

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Responden

Penelitian gambaran kecanduan ponsel pintar (*smartphone*) pada generasi Z dilakukan pada kelas VII, VIII, IX meliputi keseluruhan siswa remaja pengguna ponsel pintar di SMP Labschool Kebayoran. Berikut data responden:

Tabel 4.1
Tabel Jumlah Responden

No.	Kelas	Laki – laki	Perempuan	Jumlah
1.	VII	6	23	29
2.	VIII	7	17	24
3	IX	14	21	35
	Total	27	61	88

2. Deskripsi Data Keseluruhan Kecanduan Ponsel Pintar pada Remaja Generasi Z

Secara keseluruhan, gambaran kecanduan ponsel pintar pada generasi Z meliputi 4 indikator, yaitu Perilaku Mengulang (*Compulsive*

Behavior), Kerusakan Fungsional (*Functional Impairment*), Penarikan (*Withdrawal*), Daya Tahan (*Tolerance*). Dari keseluruhan indikator, siswa remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran yang menggunakan ponsel pintar memiliki skor total 4.874 dari skor ideal 8.448, yaitu 57,7% memiliki karakteristik kecanduan ponsel pintar.

Berdasarkan pengolahan data, didapatkan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.2
Data Keseluruhan Kecanduan Ponsel Pintar
pada Remaja Generasi Z

Rentang Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$\dots x < 40$	Tidak Kecanduan	6	6,9%
$40 \leq x < 56$	Cenderung Kecanduan	43	48,9%
$56 \leq x < 72$	Kecanduan Ringan	34	38,6%
$72 \leq x < 88$	Kecanduan Sedang	5	5,6%
$88 \leq x \dots$	Kecanduan Berat	0	0%
Total		88	100%

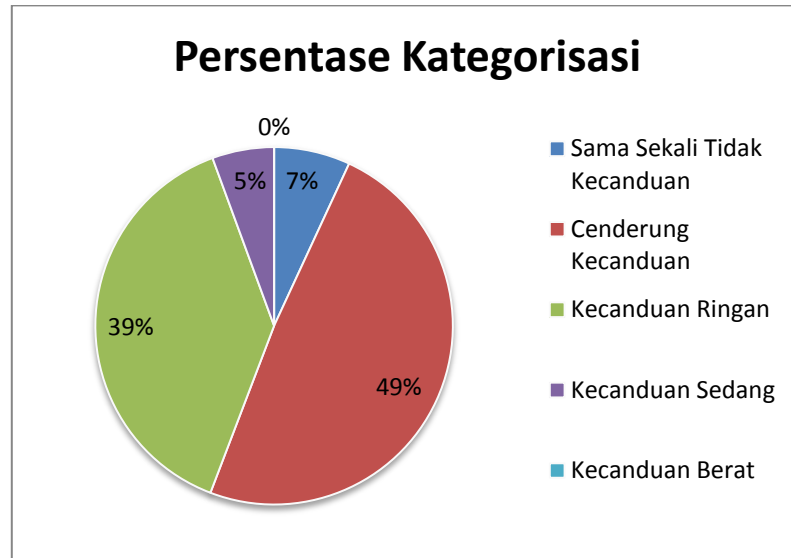


Diagram 4.1

Diagram Keseluruhan Kecanduan Ponsel Pintar

Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram 4.1, diketahui sebagian besar siswa pengguna ponsel pintar di SMP Labschool Kebayoran berada pada kategori cenderung kecanduan dengan perolehan persentase 48,9%. kategori cenderung kecanduan menandakan mulai adanya perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan seperti penggunaan yang terus menerus, pada kategori ini belum begitu terlihat adanya dampak pada penggunaan ponsel. 38,6% pada kategori kecanduan ringan, kategori kecanduan ringan menandakan bahwa sudah adanya penggunaan berlebihan yang mulai berdampak, mulai dari kebutuhan meningkatkan jumlah perilaku untuk mencapai efek atau sensasi tertentu, hingga rasa ingin menambah waktu penggunaan. Pada kategori ini sudah mulai ada

beberapa tanda dampak seperti masalah pengolahan waktu atau gangguan tidur. 6,9% pengguna berada pada kategori tidak kecanduan, hal ini menunjukkan bahwa pengguna dapat mengendalikan penggunaan ponsel pintar sehingga tidak ada permasalahan waktu, permasalahan diri, atau kesehatan akibat penggunaan ponsel. 5,6% pada tingkat kecanduan sedang, kategori sedang dalam penelitian ini menandakan adanya perilaku kecanduan yang sudah mengarah pada permasalahan kesehatan psikologis atau fisik akibat sulitnya menghentikan perilaku yang terus-menerus (berulang-ulang). Hal ini ditandai dengan adanya perilaku penggunaan yang terus menerus, masalah pengelolaan waktu hingga gangguan tidur, ingin selalu terhubung dengan ponsel pintar, merasa resah, cepat marah hingga berdampak pada permasalahan hubungan dengan orang lain atau pekerjaan yang sedang dilakukan. Beberapa dari pengguna yang berada pada kategori kecanduan ringan, sedang, maupun berat menandakan adanya kebutuhan untuk melakukan *treatment* (penyembuhan).

3. Deskripsi Data berdasarkan Indikator

Dari 4 aspek tingkat kecanduan ponsel pintar remaja generasi Z, seluruhnya memiliki proporsi yang berbeda. Perbedaan dapat dilihat dari jumlah butir pada setiap indikator. Gambaran tingkat kecanduan ponsel pintar harus dilihat per indikator untuk mendapatkan hasil yang lebih rinci.

Tabel 4.3

Data Responden berdasarkan Indikator

Indikator	Skor Total	Skor Ideal	Persentase
Perilaku Kompulsif	623	976	63.8%
Gangguan Fungsional	832	1708	48.7%
Daya Tahan	683	1220	55.9%
Penarikan	1214	1952	62.2%

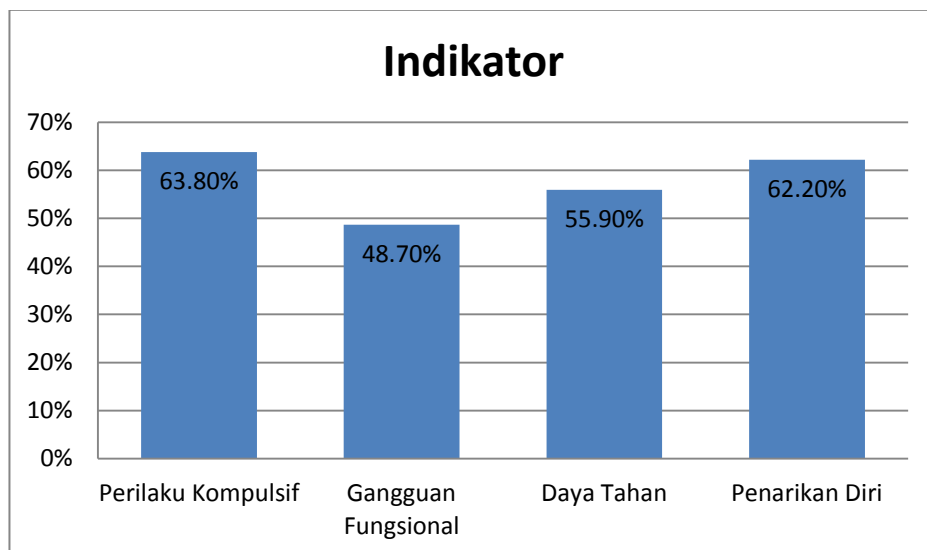


Diagram 4.2

Diagram Kecanduan Ponsel Pintar berdasarkan Indikator

Dari diagram diatas, tingkat kecanduaan ponsel remaja generasi Z tertinggi terdapat pada indikator perilaku kompulsif yaitu 63,80%, disusul dengan selisih 1.6% yaitu 62,2% pada penarikan diri. Hal ini menandakan sebagian besar siswa memiliki perilaku penggunaan yang terus menerus dan sulit untuk berhenti dari perilaku tersebut, Perilaku kompulsif sendiri meliputi empat faktor yaitu toleransi, perilaku menarik diri, paksaan dan interpersonal & masalah-masalah kesehatan. Dari penjabaran tersebut juga didapati bahwa perilaku kompulsif juga berkaitan erat dengan penarikan diri yang mengacu pada efek fisik dan psikologis yang terjadi ketika perilaku dihentikan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan psikologis mencakup perasaan gelisah ketika berhenti menggunakan ponsel pintar dalam jangka waktu tertentu, resah dan cepat marah ketika ponsel tidak dapat digunakan, perasaan sedih atau tertekan begitu berhenti menggunakan ponsel pintar, ingin selalu mengecek ponsel, merasa tertinggal, ingin selalu terhubung. Sedangkan kesehatan fisik mencakup rasa lelah, punggung atau mata sakit atau tidak nyaman akibat penggunaan yang berlebihan.

55,90% pada daya tahan atau lebih dikenal dengan toleransi merupakan perilaku seseorang untuk dapat menghabiskan banyak waktu dengan ponsel pintar, gejala toleransi dalam kecanduan ponsel pintar sendiri agak sukar untuk diidentifikasi. 48,70% pada gangguan

fungsional menjadi yang terendah yaitu kebutuhan untuk meningkatkan jumlah perilaku untuk mencapai efek atau sensasi tertentu, penggunaan ponsel pintar di era digital yang sudah menjadi kebutuhan ini diidentifikasi menjadi alasan mengapa gangguan fungsional menjadi indikator terendah.

4. Deskripsi Data berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan perolehan data, jumlah responden perempuan lebih banyak dari responden laki-laki dengan total responden perempuan sebanyak 61 siswa dan responden laki – laki 27 siswa. 3 dari 61 siswa perempuan berada pada tingkat kecanduan tinggi, 47 siswa sedang, dan 11 siswa berada pada tingkat rendah. Sedangkan 2 dari 27 siswa laki-laki berada pada tingkat tinggi, 20 siswa sedang, dan 4 siswa berada pada tingkat rendah. Perbedaan tingkat kecanduan siswa laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari:

Tabel 4.4
Data Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Laki – laki	Indikator	Skor Total	Skor Ideal	Persentase
	Perilaku Kompulsif	285	336	84,8%
	Gangguan Fungsional	380	588	64,6%
	Toleransi/ Daya Tahan	309	420	73,5%
	Penarikan	548	672	81,5%
	Total	1522	2.016	75,49%

Perempuan	Perilaku Kompulsif	623	976	63,8%
	Gangguan Fungsional	832	1708	48,7%
	Toleransi/ Daya Tahan	683	1220	55,9%
	Penarikan	1214	1952	62,2%
	Total	3352	5856	57,2%

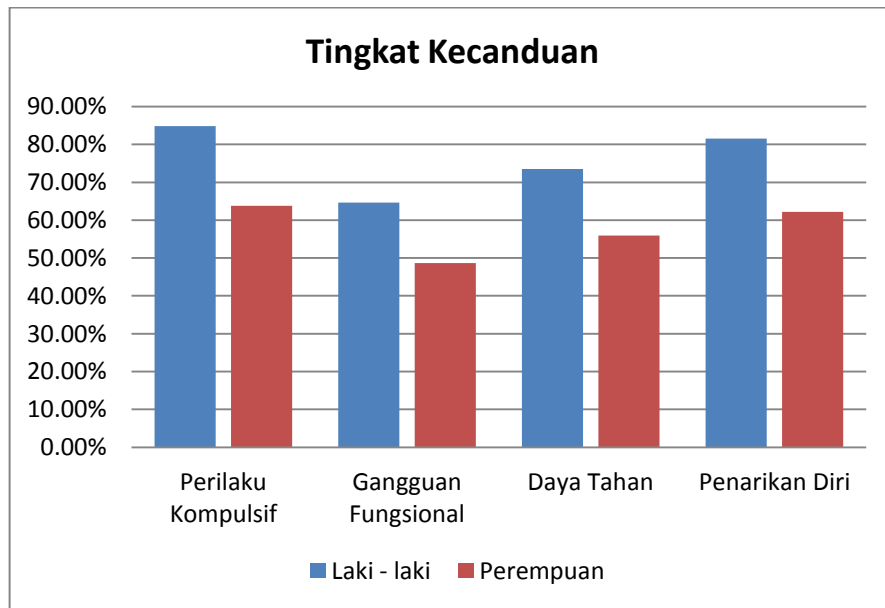


Diagram 4.3
Diagram Tingkat Kecanduan Ponsel Pintar
berdasarkan Jenis Kelamin

Pada diagram 4.3 terlihat bahwa laki – laki memiliki tingkat kecanduan lebih tinggi dari perempuan dengan selisih persentase sebanyak 18,2%, persentase laki-laki 75,4% dan perempuan 57,2%. Laki – laki memiliki persentase yang lebih tinggi pada setiap indikator. Perbedaan tingkat kecanduan ponsel pintar antara laki-laki dan

perempuan terlihat dari jarak diantara keduanya, yaitu 21% lebih unggul pada indikator perilaku kompulsif. Laki-laki berada pada persentase 84,8% dan perempuan 63,8%. Sedangkan pada indikator lain perbedaan tidak lebih dari 20%.

5. Deskripsi Data berdasarkan Kelas

Secara keseluruhan, gambaran kecanduan ponsel dapat dilihat berdasarkan jenjang kelas seperti pada table dan diagram dibawah ini:

Tabel 4.5
Data Kecanduan Ponsel Pintar berdasarkan Kelas

Kelas	Kecanduan Ponsel Pintar	Skor Total	Skor Ideal	Persentase
VII	Perilaku Kompulsif	298	464	64,2%
	Gangguan Fungsional	384	812	47,2%
	Daya Tahan	330	580	56,9%
	Penarikan	546	928	58,8%
Total		1558	2784	55,9%
VIII	Perilaku Kompulsif	246	384	64%
	Gangguan Fungsional	347	672	51,6%
	Daya Tahan	272	480	56,7%
	Penarikan	503	768	65,4%
Total		1368	2304	59,38%
IX	Perilaku Kompulsif	364	560	65%
	Gangguan Fungsional	481	980	49%
	Daya Tahan	390	700	55,7%
	Penarikan	713	1120	63,6%
Total		1948	3360	57,98%

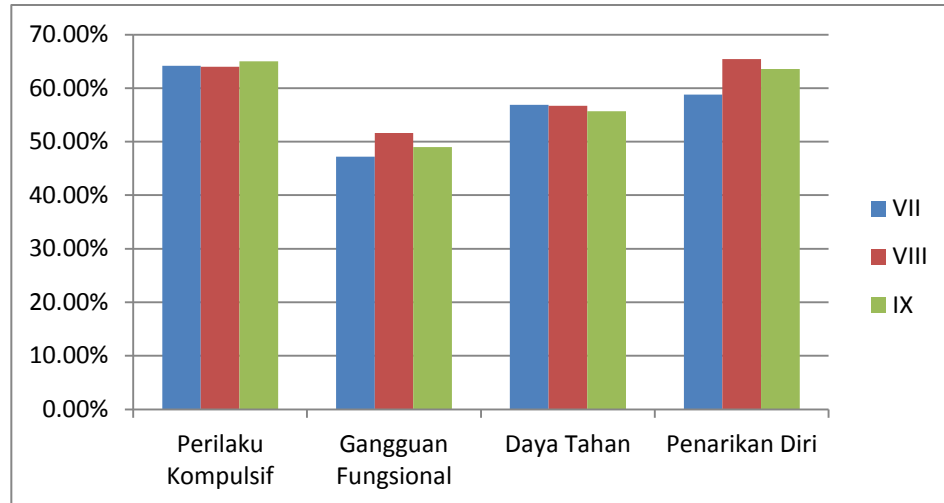


Diagram 4.4

Diagram Kecanduan Ponsel Pintar berdasarkan Kelas

Dari data diatas, dapat dilihat bahwa setiap kelas memiliki tingkat kecanduan ponsel pintar yang berbeda namun tidak terlalu signifikan. Kelas VII dan IX memiliki tingkat kecanduan tertinggi pada indikator perilaku kompulsif, sedangkan kelas VIII pada penarikan diri. Dari keseluruhan kelas, perilaku kompulsif menjadi indikator kecanduan tertinggi dan gangguan fungsional menjadi indikator terendah dari seluruh kelas. Berikut penjabaran lebih rinci kecanduan ponsel pintar dari kelas VII-IX:

1) Kelas VII

Dari 4 indikator yang ada, remaja generasi Z kelas VII memiliki skor total 1558 dari skor ideal 2784 yang dapat dipersentasikan 55,9%

remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran kelas VII sebagian mengalami kecanduan ponsel pintar.

Dari diagram 4.4, persentase tertinggi ada di indikator perilaku kompulsif yaitu 64,2% dan terendah 47,2% pada gangguan fungsional.

2) Kelas VIII

Remaja generasi Z kelas VIII memiliki skor total 1368 dari skor ideal 2304 dengan persentase 59,38% kecanduan ponsel pintar. Persentase indikator tertinggi sebanyak 65,4% ada di bagian penarikan diri, sedangkan terendah 51,6% pada gangguan fungsional.

3) Kelas IX

Tidak jauh dari persentase keseluruhan kecanduan kelas sebelumnya, kelas IX memperoleh 57,98% dengan skor total 1948 dari 3360 skor ideal.

6. Deskripsi Data berdasarkan Usia

Tabel 4.6
Data berdasarkan Usia Responden

Usia	Jumlah Responden	Kecanduan Ponsel Pintar	Skor Total	Skor Ideal	Persentase
11 tahun (2006)	1	Perilaku Kompulsif	13	16	81,25%
		Gangguan Fungsional	9	28	32,13%
		Toleransi/ Daya Tahan	14	20	70%
		Penarikan Diri	22	32	68,75%
Total			58	96	60.4%
12 tahun (2005)	25	Perilaku Kompulsif	259	400	64,75%
		Gangguan Fungsional	345	700	49,2%
		Toleransi/ Daya Tahan	283	500	56,6%
		Penarikan Diri	473	800	59,1%
Total			1360	2400	56,7%
13 tahun (2004)	27	Perilaku Kompulsif	273	432	57,2%
		Gangguan Fungsional	375	756	49,6%
		Toleransi/ Daya Tahan	309	540	57,2%
		Penarikan Diri	540	864	62,5%
Total			1507	2532	59,5%

14 tahun (2003)	31	Perilaku Kompulsif	325	496	65,5%
		Gangguan Fungsional	434	868	50%
		Toleransi/ Daya Tahan	341	620	55%
		Penarikan Diri	640	992	64,5%
Total			1740	2976	58,4%
15 tahun (2002)	4	Perilaku Kompulsif	38	64	59,4%
		Gangguan Fungsional	49	112	43,75%
		Toleransi/ Daya Tahan	45	80	56,3%
		Penarikan Diri	77	128	60,2%
Total			209	384	57,4%

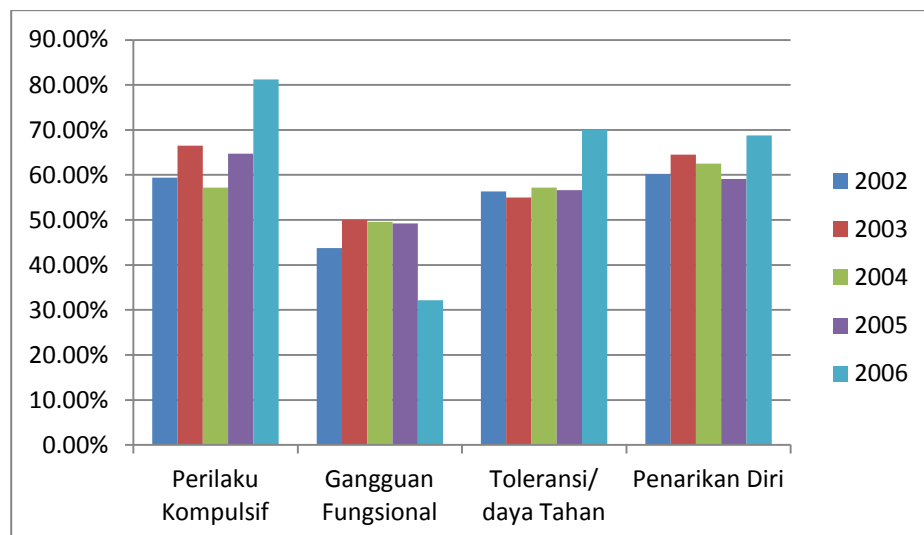


Diagram 4.5

Diagram Kecanduan Ponsel Pintar berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 4.5, secara keseluruhan terjadi penurunan persentase pada setiap bertambahnya tingkat usia kecuali pada rentang usia 12 – 13 tahun (kelahiran 2004) dengan perolehan skor berdasarkan usia 11 – 15 tahun masing-masing 60.4%, 56.7%, 59.5%, 58.4%, 57.4%. Penurunan sekitar 3,7% dari usia 11 – 12 tahun, terjadi peningkatan sekitar 2.8% dari usia 12 – 13, penurunan 1,1% dari usia 13 – 14 tahun, dan kembali menurun sekitar 1% dari usia 14 – 15 tahun.

Berdasarkan diagram 4.5 diatas, dapat digambarkan bahwa kecanduan ponsel pintar remaja generasi Z berusia 11, 12, 13,14, dan 15 tahun memiliki persentase yang berbeda. Pada indikator perilaku kompulsif remaja generasi Z berusia 11 tahun memiliki persentase tertinggi yaitu 81,25%. Cukup berbeda dengan persentase setelahnya yang disusul oleh remaja berusia 14 tahun dan 12 tahun yang terpaut 0,75% dengan perolehan masing-masing 65,5% dan 64,75%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

SMP Labschool Kebayoran merupakan sekolah menengah pertama yang unggul di daerah DKI Jakarta dengan visi menjadikan SMP Labschool Kebayoran sebagai sekolah bertaraf internasional yang unggul dalam karakter dan berprestasi tinggi. Menghasilkan lulusan yang bermutu, berkarakter, positif, dan memiliki daya saing yang kuat. Itulah

yang diharapkan untuk dapat menjadi lulusan SMP Labschool Kebayoran, untuk mencapai harapan tersebut tidaklah lepas dari permasalahan-permasalahan yang muncul di era digital.

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan sebagian besar (57,7%) remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran didapatkan memiliki karakteristik kecanduan ponsel pintar. Sebagian besar pengguna ponsel pintar berada pada kategori cenderung kecanduan dengan perolehan persentase 48,9%. kategori cenderung kecanduan menandakan mulai adanya perilaku penggunaan ponsel yang berlebihan seperti penggunaan yang terus menerus, kebutuhan meningkatkan jumlah perilaku, dan keinginan menghabiskan banyak waktu dengan ponsel pintar. Menurut Choliz (2012), remaja tidak hanya lebih rentan terhadap proses kecanduan karena perkembangan zaman, namun cenderung menemukan teknologi untuk mengembangkan keterampilan agar lebih unggul dari orang dewasa. Hasil ini pun sesuai dengan karakteristik remaja generasi Z dimana generasi ini memiliki kebebasan untuk mencoba hal-hal baru, mudah mempelajari teknologi.

Gambaran kecanduan ponsel pintar pada remaja generasi Z SMP Labschool Kebayoran memperoleh hasil bahwa siswa memiliki kecenderungan kecanduan dalam perilaku kompulsif yang menandakan sebagian besar siswa memiliki perilaku penggunaan yang terus menerus dan sulit untuk berhenti dari perilaku tersebut. Hal ini tak luput dari

kebutuhan masyarakat di era digital, dimana segala sesuatu dapat dilakukan dengan ponsel pintar kapanpun dan dimanapun. Perilaku kompulsif sendiri meliputi empat faktor yaitu toleransi, perilaku menarik diri, paksaan dan interpersonal & masalah-masalah kesehatan. Dari penjabaran tersebut juga didapati bahwa perilaku kompulsif juga berkaitan erat dengan penarikan diri yang mengacuh pada efek fisik dan psikologis yang terjadi ketika perilaku dihentikan sehingga dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan psikologis mencakup perasaan gelisah ketika berhenti menggunakan ponsel pintar dalam jangka waktu tertentu, resah dan cepat marah ketika ponsel tidak dapat digunakan, perasaan sedih atau tertekan begitu berhenti menggunakan ponsel pintar, ingin selalu mengecek ponsel, merasa tertinggal, ingin selalu terhubung. Sedangkan kesehatan fisik mencakup rasa lelah, punggung atau mata sakit atau tidak nyaman akibat penggunaan yang berlebihan.

Bentuk nyata dari perilaku kompulsif dalam penelitian ini adalah ketika seseorang merasa terkait dengan ponsel pintar lebih lama, merasa sangat bersemangat menggunakan ponsel pintar meskipun sedang kelelahan, merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan ponsel pintar terhadap hubungan interpersonal namun waktu yang dihabiskan untuk ponsel pintar tetap tidak berkurang, dan ponsel pintar telah berdampak buruk pada kesehatan fisik seperti: menggunakan ponsel saat menyebrang jalan; meraba/ merogoh ponsel saat sedang

mengemudi atau menunggu hingga menyebabkan bahaya. Perilaku kompulsif dianggap sebagai sebab utama dari kecanduan ponsel pintar (*smartphone*) dan serupa dengan kadar ketergantungan individu pada alkohol maupun kecanduan internet (Lin, et al., 2014). Sebagai generasi yang dikenal instan (*instant gratification*) dimana segala sesuatu harus cepat melalui ponsel pintar, perilaku kompulsif pun sulit dihindarkan.

Pada siswa SMP Labschool Kebayoran, perilaku kompulsif lebih banyak diperoleh oleh remaja laki-laki dengan persentase 84,8%. Jenis kelamin yang berbeda memandang teknologi yang berbeda pula. Classie dan Rowe (dalam Lee, Chang, Lin, & Cheng, 2014) menyatakan bahwa secara stereotip remaja laki-laki diharapkan menjadi pengguna yang berorientasi pada tugas yang menggabungkan kompetensi teknologi dengan pengetahuan, keterampilan dan minat. Sedangkan perempuan menggunakan untuk gaya, *prestige*, dan yang berorientasi pada orang untuk memuaskan motif sosial mereka. Perbedaan gender juga diamati dalam konteks menggunakan ponsel pintar. Pria cenderung menggunakan ponsel pintar untuk tujuan khusus sementara wanita menggunakan untuk kegunaan umum.

Dari seluruh tingkat kelas di SMP Labschool Kebayoran, secara keseluruhan memiliki karakteristik kecanduan yang hampir sama. Remaja generasi Z dari 3 tingkat kelas memiliki kecenderungan kecanduan terbesar pada indikator perilaku kompulsif. Kelas VIII menjadi kelas

dengan perolehan tertinggi yang mengalami kecanduan ponsel pintar sebanyak 59,38%. Gangguan fungsional secara konsisten menjadi indikator terendah di seluruh tingkat kelas VII, VIII, dan IX dengan persentase masing-masing 47.2%, 51.6%, 49%. Gangguan fungsional sendiri digambarkan adanya kebutuhan meningkatkan jumlah perilaku untuk mencapai efek atau sensasi yang sama seperti gangguan tidur yang diperoleh dari masalah pengelolaan waktu.

Secara keseluruhan berdasarkan usia, terjadi penurunan persentase pada setiap bertambahnya tingkat usia kecuali pada rentang usia 12 – 13 tahun (kelahiran 2004) dengan perolehan skor berdasarkan usia 11 – 15 tahun masing-masing 60.4%, 56.7%, 59.5%, 58.4%, 57.4%. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Choliz (2012), dimana semakin tinggi usia seseorang penggunaan berlebihan pun meningkat.

Permasalahan kecanduan di atas menjadi fenomena yang sulit diabaikan. Disamping kebutuhan teknologi dan komunikasi yang terus meningkat, *World Health Organization* mengakui penggunaan teknologi digital yang berlebihan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat (gangguan perilaku/ mental). Hawkins (2014) menjabarkan 5 efek samping serius dari kecanduan ponsel diantaranya: *Text Claw and Cell Phone Elbow* permasalahan pada tangan seperti gejala nyeri pada pergelangan tangan, mengganggu peredaran darah hingga gangguan syaraf pada tangan; *iPonsture and Text Neck* membungkuk, merusak

struktur leher dan menyakiti otot punggung; *Computer Vision Syndrome* (*Digital Eye Strain*) masalah penglihatan; *Nomophobia* ketakutan atau kecemasan ketika tidak memegang atau bersama ponsel, *Phantom Pocket Vibration Syndrome* merasakan getaran ponsel ketika ponsel tidak ada.

Keadaan ini tentu memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan kehidupan remaja generasi Z, dimana pada hakikatnya remaja merupakan masa transisi (bukan anak dan juga bukan orang dewasa) yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Selain itu generasi Z juga memiliki tuntutan untuk dapat bekerja sama, mengontrol diri, memimpin dan menggantikan generasi sebelumnya di era yang akan datang.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha memberikan hasil yang maksimal dalam penelitian ini. Peneliti pun menyadari adanya kelemahan dan keterbatasan antara lain:

- 1) Penelitian ini hanya dilakukan di SMP Labschool Kebayoran, sehingga tidak dapat digeneralisasikan ke sekolah lain.
- 2) Survei ini hanya dilakukan pada remaja generasi Z, sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada remaja dengan karakteristik lain.

- 3) Penelitian ini tergolong baru di Indonesia, sehingga peneliti tidak dapat membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian lain yang sejenis.
- 4) Instrumen adaptasi yang digunakan dalam penelitian ini hanya berfokus pada karakteristik kecanduan pengguna ponsel pintar, sehingga tidak memiliki kategorisasi khusus untuk mengukur kecanduan ponsel pintar.