *smartphone* yaitu hanya untuk mencapai tujuannya, sedangkan remaja dengan harga diri rendah memperlihatkan penggunaan *smartphone* yang lebih lama.

Individu dengan harga diri rendah menggunakan *smartphone* sebagai *reassurance* atau penenang hati (Davison & Neale dalam Bianchi &

Phillips, 2005). Remaja yang memiliki konsep diri negatif dapat mengubah hidup mereka dengan *smartphone* karena lewat *smartphone* mereka bisa mengeluarkan emosinya dengan baik dan *smartphone* dapat memberikan mereka kenyamanan (Yang, Yen, Ko, Cheng & Yen, 2010). Seperti yang dijelaskan oleh Albarashdi, dkk. (2016) bahwa *smartphone* memiliki fungsi yang memungkinkan remaja untuk menghindari komunikasi langsung dengan orang lain tetapi pada saat yang sama *smartphone* dapat meningkatkan keanggotaan mereka dalam kelompok sosial secara virtual. Selanjutnya *smartphone* juga memiliki fungsi lain yang memungkinkan remaja untuk menikmati berbagai jenis hiburan seperti *games* yang dapat membantu mereka keluar dari situasi yang tidak nyaman. Selain itu, *smartphone* juga dapat memberikan informasi yang mereka butuhkan dengan menggunakan internet melalui *smartphonena*.

Berbeda dengan remaja yang memiliki harga diri rendah, remaja yang mempunyai tingkat harga diri yang tinggi biasanya lebih menikmati lingkungan pergaulan sosialnya, dan mereka hanya menggunakan ponsel dalam waktu yang singkat yaitu untuk mengirim pesan atau hanya untuk mencapai tujuan mereka (Dlodlo, 2014). Knapp (dalam Widodo & Pratitis, 2013) mengatakan bahwa harga diri menjadi salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Remaja yang memiliki tingkat harga diri tinggi memiliki kemampuan dan nilai-nilai positif dalam dirinya yang bisa mencegah kecanduan yang memungkinkan mereka menciptakan serta mewujudkan target dan tujuan hidupnya (Zhang, Mei, Li, Chai, Li & Du, 2015).

Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di kota Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas: Harga diri
- b. Variabel Terikat: *Smartphone addiction*

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SMA di Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *multistage cluster* dan *disproportionate stratified random sampling*. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 336 remaja SMA.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, yaitu skala adaptasi *Rosenberg Self Esteem* yang disusun oleh Rosenberg (1965) dan skala adaptasi *Smartphone Addiction Scale Short Version* yang dikembangkan oleh Kwon, dkk. (2013b).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu teknik analisis *pearson product moment* dengan program *SPSS Versi 21.0 for windows*.

ANALISIS DAN HASIL

Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. Terdapat 35,4% subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki dan 64,6% subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Usia subjek penelitian berkisar antara 15 sampai 18 tahun, dengan jumlah tertinggi terdapat pada subjek yang berusia 16 tahun sebanyak 52,7% remaja yang diikuti dengan subjek penelitian berusia 15 tahun sebanyak 25,6% remaja, usia 17 tahun sebanyak 20,2% remaja dan usia 18 tahun sebanyak 1,5% remaja.

Secara keseluruhan terdapat enam kategori durasi penggunaan *smartphone* per hari dengan jumlah tertinggi yaitu penggunaan *smartphone* selama 1-2 jam per hari sebanyak 28,6% remaja diikuti dengan durasi 5-6 jam sebanyak 17,0% remaja, 3-4 jam sebanyak 16,4% remaja, >6 jam sebanyak 15,5% remaja, <10 menit sebanyak 12,5% remaja dan 11-60 menit sebanyak 10,1% remaja.

Berdasarkan tujuan penggunaan *smartphone*, remaja paling banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial yaitu sebanyak 20,0% remaja diikuti dengan mendengarkan musik sebanyak 14,7% remaja, mengirim pesan sebanyak 12,5% remaja, bermain *game* sebanyak 12,1% remaja, menelepon sebanyak 11,5% remaja, menonton video sebanyak 8,1% remaja, *e-mail* sebanyak 3,3% remaja dan untuk keperluan lainnya sebanyak 2,3% remaja. Selain fungsi dasar *smartphone* sebagai media komunikasi melalui panggilan telepon dan mengirim pesan, subjek dalam penelitian ini umumnya menggunakan *smartphone* sebagai media hiburan seperti untuk bermain *game*, mendengarkan musik, dan untuk media sosial.

Hasil Uji Asumsi

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data skala harga diri dan skala *smartphone addiction* berdistribusi normal. Pada skala harga diri nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S Z) = 0,069 ($p > 0,05$), dan pada skala *smartphone addiction* nilai *Kolmogorov-Smirnov* (K-S Z) = 0,091 ($p > 0,05$).

Selanjutnya, Hasil uji linieritas yang dilakukan pada 336 subjek penelitian melalui ANOVA *test for linearity* pada skala harga diri dengan *smartphone addiction* menunjukkan nilai *test for linearity* = 0,007 ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara harga diri dengan *smartphone addiction*.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* menunjukkan koefisien korelasi sebesar (r) = - 0,145, dengan nilai signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa jika semakin tinggi harga diri maka semakin rendah *smartphone addiction* pada remaja SMA di kota Banda Aceh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi *smartphone addiction* pada remaja SMA di kota Banda Aceh.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang negatif antara harga diri dan *smartphone addiction*. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa harga diri berkaitan dengan *smartphone addiction*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ehrenberg, dkk. (2008) yang mengatakan bahwa salah satu prediktor terkuat dari terjadinya *smartphone addiction* adalah harga diri. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Park dan Lee (2014a) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan *smartphone addiction*. Remaja yang memiliki harga diri yang rendah menunjukkan tingkat *smartphone addiction* yang tinggi, sebaliknya remaja yang memiliki tingkat harga diri yang tinggi menunjukkan tingkat *smartphone addiction* yang rendah.

Menurut Bianchi dan Phillips (2005) harga diri dapat memberikan pengaruh pada penggunaan *smartphone* pada seseorang. Hal serupa juga dijelaskan oleh Lee, dkk. (2016) bahwa harga diri memiliki hubungan negatif dengan *smartphone addiction* yaitu semakin tinggi harga diri remaja maka akan semakin rendah risiko remaja untuk mengalami *smartphone addiction*, sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri remaja maka akan semakin tinggi risiko mereka untuk mengalami *smartphone addiction*.

Adanya keterkaitan antara harga diri dengan *smartphone addiction* dijelaskan oleh Ehrenberg, dkk. (2008) bahwa remaja dengan harga diri rendah lebih cenderung mengalami *smartphone addiction* dibandingkan remaja yang memiliki harga diri yang tinggi. Hal tersebut karena remaja yang memiliki tingkat harga diri yang rendah lebih banyak menghabiskan waktu dengan *smartphonanya*. Selain itu, remaja dengan tingkat harga diri yang rendah mengalami krisis kepercayaan diri,

kehilangan kontrol diri dan memiliki kepribadian yang lebih rentan untuk kecanduan (Aydin & Sari, 2011).

Harga diri yang rendah dapat membuat seseorang mengalami kesulitan dalam pengungkapan dirinya karena mereka cenderung bersikap pasif dan kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain (Sari, Rejeki & Mujab, 2006). *Smartphone* menjadi media yang lebih aman bagi mereka untuk tetap bisa terkoneksi dengan orang lain dan *smartphone* memungkinkan mereka untuk dapat menghindari komunikasi langsung dengan orang lain namun mereka tetap dapat terhubung dengan baik dengan kelompok sosialnya. Selain itu, *smartphone* memiliki fungsi hiburan seperti *game* yang dapat melepaskan remaja dari situasi tidak nyaman saat mereka berada di lingkungan sosialnya (Albarashdi, dkk. 2016).

Berbeda dengan remaja yang memiliki harga diri rendah, remaja dengan harga diri yang tinggi lebih bisa untuk menikmati lingkungan sosialnya dan mereka hanya menggunakan *smartphone* untuk mencapai tujuannya saja seperti hanya untuk mengirim pesan singkat (Dlodlo, 2014). Menurut Yan (2015) harga diri merupakan persepsi diri individu tentang kemampuan mereka dalam berbagai aspek kehidupannya. Individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki hubungan sosial dan kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat harga diri yang rendah. Remaja yang memiliki tingkat harga diri tinggi memiliki kemampuan dan nilai-nilai positif dalam dirinya yang dapat mencegah kecanduan (Zhang, Mei, Li, Chai, Li & Du, 2015).

Penelitian ini melihat pada durasi penggunaan *smartphone* subjek penelitian setiap harinya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa

lama penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh subjek. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja pada penelitian ini menggunakan *smartphone* dengan durasi 1-2 jam. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Haug, dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa remaja paling banyak menggunakan *smartphone* dengan durasi 1-2 jam.

Selanjutnya jika dilihat dari tujuan penggunaan *smartphone*, remaja SMA paling banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial yaitu sebanyak 313 remaja diikuti dengan mendengarkan musik sebanyak 229 remaja, mengirim pesan sebanyak 195 remaja, bermain *game* sebanyak 189 remaja, menelepon sebanyak 180 remaja, menonton video sebanyak 126 remaja, *e-mail* sebanyak 51 remaja, dan untuk keperluan lainnya seperti untuk bekerja, belajar, membaca Alquran, berbisnis, membaca cerita, mencari informasi, mencari tugas sekolah, *download*, mengedit foto, *selfie*, dan spam sebanyak 36 remaja. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haug, dkk. (2015) yang menunjukkan bahwa sebanyak 64,4% dari subjek penelitian menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Pasquale, Sciacca dan Hichy (2015) bahwa remaja paling banyak menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial.

Berdasarkan data penelitian diatas, dapat dikemukakan bahwa penggunaan *smartphone* sudah menjadi sesuatu yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan remaja. *Smartphone* tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi seperti menelepon atau mengirim pesan, tetapi juga digunakan sebagai sarana hiburan seperti untuk

mengakses media sosial, bermain *game*, dan mendengarkan musik, dan lain-lain (Bisen, 2016). Dari data penelitian diatas, hampir sebagian besar remaja menggunakan *smartphone* dalam durasi lebih dari 1-2 jam per hari dan mereka menggunakan *smartphone* tidak hanya untuk satu tujuan saja akan tetapi mereka bisa menggunakan *smartphone* untuk beberapa tujuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja menganggap *smartphone* menjadi hal yang penting dalam hidup mereka (Oksman & Turtiainen, 2004).

Smartphone addiction merupakan fenomena yang semestinya lebih diperhatikan. *Smartphone addiction* dapat terjadi dengan mudah kepada para remaja karena mereka masih berada pada masa pencarian identitas sehingga *smartphone* akan menjadi salah satu instrumen penting bagi kehidupan mereka guna menjaga hubungan sosial dan memperluas pertemanannya (Oksman & Turtiainen, 2004). Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja SMA berada pada kategori berisiko rendah untuk mengalami *smartphone addiction*, namun fenomena *smartphone addiction* ini harus tetap diperhatikan dan dilakukan pencegahan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan *smartphone addiction* pada remaja SMA di Kota Banda Aceh. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah risiko remaja untuk mengalami *smartphone addiction*, sebaliknya semakin rendah tingkat harga diri maka akan semakin tinggi risiko remaja untuk mengalami *smartphone addiction*.

SARAN

Disarankan bagi pihak sekolah untuk lebih mencermati fenomena *smartphone addiction* yang terjadi di kalangan remaja dalam lingkup sekolah. Pihak sekolah dapat memberikan wadah bagi remaja untuk menggunakan *smartphone* secara lebih bijak seperti menjadikan *smartphone* sebagai media bagi remaja untuk menyalurkan hobi dan kreativitas mereka secara positif. Selanjutnya, sekolah juga disarankan untuk membuat program yang bisa mendekatkan hubungan emosional antara guru dengan remaja, sehingga guru bisa menjadi tempat yang nyaman bagi remaja untuk berkonsultasi tentang informasi-informasi yang mereka lihat di sosial media serta berita dan situs negatif yang mereka dapat lewat *smartphone*.

Selanjutnya bagi orangtua disarankan agar mengawasi dan mengontrol penggunaan *smartphone* pada remaja ketika mereka berada di rumah dengan mencari kesibukan lain bagi remaja sehingga mereka tidak terlalu banyak menghabiskan waktu dengan *smartphone* seperti mengikutsertakan mereka dalam kegiatan-kegiatan sosial yang lebih positif dan akan membantu mereka untuk melatih kemampuan interaksi sosialnya menjadi lebih baik. Selain itu, disarankan bagi orangtua agar bisa lebih banyak meluangkan waktu bersama remaja dan tidak terlalu banyak menggunakan *smartphone* ketika sedang di rumah. Selanjutnya, orangtua juga disarankan agar bisa menjadi pendamping yang baik bagi remaja sehingga remaja dapat lebih leluasa untuk bercerita dan bertanya tentang apapun yang mereka lihat dan mereka ketahui lewat *smartphone*.

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang *smartphone addiction* diharapkan agar

dapat melihat variabel lain yang mungkin berhubungan dengan *smartphone addiction*, karena penelitian ini hanya memberikan sumbangan efektif dari variabel harga diri sebesar 2,1% terhadap *smartphone addiction*, sedangkan 97,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti stress, kecemasan, prestasi akademik dan hubungan dengan orangtua. Selanjutnya, peneliti lainnya dapat melibatkan subjek penelitian dengan rentang usia yang berbeda seperti usia remaja awal dan usia dewasa.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan penilaian harga diri secara implisit pada remaja dimana harga diri implisit mengacu pada evaluasi diri individu secara spontan, otomatis, atau tidak sadar, sehingga variabel harga diri dapat diukur dengan lebih spesifik lagi. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk meluaskan area penelitian yang dapat dilakukan di Banda Aceh, mengingat penelitian ini hanya melibatkan empat Sekolah Menengah Atas (SMA) dari dua kecamatan di Kota Banda Aceh, yaitu Kecamatan Kuta Alam dan Syiah Kuala, sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih dapat digeneralisasikan di wilayah kota Banda Aceh. Penelitian selanjutnya juga bisa dilakukan di kota-kota lain, agar dapat mengetahui bagaimana fenomena *smartphone addiction* pada remaja di kota lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor risiko kecanduan menggunakan *smartphone* pada siswa di SMK negeri 1 kalasan yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 86-96.
- Akashe, Z. B., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university student of Shahrekord, Iran. *Addict Health, Summer and Autumn*, 6(3-4), 93-99.
- Albarashdi, H. S., Bouazza, A., Jabur, N. H., & Al-Zubaidi, A. S. (2016). Smartphone addiction reasons and solutions from the perspective of sultan qaboos university undergraduates: a qualitative study. *International Journal of Psychology and Behavior Analysis*, 2(113), 1-10. doi: 10.15344/2455-3867/2016/113.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2012). *Profil pengguna internet indonesia 2012*. Diakses tanggal 25 September 2016. <https://apji.or.id/downfile/file/profilpenggunainternetindonesia2012.pdf>.
- Aydin, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *ELSEVIER*, 15, 3500-3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. doi: 10.1089/cpb.2005.8.39.
- Bisen, S., & Deshpande, Y. (2016). An analytical study of smartphone addiction among engineering students: a gender differences. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 70-83.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinal, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.
- Dlodlo, N. (2014). Measuring selected m-texting addiction indicators with gender and self-esteem. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(23), 489-499. doi:10.5901/mjss.2014.v5n23p489.
- 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*, 11(6), 739-741. doi:10.1089/cpb.2008.0030.
- Facebook. (2014, December). Coming of age on screens an in-depth look at teens and young adults around the world. *Artikel*. Diakses tanggal 12 Oktober 2016. <https://fbinsights.files.wordpress.com>.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese

- University female students. *Computer in Human Behavior*, 28, 2152-2159. doi: 10.1016/j.chb.2012.06.020.
- Joinson, A. N. (2004). Self-esteem, interpersonal risk, and preference for e-mail to face-to-face communication. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 472-478. doi:10.1089/cpb.2004.7.472
- Kibona, L., & Mgya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*, 2(2), 777-784.
- Kormendi, A., Brutoczki, Z., Vegh, B. P., & Szekely, R. (2016). Smartphone use can be addictive? a case report. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 548-552. doi: 10.1556/2006.5.2016.033.
- Kurcaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictor of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hanh, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013a). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*, 8(2), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013b). The smartphone addiction: development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV). *Plos One*, 8(12), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leary, M. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions In Psychological Science*, 8(1), 32-35.
- Lee, J., Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., Park, M. K., & Shin, Y. M. (2016). Psychological factors associated with smartphone addiction in south korean adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>
- Leung, L. (2007). *Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addiction symptoms and pattents of mobile phone use*. International Communication Association (ICA) Conference. San Francisco.
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos One*, 11(11), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Liu, C. H., Lin, S. H., Pan, Y. C., & Lin, Y. H. (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine*, 95(28), 1-4. doi:10.1097/MD.00000000000004068
- Oksman, V., & Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage. *SAGE Publication*, 6(3), 319-339. <https://doi.org/10.1177/1461444804042518>
- Park, N., & Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea. *Media Information Resarch*, 51(1), 100-132.
- Pasquale, C. D., Sciacca, F., & Hichy, Z. (2015). Smartphone addiction and dissociative experience: an investigation in italian adolescents ages between 14 and 19 years.

- International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 1(2), 1-4. doi: 10.15344/2455-3867/2015/109.
- Roberts, J. A., Yaya, L. H. P., & Manoris, C. (2014). The invisible addiction: cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addiction*, 3(4), 254-265.
doi: [10.1556/JBA.3.2014.015](https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. USA: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: modeling reciprocal effect. *American Sociological Review*, 54(6), 1004-1018.
- Santrock, J. W. (2002). *Remaja, edisi kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, R. P., Rejeki, R., & Mujab, A. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponogoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponogoro*, 3(2), 11-25.
- Sings, N., Chopra, N., & Kaur, J. (2014). A study to analyze relationship between psychological behavior factor on whatsapp addiction among youth in jalandhar district in punjab. *European Journal of Business and Management*, 6(37), 269-273.
- Tseng, W. L. (2008). *Multiple faces of self-esteem: within attribution style, stress coping and forgiveness* [Master's thesis]. Available from To the Faculty of Medicine and Biological Science, University of Leicester.
- Widodo, A. S., & Pratitis, N. T. (2013). Harga diri dan interaksi sosial ditinjau dari status ekonomi orangtua. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131-138.
- Wijanarko. K. S. (2014). Pengaruh nilai pelanggan terhadap kepuasan serta dampaknya terhadap loyalitas menggunakan smartphone samsung galaxi series di kota palu. *E-Jurnal Katalogis*, 2(7), 34-46.
- Yan, Z. (2015). *Encyclopedia of mobile phone behavior*. USA: IGI Publishing Hershey.
- Yang, Y. S., Yen, J. Y., Ko, C. H., Cheng, C. P., & Yen, C. F. (2010). The association between problematic cellular phone use and risky behaviors and low self-esteem among taiwanese adolescents. *BMC Public Health*, 10(217), 1-8. doi: [10.1186/1471-2458-10-217](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-217).
- Zhang, Y., Mei, S., Chai, J., Li, J., & Du, H. (2015). The relationship impulsivity and internet addiction in chinese college students: a moderated mediation analysis of meaning in life and self-esteem. *Plos One*, 10(7), 1-13. doi: [10.1371/journal.pone.0131597](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131597).