

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA
KELAS XI DI SMAN 8 KOTA JAMBI**

Alma Aura Febia¹, Muhammad Ferdiansyah², Sri Rahmah Ramadhoni³

^{1,2,3} BK FKIP Universitas Jambi

¹almaaura943@gmail.com ²ferdimuhammad34@unja.ac.id

³sriramadhoni.sr@unja.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase marked by emotional fluctuations and a search for identity, making individuals highly vulnerable to environmental influences, including smartphone technology. This research is motivated by the increasing trend of smartphone addiction among adolescents, which is suspected of impacting their psychological well-being. At SMAN 8 Jambi City, despite school regulations, many eleventh-grade students show signs of addiction, such as decreased academic focus and social interaction disturbances like phubbing. The purpose of this study is to determine the relationship between smartphone addiction and psychological well-being among eleventh-grade students at SMAN 8 Jambi City. The research methodology employs a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through psychological scales and analyzed using statistical techniques. Based on the preliminary study and literature review, it is indicated that excessive smartphone use correlates with a decline in psychological well-being, including aspects of personal growth and social relations. The results of this study are expected to provide a basis for guidance and counseling teachers to develop comprehensive interventions in managing technology use to enhance students' quality of life and academic achievement.

Keywords: *Smartphone Addiction, Psychological Well-Being, Adolescents*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan gejolak emosi dan pencarian jati diri, sehingga individu sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk teknologi smartphone. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya tren kecanduan smartphone pada remaja yang diduga berdampak pada kesejahteraan psikologis (psychological well-being). Di SMAN 8 Kota Jambi, meskipun terdapat regulasi sekolah, banyak siswa kelas XI menunjukkan indikasi kecanduan seperti penurunan fokus akademik dan gangguan interaksi sosial (phubbing). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan smartphone terhadap psychological well-being pada remaja kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui skala psikologis dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Berdasarkan studi pendahuluan dan tinjauan pustaka, terindikasi bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkorelasi dengan penurunan kesejahteraan psikologis, mencakup aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru BK untuk menyusun intervensi komprehensif dalam

pengelolaan penggunaan teknologi demi meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademik siswa.

Kata Kunci: Kecanduan Smartphone, Psychological Well-Being, Remaja

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase krusial dalam rentang kehidupan manusia yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Fase ini sering kali diwarnai oleh gejolak emosi dan pergeseran dari ketergantungan menuju kemandirian (E. Kim & Lee, 2022). Secara kronologis, UNICEF dan WHO menetapkan rentang usia remaja pada 10-19 tahun, sementara PBB mengategorikannya hingga usia 24 tahun untuk mencakup dinamika pertumbuhan dan transisi peran yang lebih luas di era modern (Christian & Smith, 2018). Pada periode ini, remaja aktif melakukan pencarian jati diri dan membangun hubungan sosial yang lebih kompleks, yang membuat mereka sangat peka terhadap pengaruh eksternal, terutama perkembangan teknologi informasi.

Salah satu instrumen teknologi yang mendominasi keseharian remaja saat ini adalah *smartphone*. Meskipun menawarkan kemudahan akses informasi dan komunikasi, penggunaan yang tidak terkendali

dapat memicu dampak serius bagi kesejahteraan psikologis (Daniyal et al., 2022). Fenomena kecanduan *smartphone* (*smartphone addiction*) telah menjadi perhatian global karena korelasinya dengan penurunan kondisi fisik dan mental. Remaja yang terpapar kecanduan cenderung menunjukkan perilaku agresif, kesulitan regulasi waktu, gangguan tidur, hingga penurunan konsentrasi belajar (Hartati & Kamasi, 2024). Lebih lanjut, Jumrianti et al. (2022) menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan perangkat digital ini dengan *psychological well-being* pada remaja.

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis mencakup dimensi esensial seperti tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, serta kemampuan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Penurunan kualitas pada aspek-aspek tersebut akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak hanya mengganggu produktivitas, tetapi juga memicu perasaan kesepian dan rendah diri

(Arayici et al., 2025). Faktor internal seperti efikasi diri dan faktor eksternal seperti kualitas hubungan orang tua-anak berperan penting dalam memediasi dampak ini. Remaja dengan dukungan interpersonal yang lemah cenderung menjadikan *smartphone* sebagai pelarian, yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental mereka (Cheng et al., 2021).

Di Indonesia, tren penggunaan *smartphone* terus meningkat, khususnya pada kelompok usia produktif dan remaja sekolah menengah (Kominfo, 2022). Dampak sosial yang muncul juga mulai mengkhawatirkan, salah satunya adalah fenomena *phubbing*—tindakan mengabaikan lawan bicara demi *smartphone*—yang dianggap sebagai bentuk gangguan perilaku sosial baru (Ulhaq et al., 2025). Kondisi ini mencerminkan bahwa permasalahan teknologi telah merambah jauh ke dalam dinamika interaksi sosial generasi muda.

Fenomena tersebut terkonfirmasi melalui studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK), terungkap

bahwa banyak siswa kelas XI yang tetap membawa dan menggunakan *smartphone* di sekolah secara sembunyi-sembunyi meskipun telah dilarang. Indikasi kecanduan terlihat jelas dari penurunan prestasi akademik dan ketidakmampuan siswa untuk fokus selama proses pembelajaran. Pihak sekolah telah berupaya melakukan langkah preventif melalui sidak rutin dan sanksi, namun dampak negatif pada aspek psikologis seperti gangguan fokus masih tampak dominan dibandingkan manfaat informasi yang diperoleh siswa.

Hingga saat ini, belum terdapat penelitian spesifik di SMA Negeri 8 Kota Jambi yang mengkaji korelasi antara kecanduan teknologi ini dengan tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap *psychological well-being* pada remaja kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi ilmu psikologi pendidikan serta manfaat praktis bagi pihak sekolah dalam menyusun strategi intervensi yang komprehensif agar siswa

mampu memanfaatkan teknologi secara bijak tanpa mengorbankan kesejahteraan mental maupun prestasi akademis mereka.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur dan menganalisis kekuatan hubungan antara variabel kecanduan *smartphone* (Variabel X) dan *psychological well-being* (Variabel Y). Populasi dalam studi ini mencakup seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Jambi yang berjumlah 367 siswa, tersebar di sepuluh kelas. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan, diperoleh sampel representatif sebanyak 192 responden yang diambil melalui teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai partisipan.

Alat pengumpulan data utama berupa angket tertutup yang menggunakan skala Likert dengan rentang skor 0 hingga 4 untuk pernyataan positif maupun negatif. Selain angket, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara semi-

terstruktur sebagai studi pendahuluan untuk memperkuat latar belakang fenomena di lokasi penelitian.

Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, instrumen telah melalui proses pembakuan melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas isi dilakukan melalui penilaian ahli, sedangkan validitas konstruk diuji pada 100 responden di luar sampel penelitian (siswa kelas X). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari masing-masing 24 item awal, terdapat 22 item valid untuk variabel kecanduan *smartphone* dan 22 item valid untuk variabel *psychological well-being*. Konsistensi instrumen diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan keandalan hasil pengukuran.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis deskriptif dilakukan melalui uji persentase untuk melihat distribusi frekuensi jawaban responden. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dengan tes *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) untuk memastikan data berdistribusi normal, serta uji linieritas menggunakan uji F untuk

mengevaluasi apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Tahap akhir adalah uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Data Penelitian

Bagian ini menyajikan gambaran umum temuan penelitian mengenai hubungan antara kecanduan *smartphone* (Variabel X) dan *psychological well-being* (Variabel Y) pada 192 siswa kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan pada 6 April hingga 6 Mei 2026 menggunakan kuesioner skala Likert.

Karakteristik deskriptif dari variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Variabel Kecanduan Smartphone

Statistik Deskriptif	Nilai
Jumlah Skor	7.699
Rata-Rata	40
Nilai Minimal	14
Nilai Maksimal	67
Persentase	45,6%
Kategori	Sedang

Tabel 2 Deskripsi Data Variabel Psychological Well-Being

Statistik Deskriptif	Nilai
Jumlah Skor	11.700
Rata-Rata	60,9
Nilai Minimal	33
Nilai Maksimal	88
Persentase	69,1%
Kategori	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas siswa memiliki tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori sedang dan tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan *smartphone* pada siswa cenderung berada pada tingkat sedang, kondisi kesejahteraan psikologis mereka secara umum tergolong baik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa masih mampu mempertahankan fungsi psikologis yang positif, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, meskipun di tengah tingginya intensitas penggunaan *smartphone*.

2. Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji prasyarat analisis dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data layak diolah lebih lanjut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Residual
N	192
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200
Keterangan	Normal

Berdasarkan tabel di atas, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada taraf signifikansi tertentu. Proses perhitungan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26, diperoleh nilai signifikansi hasil uji normalitas sebesar 0,200. Berdasarkan ketentuan, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	X Terhadap Y
Sig. Deviation from Linearity	0,501
Keterangan	Linear

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,501. Karena nilai tersebut

lebih besar dari 0,05 ($0,501 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecanduan *smartphone* (X) dengan variabel *psychological well-being* (Y).

3. Hasil Analisis Korelasi

Analisis korelasi *Product Moment* diterapkan untuk mengukur keberadaan, kekuatan, dan arah hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Kecanduan Smartphone (X) & Psychological Well-Being (Y)
Pearson Correlation (r)	-0,400
Sig. (2-tailed)	0,000
Keterangan	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,400. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negatif atau berlawanan arah. Hal ini berarti apabila tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa semakin tinggi, maka tingkat *psychological well-being* akan semakin rendah. Sebaliknya, jika penggunaan *smartphone* terkontrol (rendah), maka kesejahteraan psikologis cenderung lebih tinggi.

Ditinjau dari kekuatan hubungannya, nilai 0,400 berada pada kategori sedang/moderate. Nilai signifikansi menunjukkan $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan *psychological well-being* pada remaja kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well-being* remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* pada remaja, maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dimilikinya. Penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat mengganggu pola tidur dan mengurangi interaksi sosial secara langsung, sehingga menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal.

Hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap *psychological well-being* siswa kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,400 yang berada pada kategori sedang. Arah

hubungan yang negatif ini memberikan gambaran bahwa *psychological well-being* siswa turut dipengaruhi oleh pola perilaku penggunaan teknologi. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian ini yang juga berkontribusi terhadap *psychological well-being* siswa. Faktor-faktor tersebut antara lain dukungan sosial, kondisi keluarga, lingkungan sekolah, kualitas hubungan pertemanan, serta karakteristik individu.

Faktor lainnya adalah kualitas istirahat dan kesehatan mental remaja. Kwon (2013) menjelaskan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan menurunkan kualitas tidur. Selain itu, aktivitas di media sosial juga dapat memengaruhi *psychological well-being* melalui proses perbandingan sosial (*social comparison*). Temuan Primadiana et al. (2019) menunjukkan bahwa remaja yang terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial cenderung mengalami penurunan kepuasan hidup dan harga diri yang pada

akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Data di lapangan memperkuat hasil penelitian ini karena tingkat kecanduan smartphone siswa kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 45,6%, sedangkan tingkat psychological well-being berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 69,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki intensitas penggunaan smartphone yang cukup tinggi hingga berada pada kategori sedang, mereka masih mampu mempertahankan kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tetap dapat menjalankan fungsi-fungsi psikologis secara positif, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.

Secara mendasar, temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan Hidayat dan Agung (2021) yang menyatakan bahwa psychological well-being berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri, menguasai lingkungan, membangun

hubungan positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Hal ini juga diperkuat oleh Jumrianti et al. (2022) yang menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku adiksi digital menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan smartphone secara sehat dan bijak perlu terus dilakukan agar siswa dapat memanfaatkan teknologi secara optimal tanpa mengurangi kualitas kesejahteraan psikologis mereka.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan psychological well-being. Hasil analisis korelasi Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,400 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone pada siswa, maka semakin rendah tingkat

psychological well-being yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecanduan smartphone, maka psychological well-being siswa cenderung semakin tinggi.

Kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa psychological well-being siswa tidak hanya dipengaruhi oleh kecanduan smartphone, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, lingkungan sekolah, kepribadian, serta pengalaman hidup individu.

Secara deskriptif, tingkat kecanduan smartphone siswa kelas XI di SMAN 8 Kota Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 45,6%, sedangkan tingkat psychological well-being berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 69,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis yang baik meskipun penggunaan smartphone berada pada tingkat sedang. Namun demikian, penggunaan smartphone yang berlebihan tetap perlu mendapat perhatian karena berpotensi menurunkan psychological well-being

apabila tidak dikendalikan secara bijak.

Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama dari pihak sekolah, keluarga, dan siswa untuk meningkatkan kesadaran mengenai penggunaan smartphone yang sehat serta mengembangkan berbagai program yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis remaja agar tetap optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, S. D., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). *Tinjauan Literatur Sistematis : Pengaruh Lingkungan Sosial dan Perlakuan yang Diterima Remaja dari Lingkungan Sosialnya terhadap Psychological Well-Being*. 5(8), 3147–3156.
- Fadli, R. P., Jufri, W. N., Helsa, Y., Ildil, I., & Khairati, A. (2025). *Analisis Addiction Cycle Mahasiswa yang Mengalami Smartphone Addiction Ditinjau dari*.
- Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). *Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Krebet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Krebet Orphanage*. 01(01), 55–62.
- Jumrianti, F., Nugroho, S., & Arief, Y. (2022). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Psychological Well-*

being Pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 49–57. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i1.10263>

Online, P., Addiction, S., Generasi, P., & Gender, M. B. (2026). *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern PERBEDAAN ONLINE SHOPPING ADDICTION PADA GENERASI* *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*. 7(2), 48–63.

Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.14325>

Sitawati, A. D., KJ, S., Serihati, A. Y. T., KM, M., Najiyati, I., Surura, H. N., Ayu, M. S., Kes, M. H., KKLP, S., & Fahma, H. (n.d.). *Adiksi Digital: Tantangan Kesehatan Mental di Era Teknologi*. wawasan Ilmu.