

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

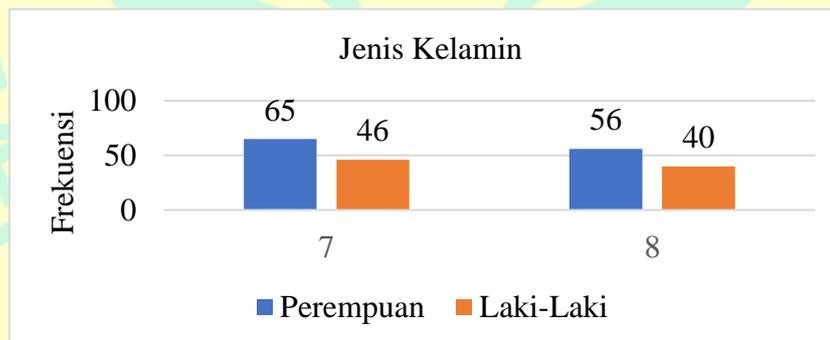
4.1 Deskripsi Data

4.1.1. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, sampel berjumlah 207 siswa di SMP Negeri 17 Jakarta. Gambaran umum karakteristik responden dapat dilihat dari jenis kelamin, kelas, usia, jumlah saudara, urutan kelahiran dalam keluarga, status tinggal, status pekerjaan orang tua dan durasi penggunaan *smartphone*.

4.1.1.1. Jenis Kelamin dan Kelas

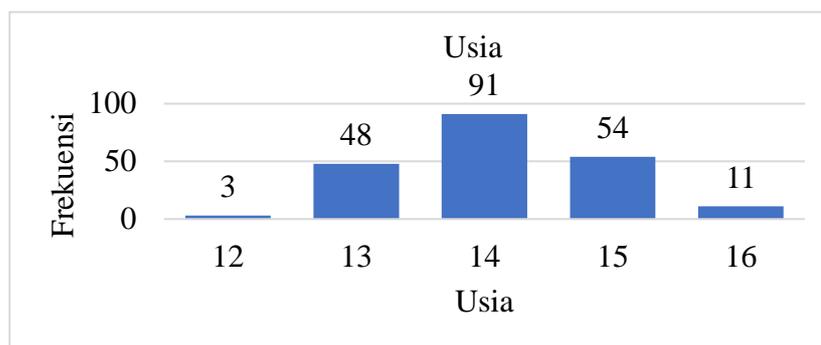
Sebaran siswa berdasarkan jenis kelamin dan kelas, diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 41,5% (86 siswa) terdiri dari 46 siswa kelas 7 dan 40 siswa kelas 8, sedangkan jumlah keseluruhan responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu 58,5% (121 siswa) terdiri dari 65 siswa kelas 7 dan 56 siswa kelas 8. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa siswa perempuan dan kelas 7 terbanyak pada penelitian ini. Gambar 4.1 di bawah ini menunjukkan sebaran siswa berdasarkan jenis kelamin dan kelas.



Gambar 4.1 Sebaran Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelas

4.1.1.2. Usia

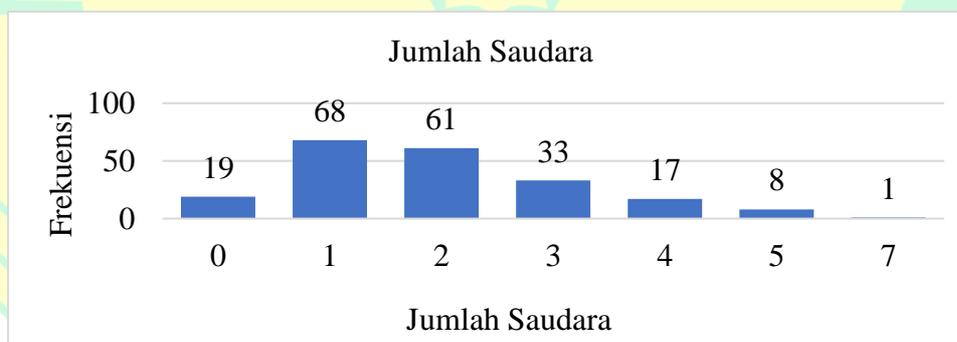
Sebaran siswa berdasarkan usia pada penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 17 Jakarta yang berusia antara 12 hingga 16 tahun. Sebaran siswa berdasarkan usia 12 tahun yaitu 1,4% (3 siswa), 23,2% (48 siswa) usia 13 tahun, 44% (91 siswa) usia 14 tahun, 26,1% (54 siswa) usia 15 tahun, dan 5,3% (11 siswa) usia 16 tahun. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa usia 14 tahun terbanyak dalam penelitian ini. Gambar 4.2 di bawah ini menunjukkan sebaran siswa berdasarkan usia.



Gambar 4.2 Sebaran Siswa Berdasarkan Usia

4.1.1.3. Jumlah Saudara dalam Keluarga

Sebaran jumlah saudara dalam keluarga sebesar 9,2% (19 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 0, 32,9% (68 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 1, 29,5% (61 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 2, 15,9% (33 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 3, 8,2% (17 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 4, 3,9% (8 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 5, 0,5% (1 siswa) yang mempunyai jumlah saudara 7. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa responden yang mempunyai jumlah saudara 1 adalah yang terbanyak pada penelitian ini. Gambar 4.3 di bawah ini menunjukkan sebaran berdasarkan jumlah saudara dalam keluarga.

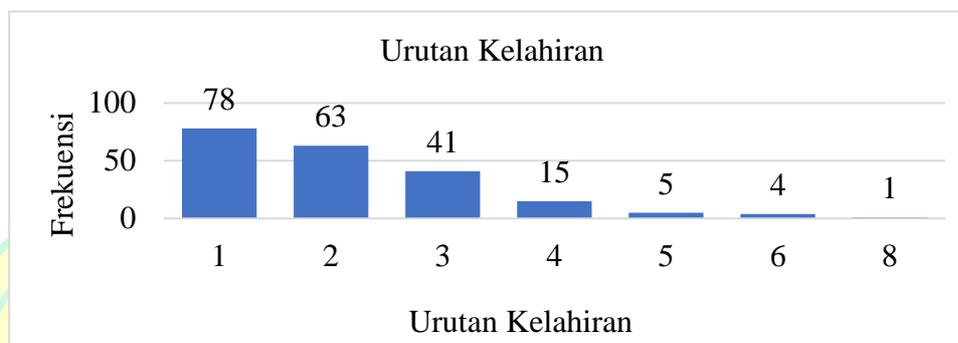


Gambar 4.3 Sebaran Siswa Berdasarkan Jumlah Saudara dalam Keluarga

4.1.1.4. Urutan Kelahiran dalam Keluarga

Sebaran urutan kelahiran dalam keluarga sebesar 37,7% (78 siswa) yaitu urutan kelahiran anak pertama, 30,4% (63 siswa) urutan kelahiran anak kedua, 19,8% (41 siswa) urutan kelahiran anak ketiga, 19,8% (15 siswa) urutan kelahiran anak keempat, 2,4% (5 siswa) urutan kelahiran anak kelima, 1,9% (4 siswa) urutan

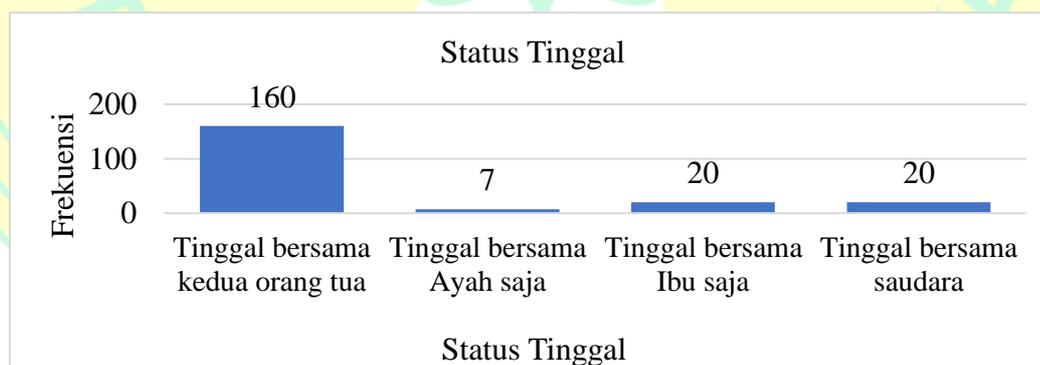
kelahiran anak keenam, 0,5% (1 siswa) urutan kelahiran anak kedelapan. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa responden dengan urutan kelahiran anak pertama terbanyak dalam penelitian ini. Gambar 4.4 di bawah ini menunjukkan sebaran siswa berdasarkan urutan kelahiran dalam keluarga.



Gambar 4.4 Sebaran Siswa Berdasarkan Urutan Kelahiran dalam Keluarga

4.1.1.5. Status Tinggal

Sebaran berdasarkan status tinggal diantaranya yaitu, tinggal bersama kedua orang tua sebesar 77,3% (160 siswa), 3,4% (7 siswa) tinggal bersama Ayah, 9,7% (20 siswa) tinggal bersama Ibu dan 9,7% (20 siswa) tinggal bersama saudara (kakek/nenek/paman/bibi/saudara). Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa tinggal bersama kedua orang tua terbanyak dalam penelitian ini. Gambar 4.5 di bawah ini menunjukkan sebaran siswa berdasarkan status tinggal.

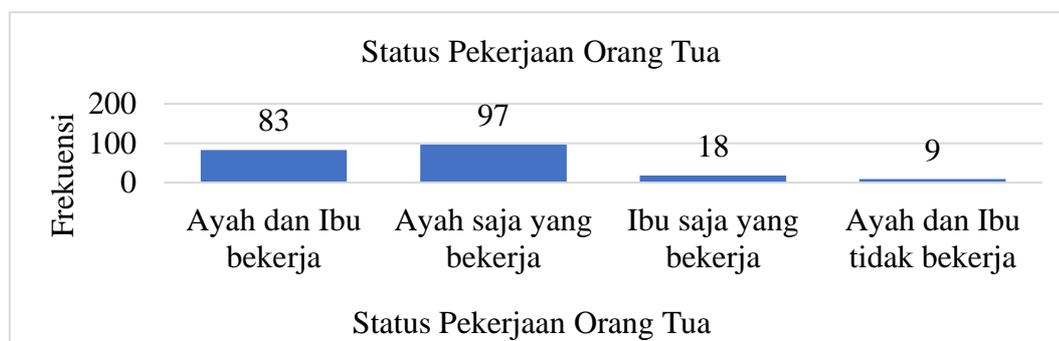


Gambar 4.5 Sebaran Siswa Berdasarkan Status Tinggal

4.1.1.6. Status Pekerjaan Orang Tua

Sebaran status pekerjaan orang tua yaitu sebesar 40,1% (83 siswa) kedua orang tua bekerja, 46,9% (97 siswa) Ayah saja yang bekerja, 8,7% (18 siswa) Ibu saja yang bekerja, dan 4,3% (9 siswa) Ayah dan Ibu tidak bekerja. Dapat

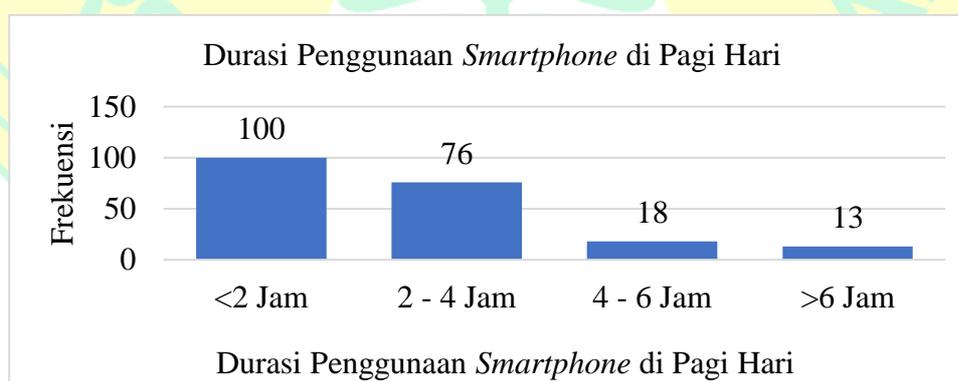
disimpulkan bahwa status pekerjaan orang tua terbanyak dalam penelitian ini adalah Ayah saja yang bekerja. Gambar 4.6 di bawah ini menunjukkan sebaran status pekerjaan orang tua.



Gambar 4.6 Sebaran Siswa Berdasarkan Status Pekerjaan Orang Tua

4.1.1.7. Durasi Penggunaan *Smartphone*

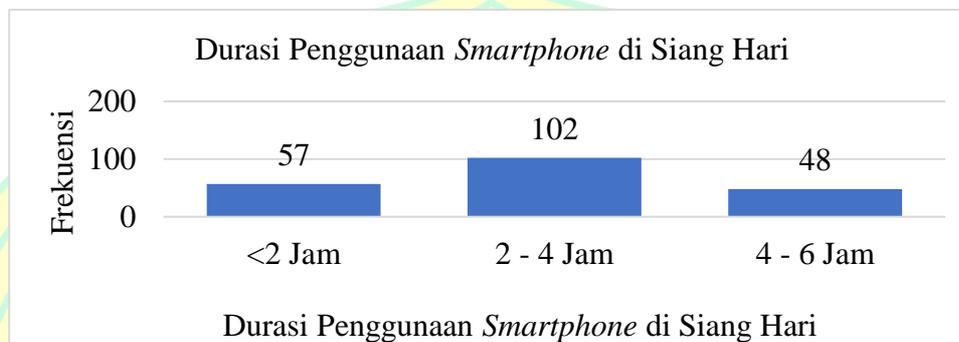
Durasi penggunaan *smartphone* dilihat dari kegiatan di luar akademik di pagi hari (05.00-12.00), di siang hingga sore hari (12.00-18.00) dan di malam hari (18.00-05.00). Sebaran durasi penggunaan *smartphone* dilihat dari kegiatan di luar akademik di pagi hari (05.00-12.00) yaitu kurang dari setengah sebanyak 48,3% (100 siswa) kurang dari 2 jam, sisanya 36,7% (76 siswa) 2 sampai 4 jam, 8,7% (18 siswa) 4 sampai 6 jam, dan 6,3% (13 siswa) lebih dari 6 jam. Dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari terbanyak adalah kurang dari 2 jam. Gambar 4.7 di bawah ini menunjukkan sebaran durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari.



Gambar 4.7 Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan *Smartphone* di Pagi Hari

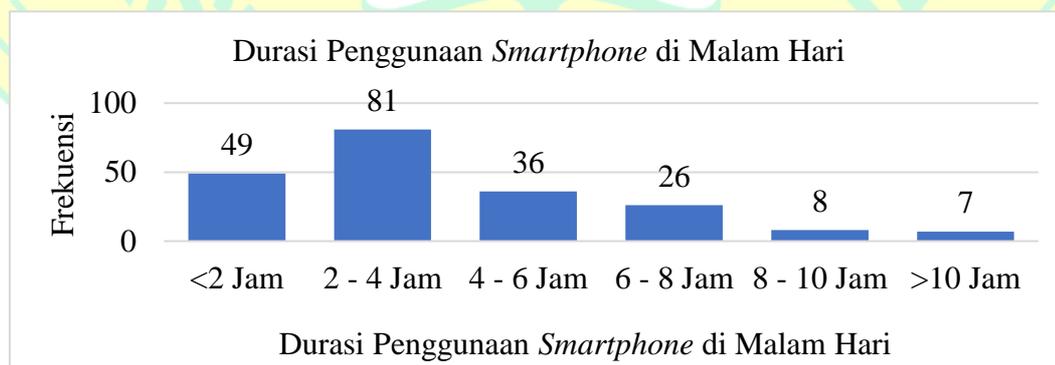
Sebaran durasi penggunaan *smartphone* dilihat dari kegiatan di luar akademik di siang hingga sore hari (12.00-18.00) yaitu sebesar 27,5% (57 siswa) kurang dari

2 jam, 49,3% (102 siswa) 2 sampai 4 jam dan 23,2% (48 siswa) 4 sampai 6 jam. Berdasarkan data dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* di siang hingga sore hari terbanyak dalam penelitian ini adalah 2 sampai 4 jam. Gambar 4.8 di bawah ini menunjukkan sebaran durasi penggunaan *smartphone* di siang hingga sore hari.



Gambar 4.8 Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan *Smartphone* di Siang Hari

Sebaran durasi penggunaan *smartphone* dilihat dari kegiatan di luar akademik di malam hari (18.00-05.00) yaitu sebesar 23,7% (49 siswa) kurang dari 2 jam, 39,1% (81 siswa) 2 sampai 4 jam, 17,4% (36 siswa) 4 sampai 6 jam, 12,6% (26 siswa) 6 sampai 8 jam, 3,9% (8 siswa) 8 sampai 10 jam, dan 3,4% (7 siswa) lebih dari 10 jam. Berdasarkan data, dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* di malam hari terbanyak dalam penelitian ini adalah 2 sampai 4 jam. Gambar 4.9 di bawah ini menunjukkan sebaran durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari.



Gambar 4.9 Sebaran Siswa Berdasarkan Durasi Penggunaan *Smartphone* di Malam Hari

Dengan demikian, keseluruhan dari durasi penggunaan *smartphone* terhitung dari pagi, sore hingga malam hari dalam sehari sebagian besar responden

cukup tinggi. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) sendiri memberikan rekomendasi untuk remaja usia 12 sampai 18 tahun penggunaan *smartphone* (*screen time*) tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Dapat disimpulkan penggunaan *smartphone* pada remaja sudah melewati batas rekomendasi sehingga memiliki indikasi adanya kecanduan *smartphone*.

4.1.2. Deskripsi Data Variabel Penelitian

4.1.2.1. Deskripsi Variabel Kecanduan *Smartphone*

1. Dimensi *Daily-life Disturbance*

Dimensi pertama dari kecanduan *smartphone* adalah *daily-life disturbance* (mengganggu kehidupan sehari-hari). Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti kehilangan pekerjaan yang direncanakan seperti tidak mengerjakan tugas sekolah, kesulitan fokus di dalam kelas atau saat bekerja dan menyebabkan masalah fisik (seperti sakit kepala ringan, gangguan penglihatan, ketidaknyamanan pada pergelangan tangan atau punggung, dan kesulitan tidur). Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.1 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Daily-life Disturbance*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
1	Saya pernah tidak mengerjakan tugas sekolah karena asyik beraktivitas/bermain pada <i>smartphone</i> .	24.2	52.7	22.2	1.0	100.0
2	Ketika sedang belajar di kelas, saya pernah tidak fokus karena ingin membuka/menggunakan <i>smartphone</i>	21.3	68.1	9.2	1.4	100.0
3	Saya pernah mengalami pusing atau penglihatan kabur karena terlalu lama menggunakan <i>smartphone</i> .	7.2	29.0	55.6	8.2	100.0
4	Saya merasa sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i> .	9.7	46.9	40.1	3.4	100.0
5	Saya merasa kurang tidur karena penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan.	9.7	43.0	42.0	5.3	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 4.1 pada pernyataan “saya pernah tidak mengerjakan tugas sekolah karena asyik beraktivitas/bermain pada *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 52,7%. Pada pernyataan “Ketika sedang belajar di kelas, saya pernah tidak fokus karena ingin membuka/menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 68,1%. Kedua pernyataan ini menunjukkan bahwa beberapa responden selalu mengerjakan tugas sekolah dan berkonsentrasi saat belajar di kelas, sehingga *smartphone* tidak terlalu mempengaruhi kehidupan sehari-hari responden.

Pada pernyataan “Saya pernah mengalami pusing atau penglihatan kabur karena terlalu lama menggunakan *smartphone*” responden menjawab terbanyak menjawab setuju dengan persentase 55,6%. Hasil menunjukkan sebagian besar responden pernah mengalami pusing atau penglihatan yang kabur akibat terlalu lama menggunakan *smartphone*. Dengan demikian, *smartphone* dapat memberikan pengaruh negatif terhadap aktivitas keseharian responden jika penggunaannya tidak dikontrol dengan baik.

Pada pernyataan “Saya merasa sakit di pergelangan tangan atau di belakang leher saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 46,9%. Pernyataan “Saya merasa kurang tidur karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan”, responden terbanyak menjawab tidak setuju (43%). Kedua pernyataan ini menunjukkan sebagian besar responden tidak terlalu mengalami gangguan akibat penggunaan *smartphone* seperti nyeri pada pergelangan tangan atau leher dan kesulitan tidur. Hal ini dikarenakan responden dapat mengontrol penggunaan *smartphone*.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 77,8% (161 siswa) berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (56,79%). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Seftiani et al. (2019) yang menyatakan mayoritas responden dalam dimensi *daily life disturbance* ini pada tingkat sedang karena responden tidak selalu berorientasi pada *smartphone* dan lebih memiliki interaksi dengan lingkungan sekitar seperti teman dan keluarga disaat merasa kesepian.

Tabel 4.2 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Daily-life Disturbance*

No	Kategori Dimensi <i>Daily-life Disturbance</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	34	16.4
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	161	77.8
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	12	5.8
Total		207	100.0
Minimum – Maksimum			5 – 16
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			56.79 ± 2.07

2. Dimensi *Positive Anticipation*

Dimensi kedua dari kecanduan *smartphone* adalah *positive anticipation* atau antisipasi positif. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti merasa senang dan menggunakan *smartphone* untuk mengurangi stres serta rasa hampa saat tidak menggunakannya. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.3 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Positive Anticipation*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
6	Beraktivitas di <i>smartphone</i> dapat membuat saya nyaman dan keasyikan hingga berjam-jam (>2jam).	5.3	30.0	53.6	11.1	100.0
7	Saya merasa senang atau bersemangat saat menggunakan <i>smartphone</i> .	3.4	20.8	63.8	12.1	100.0
8	Saya merasa percaya diri saat menggunakan <i>smartphone</i> .	1.9	42	49.3	6.8	100.0
9	Ketika saya stres, saya mencari hiburan dengan membuka <i>smartphone</i> .	0.5	13.0	66.2	20.3	100.0
10	Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan selain menggunakan <i>smartphone</i> .	10.1	59.9	26.6	3.4	100.0
11	Hidup saya terasa kosong tanpa <i>smartphone</i> .	10.1	54.1	32.9	2.9	100.0
12	Saya merasa paling bebas saat menggunakan <i>smartphone</i> .	6.8	62.3	27.1	3.9	100.0
13	Bagi saya menggunakan <i>smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan.	4.8	43.5	43.5	8.2	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 4.3 pada pernyataan “Beraktivitas di *smartphone* dapat membuat saya nyaman dan keasyikan hingga berjam-jam (>2jam)”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 53,6%. Pada pernyataan “Saya merasa senang atau bersemangat saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 63,8%. Pada pernyataan “Saya merasa percaya diri saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 49,3%. Pada pernyataan “Ketika saya stres, saya mencari hiburan dengan membuka *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 66,2%. Keempat pernyataan ini menunjukkan bahwa beberapa responden memiliki perasaan positif seperti merasa nyaman, senang ataupun bersemangat, percaya diri serta mengurangi stres saat mengakses *smartphone*.

Pada pernyataan “Tidak ada yang lebih menyenangkan untuk dilakukan selain menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 59,9%. Pada pernyataan “Hidup saya terasa kosong tanpa *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 54,1%. Pada pernyataan “Saya merasa paling bebas saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 62,3%. Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut sebagian besar responden masih memiliki aktivitas menyenangkan lainnya daripada menggunakan *smartphone*, tidak terikat dengan *smartphone* dan masih memiliki batasan saat menggunakan *smartphone*.

Pada pernyataan “Bagi saya menggunakan *smartphone* adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan”, sebanyak 43,5% responden menyatakan setuju, dan 8,2% menyatakan sangat setuju. Dengan demikian, sebagian besar responden memiliki perasaan positif seperti merasa senang hanya dengan mengakses *smartphone*.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 78,7% (163 siswa) berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (64,28%). Hasil penelitian Tagunu & Diantiana (2020) juga menyatakan dimensi *positive anticipation* berada pada kategori sedang.

Tabel 4.4 Kategori untuk Pernyataan pada *Positive Anticipation*

No	Kategori Dimensi <i>Positive Anticipation</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	6	2.9
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	163	78.7
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	38	18.4
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum		10 - 30	
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi		64.28 ± 3.26	

3. Dimensi *Withdrawal*

Dimensi ketiga dari kecanduan *smartphone* adalah *withdrawal* atau penarikan diri. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti mudah tersinggung ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*, tidak sabar dan tidak mampu menghadapi jika tidak memiliki *smartphone*, dan terus-menerus memikirkan *smartphone* meski tidak sedang menggunakannya. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.5 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Withdrawal*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
14	Saya tidak akan tahan jika tidak memegang <i>smartphone</i> .	4.3	61.4	30.4	3.9	100.0
15	Saya merasa resah saat tidak memegang <i>smartphone</i> .	6.3	58.9	31.9	2.9	100.0
16	Ketika saya tidak menggunakan <i>smartphone</i> , saya selalu memikirkannya.	8.2	61.4	26.6	3.9	100.0
17	Saya tidak berhenti menggunakan <i>smartphone</i> meskipun sudah mempengaruhi kehidupan sehari-hari saya.	15.0	60.4	21.3	3.4	100.0
18	Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan <i>smartphone</i> .	7.2	49.3	37.2	6.3	100.0
19	Saya membawa <i>smartphone</i> ke toilet meskipun sedang terburu-buru.	21.3	57.5	16.4	4.8	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa sebagian besar responden memilih skor 2 atau tidak setuju pada setiap item pernyataan. Pada pernyataan “Saya tidak

akan tahan jika tidak memegang *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 61,4%. Pada pernyataan “Saya merasa resah saat tidak memegang *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 58,9%. Pada pernyataan “Ketika saya tidak menggunakan *smartphone*, saya selalu memikirkannya”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 61,4%. Pada pernyataan “Saya tidak berhenti menggunakan *smartphone* meskipun sudah mempengaruhi kehidupan sehari-hari saya”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 60,4%. Pada pernyataan “Saya menjadi kesal ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 49,3%. Pada pernyataan “Saya membawa *smartphone* ke toilet meskipun sedang terburu-buru”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 57,5%. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap toleransi ketika menggunakan *smartphone*. Sehingga siswa mampu sabar dalam mengelola emosi saat menggunakan *smartphone* seperti tidak memikirkan *smartphone* ataupun merasa kesal ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 74,4% (154 siswa) berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (56,32%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Suryaningsih et al. (2021) yang menyatakan bahwa dimensi *withdrawal* berada dalam kategori sedang disebabkan oleh responden masih mampu mengelola emosinya.

Tabel 4.6 Kategori untuk Pernyataan pada *Withdrawal*

No	Kategori Dimensi <i>Withdrawal</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	35	16.9
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	154	74.4
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	18	8.7
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			7 – 24
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			56.32 ± 2.70

4. Dimensi *Cyberspace-Oriented Relationship*

Dimensi keempat dari kecanduan *smartphone* adalah *cyberspace-oriented relationship* atau hubungan yang berorientasi pada dunia maya. Dimensi ini

mengukur tanggapan responden seperti merasa lebih akrab dengan pertemanan virtual yang diperoleh melalui *smartphone* dibandingkan dengan teman dalam kehidupan sehari-hari dan memeriksa *smartphone* secara konstan atau terus-menerus. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.7 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Cyberspace-Oriented Relationship*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
20	Saya merasa senang bertemu lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i> .	5.3	29.0	56.0	9.7	100.0
21	Saya merasa bahwa hubungan dengan teman di <i>smartphone</i> lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata.	11.6	47.3	29.0	12.1	100.0
22	Ketika tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> , saya merasakan sakit yang sama dengan kehilangan teman.	18.8	64.3	15.0	1.9	100.0
23	Saya merasa bahwa teman di <i>smartphone</i> lebih memahami saya daripada teman di kehidupan nyata.	14.0	47.8	29.0	9.2	100.0
24	Saya terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial (Seperti Tik Tok/ Facebook/ Whatsapp/ Telegram/ Line/ Twitter/ Instagram/ Youtube/ Spotify/dll).	8.7	39.6	45.9	5.8	100.0
25	Setelah bangun tidur saya segera memeriksa media sosial (Seperti Tik Tok/ Facebook/ Whatsapp/ Telegram/ Line/ Twitter/ Instagram/ Youtube/ Spotify/dll).	8.2	40.1	47.3	4.3	100.0
26	Saya lebih suka berbicara dengan teman di <i>smartphone</i> daripada bergaul dengan orang di kehidupan nyata.	16.9	55.6	19.8	7.7	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 4.7 pada pernyataan “Saya merasa senang bertemu lebih banyak orang melalui penggunaan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 56%. Pada pernyataan “Saya terus-menerus memeriksa *smartphone* agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial”,

responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 45,9%. Pada pernyataan “Setelah bangun tidur saya segera memeriksa media sosial”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 47,3%. Ketiga pernyataan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki orientasi atau kecenderungan yang berhubungan dengan dunia maya, sebab merasa senang berkenalan dengan teman baru melalui *smartphone* dan selalu memeriksa media sosialnya di *smartphone* secara konstan atau terus-menerus.

Pada pernyataan “Saya merasa bahwa hubungan dengan teman di *smartphone* lebih akrab dibandingkan dengan teman di kehidupan nyata”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 47,3%. Pada pernyataan “Ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, saya merasakan sakit yang sama dengan kehilangan teman”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 64,3%. Pada pernyataan “Saya merasa bahwa teman di *smartphone* lebih memahami saya daripada teman di kehidupan nyata”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 47,8%. Pada pernyataan “Saya lebih suka berbicara dengan teman di *smartphone* daripada bergaul dengan orang di kehidupan nyata”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 55,6%. Dari pernyataan ini membuktikan bahwa responden merasa lebih dekat dengan teman dalam kehidupan nyata daripada teman yang hanya mereka kenal secara virtual.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.8 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 74,4% (154 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (59,28%). Hasil penelitian Krissiyana et al. (2020) pada dimensi *cyberspace-oriented relationship* ini berada pada kategori sedang, sebab mayoritas responden memiliki hubungan yang baik dalam bersosial media.

Tabel 4.8 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Cyberspace-Oriented*

<i>Relationship</i>			
No	Kategori Dimensi <i>Cyberspace-Oriented Relationship</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	31	15.0
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	154	74.4
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	22	10.6
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			8 - 28
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			59.28± 3.32

5. Dimensi *Overuse*

Dimensi kelima dari kecanduan *smartphone* adalah *overuse* atau penggunaan berlebihan. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti kebiasaan dan dorongan yang tidak terkendali untuk memeriksa dan menggunakan *smartphone*, lebih cenderung untuk terus-menerus mengisi daya *smartphone*, menggunakannya untuk pencarian daripada meminta bantuan orang lain, dan ingin menggunakannya lagi setelah berhenti. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.9 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Overuse*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
27	Saya lebih memilih mencari informasi dari <i>smartphone</i> daripada bertanya kepada orang lain.	6.3	36.2	50.7	6.8	100.0
28	Baterai saya yang terisi penuh tidak bertahan selama satu hari penuh.	7.7	38.6	47.3	6.3	100.0
29	Saya menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama dari yang saya butuhkan.	9.2	48.3	40.6	1.9	100.0
30	Saya merasakan dorongan untuk menggunakan <i>smartphone</i> lagi setelah saya berhenti menggunakannya.	6.3	49.8	41.5	2.4	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Berdasarkan tabel 4.9 pada pernyataan “Saya lebih memilih mencari informasi dari *smartphone* daripada bertanya kepada orang lain”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 50,7%. Pada pernyataan “Baterai saya yang terisi penuh tidak bertahan selama satu hari penuh”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 47,3%. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan *smartphone* terlalu berlebihan. Hal ini mengacu pada baterai *smartphone* yang cepat habis.

Pada pernyataan “Saya menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang saya butuhkan”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 48,3%. Pada pernyataan “Saya merasakan dorongan untuk menggunakan *smartphone* lagi

setelah saya berhenti menggunakannya”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 49,8%. Kedua pernyataan ini membuktikan bahwa mayoritas responden menggunakan *smartphone* dengan terkendali.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.10 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 73,4% (152 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (61,59%). Sesuai dengan hasil penelitian Tagunu & Diantiana (2020) yang mengungkapkan aspek *overuse* terbanyak berada dalam kategori sedang. Menurut Krissiyana et al. (2020) *overuse* dalam kategori yang sedang karena kurangnya kemampuan sebagian responden dalam mengatur waktu penggunaan *smartphone*.

Tabel 4.10 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Overuse*

No	Kategori Dimensi Penggunaan <i>Overuse</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	17	8.2
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	152	73.4
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	38	18.4
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			4 - 14
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			61.59 ± 1.81

6. Dimensi *Tolerance*

Dimensi keenam dari kecanduan *smartphone* adalah *tolerance* atau toleransi. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti berupaya untuk mencoba membatasi penggunaan *smartphone* namun terus menerus gagal saat melakukannya. Berdasarkan tabel 4.11 pada pernyataan “Saya berkali-kali mencoba untuk mempersingkat waktu penggunaan *smartphone*, tetapi selalu gagal”, responden terbanyak menjawab tidak setuju yaitu 44,9%. Hal ini membuktikan jika responden bisa mentoleransi penggunaan *smartphone*.

Pada pernyataan “Saya sering berfikir bahwa penggunaan *smartphone* saya sudah berlebihan”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 60,9%. Pada pernyataan “Teman-teman/orang tua saya pernah mengingatkan bahwa saya terlalu berlebihan (lama) dalam menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 55,6%. Pada pernyataan “Saya berpikir saya harus mengganti aktivitas menggunakan *smartphone* yang berlebihan dengan aktivitas lain yang lebih sehat dan bermanfaat”, responden terbanyak

menjawab setuju dengan persentase 46,9%. Dari ketiga pernyataan ini sebagian besar responden menunjukkan kegagalan dalam mengendalikan diri terhadap penggunaan *smartphone*. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.11 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Tolerance*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
31	Saya berkali-kali mencoba untuk mempersingkat waktu penggunaan <i>smartphone</i> , tetapi selalu gagal.	4.8	44.9	44.4	5.8	100.0
32	Saya sering berfikir bahwa penggunaan <i>smartphone</i> saya sudah berlebihan.	5.3	23.2	60.9	10.6	100.0
33	Teman-teman/orang tua saya pernah mengingatkan bahwa saya terlalu berlebihan (lama) dalam menggunakan <i>smartphone</i> .	5.8	27.1	55.6	11.6	100.0
34	Saya berpikir saya harus mengganti aktivitas menggunakan <i>smartphone</i> yang berlebihan dengan aktivitas lain yang lebih sehat dan bermanfaat.	4.8	13.5	46.9	34.8	100.0

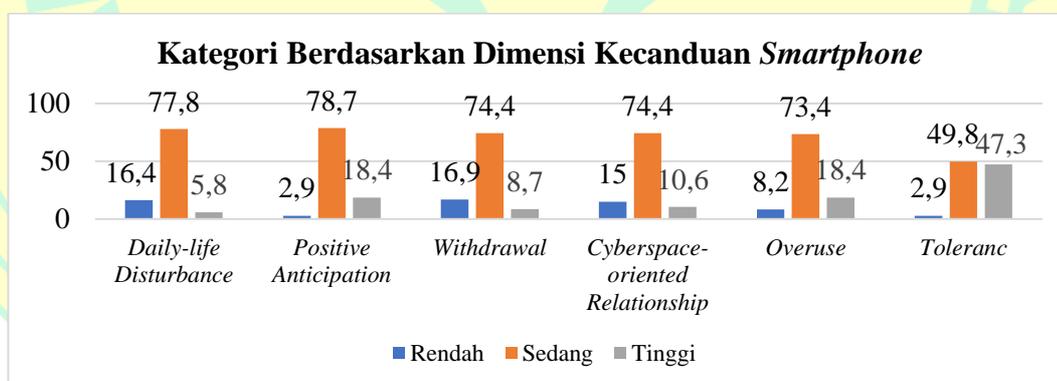
Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.12 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 49,8% (103 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (69,54%). Hasil penelitian Krissiyana et al. (2020) menyatakan dimensi *tolerance* berada dalam kategori sedang karena belum dapat mengupayakan atau mengurangi dalam penggunaan *smartphone*. Seftiani et al. (2019) juga mengungkapkan bahwa remaja masih sulit dalam mengontrol penggunaan *smartphone* sampai menghabiskan waktu yang lama untuk bermain *smartphone*.

Tabel 4.12 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Tolerance*

No	Kategori Dimensi <i>Tolerance</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	6	2.9
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	103	49.8
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	98	47.3
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum		4 - 16	
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi		69.54 ± 1.99	

Berdasarkan deskripsi kecanduan *smartphone* yang terbagi kedalam beberapa dimensi. Dapat disimpulkan bahwa pada dimensi *daily-life disturbance* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 77,8%. Pada dimensi *positive anticipation* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 78,7%. Pada dimensi *withdrawal* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 74,4%. Pada dimensi *cyberspace-oriented relationship* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 74,4%. Pada dimensi *overuse* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 73,4%. Pada dimensi *tolerance* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 49,8%. Grafik kategori berdasarkan dimensi dapat dilihat pada gambar 4.10.

Gambar 4.10 Kategori Berdasarkan Dimensi Kecanduan *Smartphone*

4.1.2.2. Deskripsi Variabel *Problematic Eating Behavior*

1. Dimensi *Restrained Eating*

Dimensi pertama dari *problematic eating behavior* adalah *restrained eating*. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti menahan makan atau membatasi asupan makanan ketika menggunakan *smartphone*. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.13 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Restrained Eating*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
1	Ketika asyik menggunakan <i>smartphone</i> , saya rela makan lebih sedikit dari biasanya.	19.8	66.7	11.6	1.9	100.0
2	Saya lebih memilih melewatkan waktu makan agar dapat menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama.	23.2	64.7	10.6	1.4	100.0
3	Saya menolak makanan atau minuman yang ditawarkan seseorang karena sedang menggunakan <i>smartphone</i> .	21.7	70.0	7.7	0.5	100.0
4	Saya tidak memperhatikan apa yang saya makan saat menggunakan <i>smartphone</i> .	18.8	69.1	10.6	1.4	100.0
5	Saya memilih untuk menunda makan agar dapat menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama.	23.7	68.6	6.3	1.4	100.0
6	Saya mencoba untuk tidak makan di antara waktu makan karena menggunakan <i>smartphone</i> .	22.2	66.7	10.1	1.0	100.0
7	Saya sering tidak makan di malam hari karena sedang bermain <i>smartphone</i> .	21.3	58.0	18.4	2.4	100.0
8	Saya lebih memilih makan cemilan (snack atau buah) sebagai pengganti makanan pokok agar dapat menggunakan <i>smartphone</i> lebih lama.	15.9	55.1	25.6	3.4	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Pada tabel 4.13 kebanyakan responden memilih skor 2 atau tidak setuju dalam setiap butir. Pada pernyataan “Ketika asyik menggunakan *smartphone*, saya rela makan lebih sedikit dari biasanya”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 66,7%. Pada pernyataan “Saya lebih memilih melewatkan waktu makan agar dapat menggunakan *smartphone* lebih lama”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 64,7%. Pada pernyataan “Saya menolak makanan atau minuman yang ditawarkan seseorang karena sedang menggunakan

smartphone”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 70%. Pada pernyataan “Saya tidak memperhatikan apa yang saya makan saat menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 69,1%. Pada pernyataan “Saya memilih untuk menunda makan agar dapat menggunakan *smartphone* lebih lama”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 68,6%. Pada pernyataan “Saya mencoba untuk tidak makan di antara waktu makan karena menggunakan *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 66,7%. Pada pernyataan “Saya sering tidak makan di malam hari karena sedang bermain *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 58%. Pada pernyataan “Saya lebih memilih makan cemilan (snack atau buah) sebagai pengganti makanan pokok agar dapat menggunakan *smartphone* lebih lama”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 55,1%. Dengan demikian, hasil keseluruhan butir menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menahan makan atau membatasi asupan makanan ketika menggunakan *smartphone*.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.14 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 62,8% (130 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (48,79%). Sejalan dengan hasil penelitian Septiani & Rizqiawan (2022) perilaku makan terbanyak berada pada kategori sedang, dimana semakin tinggi perilaku makan maka semakin tinggi pula terjadinya perilaku makan yang bermasalah.

Tabel 4.14 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Restrained Eating*

No	Kategori Dimensi <i>Restrained Eating</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	68	32.9
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	130	62.8
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	9	4.3
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			13 - 32
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			48.79 ± 3.66

2. Dimensi *Emotional Eating*

Dimensi kedua dari *problematic eating behavior* adalah *emotional eating*. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti perilaku makan berlebihan yang mengacu pada emosi negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone*.

Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.15 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *Emotional Eating*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
9	Saya makan secara berlebihan ketika merasa kesal karena hal negatif di media sosial yang ada di <i>smartphone</i> .	15.0	68.1	14.0	2.9	100.0
10	Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang bosan dengan hal atau seseorang di <i>smartphone</i> (seperti di media sosial).	14.5	61.4	21.7	2.4	100.0
11	Saya makan secara berlebihan ketika saya tertekan atau putus asa karena informasi negatif di media sosial yang ada di <i>smartphone</i> .	15.0	72.0	13.0	0.0	100.0
12	Ketika saya merasa kesepian karena aktivitas <i>smartphone</i> sedang sepi dan membosankan, saya makan lebih banyak dari biasanya (mencari makanan tambahan/cemilan diluar makanan pokok).	8.7	38.6	41.5	11.1	100.0
13	Saya makan secara berlebihan ketika ada yang mengecewakan yang bersumber dari <i>smartphone</i> (seperti di media sosial).	15.5	71.0	12.1	1.4	100.0
14	Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang marah karena informasi negatif di media sosial yang ada di <i>smartphone</i> .	15.0	76.8	7.2	1.0	100.0
15	Saya makan secara berlebihan ketika saya membayangkan hal buruk akan terjadi akibat aktivitas di <i>smartphone</i> .	14.5	72.9	10.6	1.9	100.0
16	Saya makan secara berlebihan ketika saya merasa cemas, khawatir atau tegang atas apa yang terjadi di <i>smartphone</i> (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial).	16.9	72.0	11.1	0.0	100.0

17	Saya makan secara berlebihan ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan akibat paparan yang ada di <i>smartphone</i> (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial).	17.4	69.1	11.1	2.4	100.0
18	Saya makan secara berlebihan ketika saya ketakutan akibat paparan yang ada di <i>smartphone</i> (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial).	18.4	71.5	8.7	1.4	100.0
19	Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang kecewa dengan hal atau seseorang di <i>smartphone</i> (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial).	14.5	73.4	10.6	1.4	100.0

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Pada tabel 4.15 pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika merasa kesal karena hal negatif di media sosial yang ada di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 68,1%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang bosan dengan hal atau seseorang di *smartphone* (seperti di media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 61,4%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya tertekan atau putus asa karena informasi negatif di media sosial yang ada di *smartphone*.”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 72%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika ada yang mengecewakan yang bersumber dari *smartphone* (seperti di media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 71%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang marah karena informasi negatif di media sosial yang ada di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 76,8%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya membayangkan hal buruk akan terjadi akibat aktivitas di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 72,9%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya merasa cemas, khawatir atau tegang atas apa yang terjadi di *smartphone* (misalnya berita negatif yang terjadi di

media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 72%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan akibat paparan yang ada di *smartphone* (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 69,1%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya ketakutan akibat paparan yang ada di *smartphone* (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 71,5%. Pada pernyataan “Saya makan secara berlebihan ketika saya sedang kecewa dengan hal atau seseorang di *smartphone* (misalnya berita negatif yang terjadi di media sosial)”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 73,4%. Berdasarkan beberapa pertanyaan pada butir ini, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak makan secara berlebihan yang mengacu pada emosi negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone*.

Pada pernyataan “Ketika saya merasa kesepian karena aktivitas *smartphone* sedang sepi dan membosankan, saya makan lebih banyak dari biasanya (mencari makanan tambahan/cemilan diluar makanan pokok)”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 41,5%. Pernyataan ini membuktikan bahwa mayoritas responden mempunyai *problematic eating behavior* karena remaja memiliki keinginan untuk makan berdasarkan emosi negatif yang di timbulkan dari penggunaan *smartphone*.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.16 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 73,9% (153 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (51,11%).

Tabel 4.16 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *Emotional Eating*

No	Kategori Dimensi <i>Emotional Eating</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	46	22.2
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	153	73.9
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	8	3.9
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			22 - 44
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			51.11 ± 4.61

3. Dimensi *External Eating*

Dimensi ketiga dari *problematic eating behavior* adalah *external eating*. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti keinginan makan berdasarkan stimulus dari luar seperti penglihatan konten makanan dari *smartphone* terlepas dari rasa lapar atau kenyang. Tabel berikut menunjukkan sebaran responden untuk setiap item pernyataan.

Tabel 4.17 Sebaran Responden Berdasarkan Tanggapan untuk Pernyataan pada Dimensi *External Eating*

No	Butir	Tanggapan Responden (%)				Jumlah (%)
		1	2	3	4	
20	Saya memiliki keinginan untuk makan lebih banyak makanan yang terasa enak berdasarkan rekomendasi dari <i>smartphone</i> .	7.7	40.1	41.5	10.6	100.0
21	Ketika saya menggunakan <i>smartphone</i> , saya terdorong untuk makan lebih banyak.	8.2	56	31.9	3.9	100.0
22	Saya memiliki keinginan untuk makan setelah melihat konten “mukbang” (makan yang disiarkan) di <i>smartphone</i> .	5.3	30.4	49.8	14.5	100.0
23	Saya memiliki keinginan untuk makan makanan yang sedang tren atau viral dari media sosial di <i>smartphone</i> .	6.8	34.8	50.2	8.2	100.0
24	Saya memiliki keinginan untuk membeli makanan setelah melihat konten makanan yang lezat di <i>smartphone</i> .	3.9	32.4	56.0	7.7	100.0
25	Saya memiliki keinginan untuk membeli makanan setelah melihat diskon atau promo dari <i>smartphone</i> .	3.4	37.7	51.2	7.7	100.0
26	Saya memiliki keinginan untuk makan saat melihat orang lain makan di media sosial.	4.3	38.6	52.2	4.8	100.0
27	Saya memiliki keinginan untuk makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan di media sosial.	6.3	61.8	27.1	4.8	100.0

28	Saya memiliki keinginan untuk makan sesuatu saat saya sedang memesan makanan melalui aplikasi di <i>smartphone</i> .	4.3	36.2	51.7	7.7	100.0
----	--	-----	------	------	-----	-------

Keterangan: 1: Sangat Tidak Setuju, 2: Tidak Setuju, 3: Setuju, 4: Sangat Setuju

Pada tabel 4.17 pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan lebih banyak makanan yang terasa enak berdasarkan rekomendasi dari *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 41,5%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan setelah melihat konten “mukbang” (makan yang disiarkan) di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 49,8%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan makanan yang sedang tren atau viral dari media sosial di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 50,2%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk membeli makanan setelah melihat konten makanan yang lezat di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 56%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk membeli makanan setelah melihat diskon atau promo dari *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 51,2%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan saat melihat orang lain makan di media sosial”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 52,2%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan sesuatu saat saya sedang memesan makanan melalui aplikasi di *smartphone*”, responden terbanyak menjawab setuju dengan persentase 51,7%. Berdasarkan beberapa butir tersebut, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keinginan makan berdasarkan stimulus dari luar seperti penglihatan konten makanan dari *smartphone* terlepas dari rasa lapar atau kenyang.

Pada pernyataan “Ketika saya menggunakan *smartphone*, saya terdorong untuk makan lebih banyak”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 56%. Pada pernyataan “Saya memiliki keinginan untuk makan lebih banyak dari biasanya ketika melihat orang lain makan di media sosial”, responden terbanyak menjawab tidak setuju dengan persentase 61,8%. Kedua pernyataan ini menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami *external eating* karena makan tidak berdasarkan stimulus dari luar, namun makan karena adanya rasa lapar

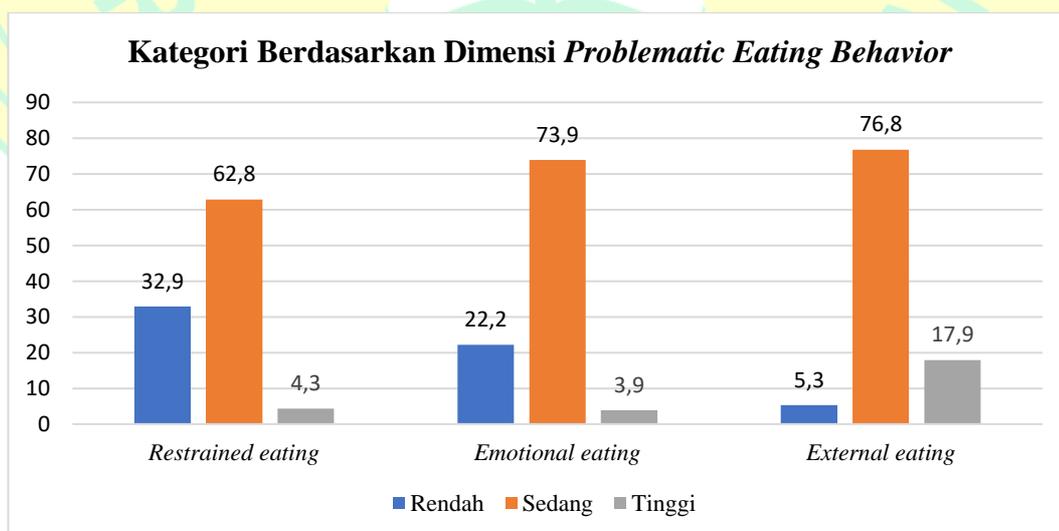
secara internal.

Semua data penelitian dibagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk analisis tanggapan setiap responden. Tabel 4.18 menunjukkan bahwa mayoritas responden sebesar 76,8% (159 siswa) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata dimensi (63,93%).

Tabel 4.18 Kategori untuk Pernyataan pada Dimensi *External Eating*

No	Kategori Dimensi <i>External Eating</i>	Jumlah	Persen
1	Rendah (0 – 33,3%)	11	5.3
2	Sedang (33,3 – 66,6%)	159	76.8
3	Tinggi (66,6% - 100,0%)	37	17.9
Total		207	100.0
Minimum - Maksimum			9 - 36
Rata – Rata (%) ± Standar Deviasi			63.93 ± 4.26

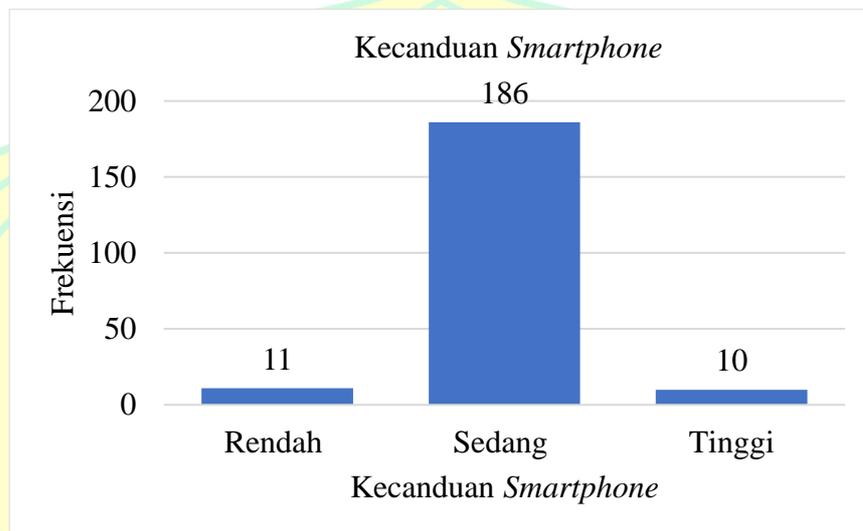
Berdasarkan deskripsi *problematic eating behavior* yang terbagi kedalam beberapa dimensi diantaranya yaitu, dimensi *restrained eating*, *emotional eating*, dan *external eating*. Pada dimensi *restrained eating* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 62,8% (130 siswa). Pada dimensi *emotional eating* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 73,9% (153 siswa). Pada dimensi *external eating* terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebesar 76,8% (159 siswa). Grafik kategori berdasarkan dimensi dapat dilihat pada gambar 4.11.



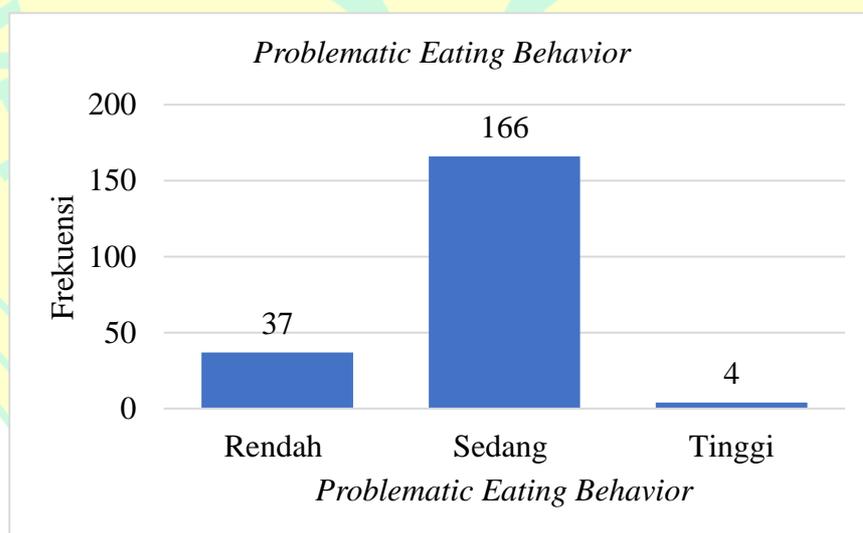
Gambar 4.11 Kategori Berdasarkan Dimensi *Problematic Eating Behavior*

4.1.2.3. Deskripsi Persebaran Responden Berdasarkan Variabel

Persebaran responden berdasarkan variabel dibagi menjadi tiga kategori untuk variabel kecanduan *smartphone* dan *problematic eating behavior*, yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Hasil persebaran responden dapat dilihat pada gambar 4.12 dan gambar 4.13.



Gambar 4.12 Persebaran Responden Berdasarkan Variabel Kecanduan *Smartphone*



Gambar 4.13 Persebaran Responden Berdasarkan Variabel *Problematic Eating Behavior*

Berdasarkan diagram tersebut, terlihat bahwa sebaran untuk variabel kecanduan *smartphone* yaitu sebagian besar responden berada dalam kategori

sedang 89,9% (186 siswa) dengan nilai rata-rata (61,05%). Hasil menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* yang sedang dapat terjadi karena kemampuan remaja dalam melakukan pengendalian diri saat menggunakan *smartphone*. Hal ini sesuai pada temuan penelitian Suryaningsih et al. (2021) yang menyatakan mayoritas responden mengalami kecanduan internet dalam kategori sedang disebabkan karena dalam penggunaan internet pada *smartphone* masih dalam batas normal. Selanjutnya, sebaran untuk variabel *problematic eating behavior* yaitu mayoritas responden berada pada kategori sedang 80,2% dengan nilai rata-rata (54,57%).

4.1.3 Tabulasi Silang Kecanduan *Smartphone* dan *Problematic Eating Behavior* Berdasarkan Karakteristik Responden

Uji *crosstabs* (tabulasi silang) dilakukan untuk mengetahui persentase variabel yang diteliti dengan karakteristik seperti jenis kelamin, usia, kelas, jumlah saudara, urutan kelahiran dalam keluarga, status tinggal, status pekerjaan orang tua dan durasi penggunaan *smartphone*. Hasil analisis *crosstabs* disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.19 Tabulasi Jenis Kelamin dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	5	108	8	121
		% of Total	4.1%	89.3%	6.6%	100.0%
	Laki-Laki	Count	6	78	2	86
		% of Total	7.0%	90.7%	2.3%	100.0%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Tabel 4.19 menyajikan data yang menunjukkan bahwa masing-masing 89,3% responden perempuan dan 90,7% responden laki-laki masuk dalam kategori kecanduan *smartphone* yang sedang. Dengan demikian, laki-laki mempunyai skor rata-rata lebih tinggi dibandingkan perempuan dalam hal kecanduan *smartphone*. Sejalan dengan hasil penelitian Arnani & Husna (2021) yang menyatakan rata-rata laki-laki lebih besar kemungkinannya dibandingkan perempuan untuk mengalami kecanduan *smartphone*. Temuan serupa yang diteliti oleh Liang et al. (2016) menunjukkan bahwa laki-laki lebih mungkin mengalami kecanduan *smartphone*

dibandingkan perempuan disebabkan karena laki-laki lebih cenderung menggunakan internet untuk bersenang-senang dan jarang menjelajahi internet untuk mencari informasi, dibandingkan perempuan.

Tabel 4.20 Tabulasi Usia dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

Usia * Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i> Crosstabulation			Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Usia	12 tahun	Count	0	2	1	3
		% of Total	0.0%	1.0%	0.5%	1.4%
	13 tahun	Count	2	43	3	48
		% of Total	1.0%	20.8%	1.4%	23.2%
	14 tahun	Count	8	80	3	91
		% of Total	3.9%	38.6%	1.4%	44.0%
	15 tahun	Count	0	51	3	54
		% of Total	0.0%	24.6%	1.4%	26.1%
	16 tahun	Count	1	10	0	11
		% of Total	0.5%	4.8%	0.0%	5.3%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.20 sebagian besar responden usia 14 tahun memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 38,6%. Berdasarkan survei APJII (2022) rentang usia 13 hingga 18 tahun memiliki tingkat penetrasi internet paling besar, yaitu sekitar 99,16%. Kelompok umur tersebut termasuk ke dalam usia remaja, yang merupakan usia dimana seseorang mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi dan senang mencoba sesuatu yang baru, salah satu caranya yaitu dengan memanfaatkan teknologi yang ada saat ini seperti *smartphone* yang tentunya memberikan kemudahan bagi remaja untuk mengakses berbagai informasi (Krissiyana et al., 2020). Selain untuk mendapatkan informasi, seseorang juga menggunakan media sosial secara berlebihan untuk dapat menjalin pertemanan dan berinteraksi dengan teman yang berada di dunia maya. Penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menyebabkan seseorang mengalami kecanduan internet (Suryaningsih et al., 2021). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja akan memiliki peluang yang tinggi untuk kecanduan *smartphone* akibat penggunaan internet.

Tabel 4.21 Tabulasi Kelas dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Kelas	7	Count	7	98	6	111
		% of Total	3.4%	47.3%	2.9%	53.6%
	8	Count	4	88	4	96
		% of Total	1.9%	42.5%	1.9%	46.4%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan tabel 4.21 memperlihatkan bahwa responden yang berada di kelas 7 memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 47,3% dan responden yang berada di kelas 8 memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang sebesar 42,5%. Responden kelas 7 dan 8 termasuk ke dalam kelompok usia remaja dan sangat rentan mengalami kecanduan *smartphone*. Pada penelitian Ferianti & Sunawan (2021) peluang yang membuat remaja mengembangkan perilaku kecanduan *smartphone* adalah penggunaan aplikasi pada *smartphone* seperti permainan secara berlebihan.

Tabel 4.22 Tabulasi Jumlah Saudara dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Jumlah Saudara	0	Count	0	18	1	19
		% of Total	0.0%	8.7%	0.5%	9.2%
	1	Count	4	59	5	68
		% of Total	1.9%	28.5%	2.4%	32.9%
	2	Count	5	55	1	61
		% of Total	2.4%	26.6%	0.5%	29.5%
	3	Count	1	31	1	33
		% of Total	0.5%	15.0%	0.5%	15.9%
	4	Count	1	14	2	17
		% of Total	0.5%	6.8%	1.0%	8.2%
	5	Count	0	8	0	8
		% of Total	0.0%	3.9%	0.0%	3.9%
	7	Count	0	1	0	1
		% of Total	0.0%	0.5%	0.0%	0.5%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data dalam tabel 4.22 mayoritas responden dengan jumlah saudara satu memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 28,5%. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya interaksi antara remaja dengan anggota keluarga yang sedikit, sehingga merasa kesepian dan *smartphone* menjadi salah satu alat yang dapat membuat remaja tidak merasa bosan ketika dirumah. Penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali oleh setiap anggota keluarga memiliki potensi untuk mengubah fungsi dan peran keluarga yang nantinya akan berdampak pada setiap anggota secara individu (Lestari et al., 2015). Hasil penelitian As-Sahih et al. (2020) mengungkapkan kemungkinan remaja menjadi kecanduan *smartphone* menurun seiring dengan semakin berfungsinya keluarga. Di sisi lain, penurunan efisiensi fungsi keluarga dikaitkan dengan peningkatan kecanduan *smartphone*.

Tabel 4.23 Tabulasi Urutan Kelahiran dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Urutan Kelahiran	1	Count	5	69	4	78
		% of Total	2.4%	33.3%	1.9%	37.7%
	2	Count	5	55	3	63
		% of Total	2.4%	26.6%	1.4%	30.4%
	3	Count	0	39	2	41
		% of Total	0.0%	18.8%	1.0%	19.8%
	4	Count	1	13	1	15
		% of Total	0.5%	6.3%	0.5%	7.2%
	5	Count	0	5	0	5
		% of Total	0.0%	2.4%	0.0%	2.4%
	6	Count	0	4	0	4
		% of Total	0.0%	1.9%	0.0%	1.9%
	8	Count	0	1	0	1
		% of Total	0.0%	0.5%	0.0%	0.5%
	Total	Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.23 sebagian besar responden dengan urutan kelahiran pertama sebesar 33,3% masuk dalam kelompok kecanduan *smartphone* yang sedang. Hal ini dapat disebabkan karena anak pertama biasanya sudah memiliki izin untuk memiliki *smartphone* sendiri, sehingga merasa dirinya sudah dapat menggunakan *smartphone* sepenuhnya tanpa memiliki batasan dalam

penggunaannya. Membiarkan anak dengan *smartphone* memberikan dampak yang negatif karena perangkat ini menawarkan akses tak terbatas terhadap berbagai informasi, jika dibiarkan begitu saja tanpa adanya pendampingan maka akan menimbulkan akibat yang buruk (Widiastuti & Elshap, 2015).

Tabel 4.24 Tabulasi Status Tinggal dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

Status Tinggal * Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i> Crosstabulation			Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Status Tinggal	Tinggal bersama kedua orang tua	Count	8	143	9	160
		% of Total	3.9%	69.1%	4.3%	77.3%
Tinggal bersama Ayah saja	Tinggal bersama Ayah	Count	0	7	0	7
		% of Total	0.0%	3.4%	0.0%	3.4%
Tinggal bersama Ibu saja	Tinggal bersama Ibu	Count	2	18	0	20
		% of Total	1.0%	8.7%	0.0%	9.7%
Tinggal bersama saudara	Tinggal bersama saudara	Count	1	18	1	20
		% of Total	0.5%	8.7%	0.5%	9.7%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan informasi dalam tabel 4.24 mayoritas responden yang tinggal bersama kedua orang tua memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 69,1%. Masalah ini dapat diakibatkan karena remaja yang tinggal bersama kedua orang tua sudah diberikan fasilitas seperti *smartphone*. Hal ini juga dimaksudkan untuk memudahkan komunikasi dengan keluarga atau teman dan kegiatan lainnya seperti belajar serta menambah wawasan pada remaja yang diperoleh dari informasi atau berita yang berada pada *smartphone* (Khairunnisa, 2023). Kontrol sosial yang dapat dilakukan orang tua yakni menggunakan upaya preventif seperti membatasi penggunaan, mengecek *smartphone*, menasehati atau edukasi terkait dampak negatif penggunaan *smartphone* dan memberikan aturan dalam penggunaan *smartphone*, agar remaja terhindar dari ketergantungan pada *smartphone* (Nur & Andi, 2019).

Tabel 4.25 Tabulasi Status Pekerjaan Orang Tua dengan Kategori Kecanduan *Smartphone*

			Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Pekerjaan Orang Tua	Ayah dan Ibu bekerja	Count	5	74	4	83
		% of Total	2.4%	35.7%	1.9%	40.1%
	Ayah saja yang bekerja	Count	4	90	3	97
		% of Total	1.9%	43.5%	1.4%	46.9%
	Ibu saja yang bekerja	Count	1	15	2	18
		% of Total	0.5%	7.2%	1.0%	8.7%
	Ayah dan Ibu tidak bekerja	Count	1	7	1	9
		% of Total	0.5%	3.4%	0.5%	4.3%
	Total	Count	11	186	10	207
	% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%	

Berdasarkan data pada tabel 4.25 sebagian besar responden dengan status Ayah saja yang bekerja memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 43,5%. Hal ini menjadi penyebabnya karena orang tua yang bekerja memiliki kesibukannya masing-masing, sehingga sulit untuk mengontrol penggunaan *smartphone* pada remaja. Sejalan dengan pendapat Tasnin et al. (2021) waktu merupakan tantangan bagi orang tua karena mereka selalu disibukkan dengan pekerjaan dan lupa untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama anak.

Tabel 4.26 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Pagi hari dengan Kecanduan *Smartphone*

			Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di pagi hari	<2 Jam	Count	9	86	5	100
		% of Total	4.3%	41.5%	2.4%	48.3%
	2 - 4 Jam	Count	2	71	3	76
		% of Total	1.0%	34.3%	1.4%	36.7%
	4 - 6 Jam	Count	0	17	1	18
		% of Total	0.0%	8.2%	0.5%	8.7%
	>6 Jam	Count	0	12	1	13
		% of Total	0.0%	5.8%	0.5%	6.3%
	Total	Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.26 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari <2 jam memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 41.5%. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) sendiri memberikan rekomendasi untuk remaja usia 12 sampai 18 tahun penggunaan *smartphone* (*screen time*) tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Dengan demikian, penggunaan *smartphone* di pagi hari masih sesuai dengan rekomendasi karena kurang dari 2 jam. Haug et al. (2015) mengungkapkan remaja menggunakan *smartphone* mereka dalam jangka waktu yang lebih singkat di pagi hari. Hal ini juga disebabkan oleh mayoritas remaja yang bersekolah di pagi hari.

Tabel 4.27 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Siang hari dengan Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di siang hari	<2 Jam	Count	6	51	0	57
		% of Total	2.9%	24.6%	0.0%	27.5%
	2 - 4 Jam	Count	4	94	4	102
		% of Total	1.9%	45.4%	1.9%	49.3%
	4 - 6 Jam	Count	1	41	6	48
		% of Total	0.5%	19.8%	2.9%	23.2%
Total		Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.27 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di siang hari 2 - 4 jam memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 45,4%. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) memberikan rekomendasi untuk remaja usia 12-18 tahun penggunaan *smartphone* (*screen time*) tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Dengan demikian, sebagian besar remaja sudah melewati batas rekomendasi penggunaan *smartphone* pada siang hari sehingga memiliki indikasi atau adanya sebuah tanda-tanda kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Khairunnisa (2023) penggunaan *smartphone* pada remaja di siang hari sudah dilakukan ketika pulang sekolah dan kegiatan tersebut dapat berlangsung hingga malam hari bahkan sampai pagi hari.

Tabel 4.28 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Malam hari dengan Kecanduan *Smartphone*

		Kategori Kecanduan <i>Smartphone</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di malam hari	<2 Jam	Count	4	44	1	49
		% of Total	1.9%	21.3%	0.5%	23.7%
	2 - 4 Jam	Count	4	76	1	81
		% of Total	1.9%	36.7%	0.5%	39.1%
	4 - 6 Jam	Count	1	34	1	36
		% of Total	0.5%	16.4%	0.5%	17.4%
	6 - 8 Jam	Count	1	24	1	26
		% of Total	0.5%	11.6%	0.5%	12.6%
	8 - 10 Jam	Count	1	2	5	8
		% of Total	0.5%	1.0%	2.4%	3.9%
	>10 Jam	Count	0	6	1	7
		% of Total	0.0%	2.9%	0.5%	3.4%
	Total	Count	11	186	10	207
		% of Total	5.3%	89.9%	4.8%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.28 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di malam hari 2 - 4 jam memiliki kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang yaitu sebesar 36,7%. Dengan demikian, sebagian besar remaja sudah melewati batas rekomendasi penggunaan *smartphone* pada malam hari sehingga memiliki indikasi atau adanya sebuah tanda-tanda kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian Isnaningsih & Sari (2022) mengungkapkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan di malam hari akan mempunyai kualitas tidur yang rendah pada remaja dan berpengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya.

Tabel 4.29 Tabulasi Jenis Kelamin dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

		Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	19	99	3	121
		% of Total	9.2%	47.8%	1.4%	58.5%
	Laki-Laki	Count	18	67	1	86
		% of Total	8.7%	32.4%	0.5%	41.5%
Total	Count	37	166	4	207	
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%	

Dalam tabel 4.29 terlihat bahwa responden perempuan menunjukkan tingkat *problematic eating behavior* dalam kategori sedang sebesar 47,8%, sementara responden laki-laki menunjukkan tingkat *problematic eating behavior* dalam kategori sedang sebesar 32,4%. Dengan demikian, rata-rata perempuan mendapatkan skor lebih tinggi daripada laki-laki untuk *problematic eating behavior*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Legget et al. (2023) dimana perempuan ditemukan lebih berpotensi mengalami *restraint eating* dan perilaku terkait gangguan makan dibandingkan dengan laki-laki. *Restrained eating* merupakan perilaku individu dalam pengurangan asupan makan sehingga mengakibatkan pola makan menjadi tidak teratur dan dapat menyebabkan penambahan berat badan akibat makan yang tidak terkontrol sebagai kompensasi dari menahan makan (Nurdiani et al., 2023).

Tabel 4.30 Tabulasi Usia dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

		Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
Usia	12 tahun	Count	1	2	0	3
		% of Total	0.5%	1.0%	0.0%	1.4%
	13 tahun	Count	7	41	0	48
		% of Total	3.4%	19.8%	0.0%	23.2%
	14 tahun	Count	21	67	3	91
		% of Total	10.1%	32.4%	1.4%	44.0%
	15 tahun	Count	8	45	1	54
		% of Total	3.9%	21.7%	0.5%	26.1%
	16 tahun	Count	0	11	0	11
		% of Total	0.0%	5.3%	0.0%	5.3%
Total		Count	37	166	4	207
		% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.30 sebagian besar responden usia 14 tahun memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 32,4%. Hasil penelitian Kurnianingsih et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa usia merupakan faktor yang mempengaruhi baik buruknya kebiasaan makan pada remaja dan semakin bertambahnya usia remaja, kebiasaan makan yang buruk meningkat dibandingkan dengan usia remaja yang lebih rendah.

Tabel 4.31 Tabulasi Kelas dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

		Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kelas 7	Count	18	90	3	111
	% of Total	8.7%	43.5%	1.4%	53.6%
Kelas 8	Count	19	76	1	96
	% of Total	9.2%	36.7%	0.5%	46.4%
Total	Count	37	166	4	207
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Berdasarkan data dalam tabel 4.31 terlihat bahwa responden yang berada di kelas 7 memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang sebesar 43,5% dan responden yang berada di kelas 8 memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang sebesar 36,7%. Responden kelas 7 dan 8 termasuk ke dalam kelompok usia remaja dan sangat rentan mengalami *problematic eating behavior*. Salah satu *problematic eating behavior* pada masa remaja adalah makan secara emosional, perilaku ini berhubungan dengan kesehatan dan IMT atau penambahan berat badan (Strien, 2018) .

Tabel 4.32 Tabulasi Jumlah Saudara dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

		Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jumlah Saudara 0	Count	5	13	1	19
	% of Total	2.4%	6.3%	0.5%	9.2%
1	Count	12	55	1	68
	% of Total	5.8%	26.6%	0.5%	32.9%
2	Count	11	49	1	61
	% of Total	5.3%	23.7%	0.5%	29.5%
3	Count	4	28	1	33
	% of Total	1.9%	13.5%	0.5%	15.9%
4	Count	3	14	0	17
	% of Total	1.4%	6.8%	0.0%	8.2%
5	Count	1	7	0	8
	% of Total	0.5%	3.4%	0.0%	3.9%
7	Count	1	0	0	1
	% of Total	0.5%	0.0%	0.0%	0.5%
Total	Count	37	166	4	207
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Berdasarkan data dalam tabel 4.32 mayoritas responden dengan jumlah saudara satu memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 26,6%. Semakin tinggi jumlah anggota keluarga, maka semakin sulit memenuhi kebutuhan konsumsi pangan yang berkualitas dan begitu sebaliknya (Puspawati & Briawan, 2014). Berbeda dari pernyataan tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa yang paling memiliki risiko mengalami *problematic eating behavior* yaitu responden dengan jumlah saudara satu. Dengan demikian, jumlah anggota keluarga tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap *problematic eating behavior*, namun dapat juga dipengaruhi oleh hubungan antar keluarga. Sebuah tinjauan literatur oleh Erru et al. (2020) menyatakan hubungan keluarga antara orang tua dan remaja dapat berdampak secara signifikan terhadap sejumlah aspek dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terhadap gangguan makan pada remaja.

Tabel 4.33 Tabulasi Urutan Kelahiran dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

Urutan Kelahiran * Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i> Crosstabulation			Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Urutan Kelahiran	1	Count	16	60	2	78
		% of Total	7.7%	29.0%	1.0%	37.7%
2	Count	14	48	1	63	
	% of Total	6.8%	23.2%	0.5%	30.4%	
3	Count	4	36	1	41	
	% of Total	1.9%	17.4%	0.5%	19.8%	
4	Count	2	13	0	15	
	% of Total	1.0%	6.3%	0.0%	7.2%	
5	Count	0	5	0	5	
	% of Total	0.0%	2.4%	0.0%	2.4%	
6	Count	1	3	0	4	
	% of Total	0.5%	1.4%	0.0%	1.9%	
8	Count	0	1	0	1	
	% of Total	0.0%	0.5%	0.0%	0.5%	
Total	Count	37	166	4	207	
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%	

Berdasarkan data dalam tabel 4.33 mayoritas responden pada urutan kelahiran pertama memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 29,0%. Hal ini dapat disebabkan karena anak pertama sudah memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan

tentunya dapat mempengaruhi persepsi pilihan makanan yang tidak baik. Hasil penelitian Cho et al. (2018) mengungkapkan persepsi pilihan makanan yang benar terbukti dapat mengurangi pilihan makanan yang dikenal dengan makanan yang tidak dianjurkan. Seperti mengonsumsi lebih banyak minuman bersoda, minuman manis, minuman yang mengandung kafein, makanan cepat saji, mie instan, dan makanan ringan (Kim et al., 2020).

Tabel 4.34 Tabulasi Status Tinggal dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

			Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Tinggal Bersama Siapa	Tinggal bersama kedua orang tua	Count	25	133	2	160
		% of Total	12.1%	64.3%	1.0%	77.3%
	Tinggal bersama Ayah saja	Count	0	7	0	7
		% of Total	0.0%	3.4%	0.0%	3.4%
Tinggal bersama Ibu saja	Tinggal bersama Ibu	Count	5	15	0	20
		% of Total	2.4%	7.2%	0.0%	9.7%
Tinggal bersama saudara	Tinggal bersama saudara	Count	7	11	2	20
		% of Total	3.4%	5.3%	1.0%	9.7%
Total		Count	37	166	4	207
		% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Tabel 4.34 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tinggal bersama kedua orang tua memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 64,3%. Terpenuhi atau tidaknya zat gizi pada remaja, tergantung kepada kemampuan keluarga dalam menyusun dan menyediakan bahan makanan (Kurnianingsih et al., 2022). Hasil penelitian Rahman et al. (2016) mengungkapkan mayoritas responden masih tinggal bersama orang tua, sehingga keduanya memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kebiasaan makan sehat pada remaja. Dengan demikian, orang tua perlu memperhatikan asupan setiap anggota keluarga dengan menyediakan makanan yang sehat untuk memastikan tubuh remaja mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan.

Tabel 4.35 Tabulasi Status Pekerjaan Orang Tua dengan Kategori *Problematic Eating Behavior*

			Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Pekerjaan Orang Tua	Ayah dan Ibu bekerja	Count	15	66	2	83
		% of Total	7.2%	31.9%	1.0%	40.1%
	Ayah saja yang bekerja	Count	16	80	1	97
		% of Total	7.7%	38.6%	0.5%	46.9%
	Ibu saja yang bekerja	Count	4	14	0	18
		% of Total	1.9%	6.8%	0.0%	8.7%
Ayah dan Ibu tidak bekerja	Count	2	6	1	9	
	% of Total	1.0%	2.9%	0.5%	4.3%	
Total	Count	37	166	4	207	
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%	

Berdasarkan data pada tabel 4.35 sebagian besar responden dengan status Ayah saja yang bekerja memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 38,6%. Status pekerjaan orang tua berkaitan dengan status ekonomi atau hasil pendapatan keluarga. Dengan adanya dukungan pada daya beli yang tinggi oleh keluarga maka kebiasaan makan yang tidak baik seperti mengonsumsi *soft drink* dan *fast food* dapat dialami oleh remaja pada keluarga dengan status ekonomi yang baik (Kurnianingsih et al., 2022).

Tabel 4.36 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Pagi hari dengan *Problematic Eating Behavior*

			Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di pagi hari	<2 Jam	Count	25	75	0	100
		% of Total	12.1%	36.2%	0.0%	48.3%
	2 - 4 Jam	Count	11	63	2	76
		% of Total	5.3%	30.4%	1.0%	36.7%
	4 - 6 Jam	Count	1	17	0	18
		% of Total	0.5%	8.2%	0.0%	8.7%
>6 Jam	Count	0	11	2	13	
	% of Total	0.0%	5.3%	1.0%	6.3%	
Total	Count	37	166	4	207	
	% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%	

Berdasarkan data pada tabel 4.36 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di pagi hari <2 jam memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 36,2%. Penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu singkat di kalangan remaja yaitu di pagi hari (Haug et al., 2015). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan temuan Ripa'i et al. (2019) yaitu sebagian besar responden menggunakan *smartphone* di pagi hari dengan durasi yang singkat. Meskipun penggunaan *smartphone* dengan durasi yang singkat, *problematic eating behavior* masih ditemukan pada remaja. Salah satu perilaku atau kebiasaan yang tidak baik di pagi hari adalah melewatkan sarapan (Hojhabrیمانesh et al., 2017).

Tabel 4.37 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Siang hari dengan *Problematic Eating Behavior*

Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di siang hari * Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i> Crosstabulation		Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total	
		Rendah	Sedang	Tinggi		
		Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di siang hari	<2 Jam	Count		14
		% of Total	6.8%	19.8%	1.0%	27.5%
	2 - 4 Jam	Count	18	83	1	102
		% of Total	8.7%	40.1%	0.5%	49.3%
	4 - 6 Jam	Count	5	42	1	48
		% of Total	2.4%	20.3%	0.5%	23.2%
Total		Count	37	166	4	207
		% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.37 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di siang hari 2 - 4 jam memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 40,1%. Berikut adalah beberapa masalah perilaku makan akibat adiksi internet, diantaranya yaitu perubahan pola makan seperti berkurangnya selera makan, tidak makan tepat waktu, dan kecenderungan ngemil (Kurniawan & Farapti, 2021). Selain itu, penggunaan *smartphone* saat makan juga dapat mengganggu perilaku makan dan dapat meningkatkan kalori yang merupakan faktor risiko terjadinya obesitas terutama bagi remaja (Marra et al., 2020). Dengan demikian, penting untuk memperhatikan terkait asupan makanan dan sebaiknya penggunaan *smartphone* pada saat makan harus dihindari.

Tabel 4.38 Tabulasi Durasi Penggunaan *Smartphone* di Malam hari dengan *Problematic Eating Behavior*

			Kategori <i>Problematic Eating Behavior</i>			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
Durasi penggunaan <i>smartphone</i> di malam hari	<2 Jam	Count	8	40	1	49
		% of Total	3.9%	19.3%	0.5%	23.7%
	2 - 4 Jam	Count	21	60	0	81
		% of Total	10.1%	29.0%	0.0%	39.1%
	4 - 6 Jam	Count	3	33	0	36
		% of Total	1.4%	15.9%	0.0%	17.4%
	6 - 8 Jam	Count	3	22	1	26
		% of Total	1.4%	10.6%	0.5%	12.6%
	8 - 10 Jam	Count	1	6	1	8
		% of Total	0.5%	2.9%	0.5%	3.9%
	>10 Jam	Count	1	5	1	7
		% of Total	0.5%	2.4%	0.5%	3.4%
	Total	Count	37	166	4	207
		% of Total	17.9%	80.2%	1.9%	100.0%

Berdasarkan data pada tabel 4.38 sebagian besar responden dengan durasi penggunaan *smartphone* di malam hari 2 - 4 jam memiliki *problematic eating behavior* dalam kategori sedang yaitu sebesar 29%. Dengan demikian, durasi penggunaan *smartphone* pada responden sudah melewati batas rekomendasi usia remaja sehingga memiliki indikasi adanya adiksi pada *smartphone* dan mengakibatkan masalah pada perilaku makan remaja. Prianugraha et al. (2022) menyatakan kecanduan *smartphone* ini memiliki potensi untuk meningkatkan selera makan atau perubahan kebiasaan makan dan dapat menyebabkan anemia. Meningkatnya nafsu makan dan asupan kalori ini dapat disebabkan karena durasi tidur malam yang singkat akibat penggunaan *smartphone* (Afriani et al., 2019).

4.2 Pengujian Persyaratan Analisis Data

4.2.1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Penarikan kesimpulan dalam uji normalitas ini dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan $\alpha = 0,05$ (Nasrum, 2018). Hasil perhitungan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 menunjukkan

nilai Sig. = 0,200. Dengan adanya nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ maka nilai residu dapat dianggap berdistribusi normal. Artinya sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Tabel 4.39 berikut menunjukkan hasil pengujian normalitas.

Tabel 4.39 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		207
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-.4402738
	Std. Deviation	7.41246221
Most Extreme Differences	Absolute	.049
	Positive	.049
	Negative	-.032
Test Statistic		.049
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

4.2.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini kedua variabel menggunakan bantuan SPSS versi 25 pada taraf signifikan 5%. Hasil perhitungan menunjukkan nilai *deviation from linearity* = 0,109. Dengan demikian, nilai *deviation from linearity* $0,109 > 0,05$, artinya ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Tabel 4.40 berikut menunjukkan hasil pengujian linearitas.

Tabel 4.40 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Problematic Eating Behavior * Kecanduan Smartphone</i>	Between Groups	(Combined)	9402.063	45	208.93	4.13	.000
		Linearity	6459.736	1	6459.7	127.36	.000
		Deviation from Linearity	2942.327	44	66.871	1.32	.109
	Within Groups		8145.154	161	50.591		
	Total		17547.21	206			

4.3 Pengujian Hipotesis

4.3.1 Uji Regresi Linear Sederhana

Pada penelitian ini, uji regresi linear sederhana dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Berikut adalah hasil dan interpretasi dari uji regresi linear sederhana.

1) Persamaan Regresi Linear

Tabel 4.11 menunjukkan bahwa konstanta dan koefisien persamaan regresi berasal dari kolom B, sehingga memperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $\hat{Y} = 17,254 + 0,528X$. Berdasarkan data diperoleh $t_{hit} = 10,929$ dan $p\text{-value} = 0,000/2 = 0 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dengan demikian, “Kecanduan *smartphone* berpengaruh positif terhadap *problematic eating behavior*”. Artinya bahwa peningkatan kecanduan *smartphone* akan mengakibatkan peningkatan juga terhadap *problematic eating behavior*. Hal ini dapat ditunjukkan dalam persamaan regresi pada koefisien regresi (nilai b) yang menunjukkan angka positif sebesar 0,528. Arti dari persamaan regresi tersebut adalah akan terdapat peningkatan sebesar 0,528 pada kecanduan *smartphone* untuk setiap peningkatan *problematic eating behavior*. Sebaliknya, kecanduan *smartphone* cenderung berkurang sebesar 0,528 jika *problematic eating behavior* menurun.

Tabel 4.41 Hasil Uji Persamaan Regresi Linear

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	17.254	4.046		4.265	.000
	Kecanduan <i>Smartphone</i>	.528	.048	.607	10.929	.000

a. Dependent Variable: *Problematic Eating Behavior*

2) Uji Signifikansi Persamaan Regresi

Tabel 4.42 menunjukkan bahwa uji signifikansi persamaan garis regresi adalah $F_{hit} (b/a) = 119,436$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, artinya H_0 ditolak. Dengan demikian, *problematic eating behavior* atas kecanduan *smartphone* adalah signifikan atau kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *problematic eating behavior*.

Tabel 4.42 Hasil Uji Signifikansi Persamaan Regresi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6459.736	1	6459.736	119.436	.000 ^b
	Residual	11087.482	205	54.085		
	Total	17547.217	206			

a. Dependent Variable: *Problematic Eating Behavior*

b. Predictors: (Constant), Kecanduan *Smartphone*

3) Uji Signifikansi Koefisien Korelasi dan Koefisien Determinasi

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa uji signifikansi koefisien korelasi adalah (r_{xy}) = 0,607 dan F_{hit} (F_{change}) = 119,436, dengan $p-value = 0,000 < 0,05$. Oleh karena itu H_0 ditolak. Dengan demikian, koefisien korelasi kecanduan *smartphone* dan *problematic eating behavior* adalah berarti atau signifikan. Koefisien determinasi pada penelitian ini dapat diketahui dari tabel 4.43 yaitu $R\ square = 0,368$. Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa koefisien determinasi sebesar 36,8%. Memberikan pengertian bahwa 36,8% variasi *problematic eating behavior* dapat disebabkan oleh kecanduan *smartphone* dan selebihnya 63,2% disebabkan oleh faktor-faktor lain.

Tabel 4.43 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi X dan Y

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.607 ^a	.368	.365	7.354	

a. Predictors: (Constant), Kecanduan *Smartphone*

b. Dependent Variable: *Problematic Eating Behavior*

4.4 Pembahasan Hasil Penelitian

Kecanduan *smartphone* merupakan keadaan atau fenomena dari perilaku seorang individu yang sulit untuk lepas dan sulit berhenti dalam menggunakan *smartphone*, sehingga berdampak pada kegiatan sehari-hari dan dapat menimbulkan konsekuensi negatif pada perkembangan fisik dan psikis. Kecanduan *smartphone* merujuk pada bentuk perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang membuat individu sulit untuk melepaskan kebiasaannya tersebut (Kwon et al., 2013). Menurut Mulyana & Afriani (2017) kecanduan *smartphone* adalah jenis ketidakstabilan yang disebabkan oleh obsesi terhadap ponsel yang

dapat menyebabkan gangguan kontrol impuls atau masalah sosial seperti penarikan diri dan kesulitan melakukan tugas sehari-hari.

Ditinjau dari persebaran dimensi, kecanduan *smartphone* pada remaja masuk dalam kelompok sedang dengan dimensi *tolerance* sebagai persentase tertinggi sebesar (69,54%). Bentuk toleransi ini terlihat dari perilaku seseorang dalam menghabiskan waktunya untuk penggunaan *smartphone*. Ketidakmampuan menoleransi penggunaan *smartphone*, termasuk kurangnya keinginan untuk membatasi penggunaan *smartphone*, menandakan bahwa remaja memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang tinggi. Menurut penelitian Mulyati & Frieda (2018) ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan pengendalian diri, artinya semakin tinggi pengendalian diri yang dimiliki seseorang maka semakin kecil kemungkinannya untuk mengalami kecanduan *smartphone*. Di sisi lain, kurangnya pengendalian diri akan menyebabkan peningkatan kecanduan *smartphone*. Individu dengan pengendalian diri yang rendah cenderung melakukan hal-hal berbahaya tanpa mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dimasa mendatang (Agusta, 2016). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang lebih lama dari biasanya akan menunjukkan adanya indikasi pada kecanduan *smartphone* (Haug et al., 2015).

Dimensi lain yang memiliki kategori sedang dengan persentase cukup tinggi yaitu dimensi *positive anticipation* yakni sebesar 64,28%. *Positive anticipation* terlihat dari perasaan positif terkait penggunaan *smartphone* seperti merasa senang dan menggunakan *smartphone* untuk mengurangi stres serta rasa hampa saat tidak menggunakannya. Pada umumnya, pengguna *smartphone* memanfaatkan perangkatnya sebagai teman yang menyenangkan, mengurangi kelelahan dan kecemasan serta menciptakan rasa aman selain dapat melakukan panggilan, bermain game, atau menggunakan asisten digital pribadi (Kwon et al., 2013). Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki perasaan positif seperti merasa senang ataupun nyaman. Kesenangan yang didapatkan melalui *smartphone* ini menjadi salah satu penyebab remaja rela menghabiskan waktunya untuk bermain *smartphone* (Priyanugraha et al., 2022). Sejalan dengan hasil penelitian Lestari & Sulian (2020) yaitu remaja dengan kontrol diri yang buruk mungkin merasa sulit

membatasi aktivitas mereka pada hal-hal yang menyenangkan, sehingga dapat mengakibatkan kecanduan *smartphone*.

Selanjutnya, persebaran dimensi kecanduan *smartphone* pada remaja berada pada kategori sedang dengan persentase terendah yaitu dimensi *withdrawal* sebesar 56,32%. *Withdrawal* dapat dilihat dari sikap seseorang seperti mudah tersinggung, tidak sabar dan tidak mampu bertahan jika tidak memiliki *smartphone*. Hasil menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah karena mereka masih memiliki sikap toleransi dalam menggunakan *smartphone*. Sehingga mampu mengelola emosi saat menggunakan *smartphone*, seperti tidak memikirkan *smartphone* saat tidak menggunakannya ataupun merasa kesal ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*. Seseorang dengan pengendalian diri yang kuat dapat menahan diri untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dapat mengatur penggunaan *smartphone* secara efektif (Andriani et al., 2019). Menurut penelitian Mumbaasithoh et al. (2021) terdapat hubungan negatif antara pengendalian diri dan kecanduan *smartphone*, artinya remaja yang memiliki tingkat pengendalian diri yang lebih baik cenderung tidak mengalami kecanduan *smartphone*.

Problematic eating behavior berkaitan dengan aktivitas atau kebiasaan makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan yang buruk, seperti banyak mengonsumsi makanan *fast food*, melewatkan sarapan atau konsumsi makanan yang mengarah ke yang lebih tinggi asupan makanan dengan lemak jenuh, tinggi gula, dan makanan olahan, dan asupan yang tidak memadai dari kelompok makanan sehat (Hojhabrimesh et al., 2017). Jenis *problematic eating behavior* diantaranya yaitu *restrained eating*, *emotional eating*, dan *external eating* (Snoek et al., 2013).

Ditinjau dari persebaran dimensi, *problematic eating behavior* pada remaja masuk dalam kelompok sedang dengan dimensi *external eating* sebagai persentase tertinggi sebesar (63,93%). Dimensi ini mengukur keinginan makan berdasarkan stimulus dari luar seperti penglihatan konten makanan dari *smartphone* terlepas dari rasa lapar atau kenyang. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki keinginan makan berdasarkan stimulus dari luar. Sejalan dengan hasil penelitian Wijaya (2019) bahwa *external eating* tergolong tinggi disebabkan oleh perilaku makan karena adanya dorongan dari luar misalnya bentuk makanan yang menarik,

makanan yang sedang viral, promosi dari tempat makan seperti restoran atau kafe. Perilaku makan ini dapat dipengaruhi oleh media di *smartphone* terhadap makanan, antara lain promosi makanan seperti adanya diskon atau potongan harga, bisa paket sehingga harga lebih murah, dan “*buy one get one*” atau membeli satu makanan dapat satu makanan lagi secara gratis dan media juga memberikan informasi tentang jenis makanan yang baru (Surjadi, 2013). Sejalan dengan penelitian Fristanti & Ruhana (2021) konsumsi makanan yang meningkat dapat disebabkan oleh paparan media sosial yang berada di aplikasi pada *smartphone*, dimana minat dan kebiasaan makan seseorang mungkin dipengaruhi oleh tampilan makanan dalam unggahan tersebut.

Sedangkan dimensi yang memiliki kategori sedang dengan persentase rendah yaitu dimensi *restrained eating* yakni sebesar 48,79%. Dimensi ini mengukur tanggapan responden seperti menahan makan atau membatasi asupan makanan ketika menggunakan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja tidak membatasi makan atau menahan asupan makanan ketika menggunakan *smartphone* sehingga dapat dikatakan remaja memiliki tingkat pengendalian yang rendah. Hasil penelitian Yu et al. (2020) menunjukkan penurunan yang signifikan dalam aspek *restrained eating*, hal ini dikarenakan kesadaran akan pengalaman internal dapat meningkatkan penerimaan diri dan regulasi emosi, sehingga mengurangi *problematic eating behavior*.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran datanya bersifat normal atau tidak. Hasil perhitungan dengan aplikasi SPSS versi 25 tingkat signifikansinya adalah 0,200. Dengan demikian, nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ menunjukkan nilai residu berdistribusi normal. Berdasarkan uji persamaan regresi linear diperoleh $t_{hit} = 10,929$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa, kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang positif terhadap *problematic eating behavior*. Besarnya pengaruh antara variabel kecanduan *smartphone* (X) terhadap *problematic eating behavior* (Y) terlihat dari nilai koefisien determinasi (*R Square*) = 0,368. Artinya variabel kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh terhadap *problematic eating behavior* sebesar 36,8%.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cho et al. (2018) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi waktu penggunaan dan ketergantungan *smartphone* pada remaja, semakin salah pengenalan pemilihan makanan, yang juga mempengaruhi perilaku pemilihan makanan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wijaya (2019) menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara jumlah waktu yang mereka habiskan untuk *smartphone* dengan kebiasaan makan seseorang. Hal ini berarti kebiasaan makan seseorang akan meningkat seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone*. Selanjutnya hasil temuan Domoff et al. (2020) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang adiktif pada remaja dapat meningkatkan risiko perilaku makan obesogenik atau makanan berkalori tinggi, makan yang tidak teratur, makan yang berlebihan, kecanduan makanan, dan persentase lemak tubuh yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan dari penelitian saat ini dan juga temuan pada penelitian sebelumnya bahwa variabel kecanduan *smartphone* berpengaruh positif terhadap *problematic eating behavior*. Dengan kata lain, seiring meningkatnya kecanduan *smartphone* pada remaja, tingkat *problematic eating behavior* juga cenderung meningkat. Sebaliknya, remaja yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang rendah juga biasanya menunjukkan tingkat *problematic eating behavior* yang rendah.