



Kecanduan *Smartphone* Ditinjau dari *Sensation Seeking* pada Siswa SMA di Yogyakarta

Arnia Assari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
assa.arnia@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa *sensation seeking* memiliki pengaruh terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMA. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei dan dilakukan di Yogyakarta. Sampel yang digunakan berjumlah 415 siswa SMA baik negeri maupun swasta dengan teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode kuesioner berbentuk skala. Instrumen pengambilan data menggunakan dua kuesioner, yakni kuesioner kecanduan *smartphone* dan *sensation seeking*. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi yang dilakukan dengan *expert judgment* dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien 0,879 untuk instrumen kecanduan *smartphone* serta 0,989 untuk instrumen *sensation seeking*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sensation seeking* mempengaruhi kecanduan *smartphone* siswa SMA di Yogyakarta secara signifikan ($\beta=0,242$, $p<0,05$) dan variabel *sensation seeking* dapat memprediksi kecanduan *smartphone* sebesar 5,9% ($R^2 = 0,059$; $p<0,05$)

Kata Kunci: *Kecanduan Smartphone, Sensation seeking, Siswa SMA*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effect of sensation seeking on smartphone addiction in senior high school students. This research is used a quantitative approach with survey research type and held in Yogyakarta. The sample of this study is 415 senior high school students either private or public school which chosen using accidental sampling technique. Data in this research is collected using two questioners which were smartphone addiction questionnaire and sensation-seeking questionnaire. Instrument validity test that we used is content validity by expert judgment and reliability test using Alpha Cronbach with coefficients value 0,897 for smartphone addiction instrument and 0,989 for sensation seeking. Simple linear regression is used for data analysis. The result of this study showed that sensation seeking has an influence toward smartphone addiction in highschool student significantly, and sensation-seeking variable can predict smartphone addiction by 5,9% ($R^2 = 0,059$; $p<0,05$)

Keywords: *Smartphone Addiction, Sensation seeking, Senior High School Student*

Pendahuluan

Kemajuan teknologi di Indonesia berkembang sangat pesat, khususnya dalam bidang komunikasi dan informasi. Perkembangan bidang komunikasi dan informasi menjadi bagian dari kebutuhan hidup seseorang salah satunya penggunaan *smartphone*. *Smartphone* hadir sebagai hasil dari kemajuan teknologi komunikasi. Menurut Lohr (2005, dalam Williams & Sawyer, 2010) *smartphone* adalah telepon seluler dengan mikroprosesor, memori, tampilan layar, dan modem internal. *Smartphone* diciptakan sebagai bentuk pembaharuan dari telepon seluler menjadi telepon yang memiliki fungsi seperti teknologi komputer. Perkembangan hardware dan software yang ada dalam *smartphone* mengalami peningkatan menyesuaikan dengan gaya hidup dan kebutuhan masyarakat saat ini. Perkembangan dalam *smartphone* tersebut menjadi alasan penggunaan *smartphone* di Indonesia naik setiap tahunnya. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, presentase penduduk Indonesia yang memiliki telepon selular pada tahun 2014 hingga 2018 mengalami kenaikan, yakni pada tahun 2014 sebanyak 51,49%, tahun 2015 sebanyak 56,92%, tahun 2016 sebanyak 58,30%, tahun 2017 sebanyak 59,59%, dan tahun 2018 sebanyak 62,41% (BPS, 2019).

Smartphone merupakan alat praktis yang digunakan untuk menyelesaikan tugas, alat komunikasi yang efektif, dan media hiburan bagi seseorang (Ula, 2019; Pahrul, 2018). Dengan adanya *smartphone* dapat mempermudah seseorang dalam berinteraksi dengan orang banyak dan mempersingkat jarak. Tentu hal tersebut membuat keberadaan *smartphone* menjadi tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan seseorang saat ini, terutama para siswa sekolah menengah, baik SMP atau SMA. Kegiatan-kegiatan seperti berkomunikasi dengan teman, mendiskusikan tugas, mencari bahan-bahan untuk mengerjakan tugas, dan menghibur diri dikala bosan

mereka menggunakan *smartphone*. Berbagai kemudahan dan kenyamanan yang ada pada *smartphone* dapat menjadi masalah baru apabila *smartphone* tersebut disalahgunakan.

Penyalahgunaan *smartphone* dapat berupa penggunaan yang berlebihan hingga mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang. Penggunaan telepon genggam yang berlebihan dapat berdampak pada kecanduan telepon genggam (Yuwanto, 2013). Di Indonesia, kecanduan *smartphone* telah dialami oleh beberapa kalangan masyarakat, seperti hasil penelitian Ambarwaty (2018) mengenai kecanduan *smartphone* pada remaja sekolah MAN 2 Bekasi menyatakan bahwa 52,3% responden memiliki tingkat kecanduan yang tinggi. Kemudian kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember yang diteliti oleh Ayuda (2018) menyatakan bahwa sebanyak 51,2% sampel penelitiannya berada pada kategori tinggi dan penelitian milik Putra et al., (2013) mengenai kecanduan *smartphone* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang terdapat 1 orang dalam kategori sangat candu dengan persentase 1,1%, lalu persentase 31% dalam kategori candu, dan persentase 58,3% dalam kategori cukup candu.

Sementara itu di Yogyakarta kecanduan *smartphone* juga telah dialami oleh beberapa kalangan masyarakat, seperti penelitian milik Meirianto (2018) mengenai kecanduan *smartphone* di empat SMA/SMK yang ada di Yogyakarta menyatakan sebesar 8,52% berada pada kategori tinggi, dan 0,44% berada pada kategori sangat tinggi. Penelitian dari Khafizurrahman (2020) mengenai kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengungkapkan sebanyak 2% subjek berada pada kategori tinggi dan penelitian milik Dewi (2018) tentang kecanduan *smartphone* pada remaja SMA di Yogyakarta, yang mana 28% siswa berada pada kategori tinggi. Dari data tersebut, menjelaskan bahwa keberadaan *smartphone* telah membuat tidak sedikit masyarakat

Indonesia mengalami kecanduan *smartphone*. Fenomena keberadaan *smartphone* yang semula diciptakan untuk mempermudah kehidupan seseorang menjadi bumerang ketika tidak digunakan secara bijak.

Penggunaan *smartphone* yang tidak wajar hingga mengganggu kehidupan sehari-hari, membuat seseorang menarik diri dari lingkungan dan lebih memilih bermain *smartphone* daripada bersosialisasi dengan lingkungan sekitar maka orang tersebut memiliki ciri-ciri mengalami kecanduan *smartphone*. Perilaku dapat dianggap sebagai kecanduan bila seseorang tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan *smartphone* dan menyebabkan dampak negatif bagi orang tersebut (Yuwanto, 2013).

Dampak negatif dari kecanduan *smartphone* sebagai akibat perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yakni berkurangnya interaksi sosial secara langsung, merasa tidak nyaman ketika jauh dari *smartphone*, menurunnya kewaspadaan karena menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol seperti saat mengemudi, terganggunya pola tidur atau mengalami insomnia, terganggunya kesehatan mata, dan menurunnya prestasi (Hakim & Raj, 2017; Yuwanto, 2010).

Prevalensi kecanduan *smartphone* terbanyak terjadi pada remaja berumur 15-16 tahun (Haug et al., 2015). Remaja usia 15-16 tahun merupakan individu yang berada pada tingkat sekolah menengah. Remaja tingkat sekolah menengah tentu memiliki kewajiban untuk belajar, tetapi sekarang banyak remaja yang menggunakan *smartphone* untuk melepas penat dari kegiatan belajar. Ketika asik dengan *smartphone* siswa menjadi tidak fokus dengan materi yang diajarkan dan dampaknya adalah konsentrasi siswa menurun. Beberapa hal tersebut tentu sudah termasuk dalam karakteristik kecanduan *smartphone* yakni mengganggu kehidupan sehari-hari seorang siswa.

Berdasarkan jajak pendapat peneliti pada 415 siswa SMA di Yogyakarta pada

bulan Oktober-November 2021 mengenai penggunaan *smartphone* di masa pandemi saat ini mengungkapkan bahwa mayoritas siswa merasakan semakin meningkatnya dalam menggunakan *smartphone* dari pagi hingga malam hari dan mereka merasa penggunaan *smartphone* menjadi berlebihan. Para siswa juga merasa ketika banyak menggunakan *smartphone* menjadi lupa akan waktu, lupa untuk mengerjakan tugas, malas belajar, kesehatan mata menurun, cepat lelah, jam tidur berubah, mudah stress, sulit fokus untuk belajar, dan menjadi cepat bosan. Salah satu siswa SMA N 1 Godean, mengungkapkan bahwa secara pribadi ia merasa menjadi lebih tertutup kepada teman-teman sekitar karena lebih terfokus pada penggunaan *smartphone*. Keadaan-keadaan tersebut mengarahkan seseorang untuk mengalami kecanduan *smartphone* dan sesuai dengan dampak yang ditimbulkan kecanduan *smartphone*.

Menurut penelitian dari Augusta (2016) yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kalasan menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat disebabkan 4 faktor, salah satunya faktor internal. Dalam hasil penelitiannya, faktor internal menjadi faktor yang paling mempengaruhi individu untuk mengalami kecanduan *smartphone*. Faktor internal dipengaruhi oleh tiga aspek salah satunya yaitu *sensation seeking* yang tinggi (Agusta, 2016). *Sensation seeking* memiliki empat dimensi yang mendasarinya, yakni mencari petualangan dan sensasi, mencari pengalaman, disinhibition, dan mudah bosan.

Dorongan *sensation seeking* ada pada setiap orang, akan tetapi memiliki perbedaan dalam tingkatannya. Antara orang satu dengan orang yang lainnya tentu dalam memenuhi kebutuhan akan suatu pengalaman baru memiliki perbedaan cara dalam mengekspresikannya. Zuckerman (1994) menyatakan bahwa *sensation seeking* meningkat antara masa kanak-kanak, kemudian memuncak pada usia remaja dan akan menurun dengan bertambahnya usia. Dalam sisi biologis, *sensation seeking*

berhubungan pada perkembangan otak masa remaja. Ketika masa pubertas terdapat perubahan pada kadar neurotransmitter (dopamine dan serotonin) terutama di area sistem limbik. Perubahan tersebut dapat membuat individu menjadi lebih emosional, lebih responsif terhadap stress, dan lebih tertarik pada pencarian sensasi (Steinberg et al., 2010).

Pada masa remaja sebagian besar waktunya digunakan untuk bersekolah dan belajar serta kegiatan tersebut tentu cenderung sama setiap hari. Aktivitas yang sama dapat menimbulkan munculnya *sensation seeking*. Remaja juga merupakan individu yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan senang untuk mencoba hal-hal baru. Salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengetahui hal-hal baru adalah dengan menggunakan teknologi yang tersedia. Melakukan aktivitas online atau menjelajah internet secara luas dapat dilihat sebagai petualangan dalam teknologi, maka hal tersebut dianggap sebagai bentuk pencarian sensasi (S. S. J. Lin & Tsai, 2002). Kegiatan yang sama dalam keseharian remaja akan mendorong mereka mencari aktivitas-aktivitas lain yang memberikan efek sensasi yang berbeda dari biasanya. Terlebih dalam kondisi pandemi, para siswa diharuskan untuk belajar di rumah secara online. Hal tersebut semakin menambah intensitas mereka dalam menggunakan media teknologi, khususnya *smartphone*.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti melalui media sosial twitter dan jajak pendapat dalam kuesioner peneliti, beberapa remaja sekolah mengalami rasa bosan, jenuh, dan lelah ketika belajar dengan sistem online yang monoton. Mereka menyatakan bahwa ketika merasakan jenuh maka mereka akan bermain dengan *smartphone* dan menjelajahi berbagai media sosial seperti menonton youtube, bermain game, membaca webtoon, dan mencari hal-hal baru lain yang membuat mereka terlepas dari keadaan tersebut. Kegiatan yang mereka lakukan termasuk kedalam *sensation seeking* karena

sensation seeking timbul sebagai akibat dari kebutuhan akan perubahan demi terciptanya suatu pengalaman dan sensasi baru untuk menghindari kegiatan yang monoton.

Semakin intens mereka menggunakan *smartphone* tentu akan membuat mereka memiliki kecenderungan untuk ketergantungan dengan *smartphone*. Ketergantungan terhadap benda digital tersebut membuat mereka berani mengambil risiko apapun agar tetap menggunakan *smartphon*nya. Hal itu tentu berhubungan dengan seseorang yang memiliki dorongan *sensation seeking* tinggi akan berusaha untuk meningkatkan arousal yang dimilikinya pada tingkat optimal dan mereka cenderung memandang risiko sebagai hal yang berharga yang harus dibayar supaya memperoleh reward dari pengalaman tertentu (Rachmahana, 2002). Seperti pengertian dari *sensation seeking*, seseorang rela untuk mengambil risiko baik fisik, finansial, sosial, maupun hukum.

Zuckerman (1996 dalam Jensen et al., 2011) menyatakan bahwa *sensation seeking* merupakan sifat biologis yang menjadi kunci untuk memprediksi perilaku manusia. Disebutkan bahwa masa remaja merupakan masa puncak *sensation seeking* hadir dan diperkuat dengan remaja merupakan individu yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru. Peneliti berasumsi bahwa para siswa mengalami kebosanan terhadap suatu aktivitas yang monoton kemudian memiliki keinginan untuk mencari sensasi baru agar terhindar dari rasa bosan yang mereka rasakan dengan menggunakan *smartphone*. Idealnya *smartphone* diciptakan dan digunakan sebagai alat untuk semakin mempermudah kehidupan seseorang tetapi saat ini digunakan sebagai media pencarian sensasi hingga mengabaikan dampak negatif yang ditimbulkan seperti kecanduan *smartphone*.

Penelitian ini dilakukan karena saat ini *smartphone* banyak digunakan sebagai alat untuk menyalurkan kebutuhan *sensation*

seeking terutama oleh para siswa SMA. Ketika kebutuhan akan hal-hal baru, mencari hiburan, dan mencari sensasi diwujudkan dengan menggunakan *smartphone* secara terus menerus akan memicu perilaku kecanduan *smartphone*. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah *sensation seeking* dapat mempengaruhi kecanduan *smartphone* pada siswa.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Penelitian survei merupakan penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data penelitian yang pokok (Singarimbun & Effendi, 1989).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta, yang tersebar di 5 wilayah yakni Kabupaten Bantul, Gunungkidul, Sleman, Kulon Progo, maupun Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Oktober hingga 30 November 2020.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah berstatus siswa SMA baik negeri maupun swasta di 5 wilayah Yogyakarta (Kabupaten Sleman, Gunungkidul, Bantul, Kulon Progo, maupun Kota Yogyakarta), dan memiliki *smartphone*. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sampel yang digunakan sebanyak 381 sampel.

Prosedur

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Teknik accidental sampling dalam pengambilan sampel dilakukan dengan cara siapa saja yang kebetulan dijumpai oleh peneliti maka dapat dijadikan sebagai sampel (Setiawati, 2017). Hal tersebut dikarenakan penelitian ini menggunakan bantuan google form dan disebar melalui media sosial.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua kuesioner berbentuk skala. Kedua kuesioner tersebut adalah kuesioner kecanduan *smartphone* dan *sensation seeking*. Skala kecanduan *smartphone* terdiri dari 4 pilihan jawaban yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala kedua adalah *sensation seeking* dengan 5 pilihan jawaban yakni selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KK), jarang (JR), dan tidak pernah (TP).

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. Skala Kecanduan *Smartphone*

Skala kecanduan *smartphone* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Habibi & Sanyata pada tahun 2018. Terdiri dari 22 item pernyataan dan 6 aspek. Keenam kehilangan banyak waktu, waktu tidur terganggu, perhatian berlebih pada *smartphone*, tidak bisa tanpa *smartphone*, perubahan perasaan, dan kehilangan kontrol.

b. Skala *Sensation seeking*

Skala *sensation seeking* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Nanda Zatil Hidayah (2019 b) berdasarkan 4 dimensi *sensation seeking* menurut Zuckerman. Terdiri dari 25 item pernyataan dan 4 dimensi. Keempat dimensi tersebut adalah mencari petualangan dan sensasi (*thrill and adventure seeking*), mencari pengalaman (*experience*

seeking), tanpa larangan (*disinhibition*), dan mudah bosan (*boredom susceptibility*).

Teknik Analisis

1. Analisis Deskriptif

Data yang diperoleh melalui kuesioner kecanduan *smartphone* diberikan kategori yang terdiri dari 5 kategorisasi penilaian, yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini teknik untuk uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov- Smirnov dengan bantuan software SPSS 16. Jika signifikansi data $> 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan normal (Setiawati, 2017:63).

b. Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak dapat dilakukan dengan uji linearitas. Dua variabel dapat dikatakan linear ketika nilai dari signifikansi $> 0,05$. Dalam penelitian ini uji linearitas menggunakan bantuan software SPSS 16.0.

3. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS 16.0. Teknik analisis regresi linear sederhana memiliki jumlah variabel prediktor hanya satu (Setiawati, 2017:173). Dalam teknik analisis linear sederhana, variabel X merupakan variabel yang mempengaruhi dan variabel Y dalam penelitian ini adalah *sensation seeking*, sedangkan variabel Y adalah variabel yang dipengaruhi dan variabel Y dalam penelitian ini adalah kecanduan *smartphone*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu. Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig (*2-tailed*) adalah 0,761. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan antara data residu dan data normal. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* dengan signifikansi sebesar $0,272 > 0,05$. Dengan demikian, variabel *sensation seeking* (X) dan variabel kecanduan *smartphone* (Y) memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji prasyarat tersebut, analisis data dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

Uji hipotesis dengan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji apakah *sensation seeking* memiliki pengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *sensation seeking* mempengaruhi kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta. Hipotesis dapat diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *sensation seeking* memprediksi kecanduan *smartphone* ($\beta=0,242$; $p<0,001$). Dari hasil uji analisis regresi juga diperoleh korelasi ganda (R^2) sebesar 0,059 atau 5,9%. Dengan demikian dapat disimpulkan besarnya variabel *sensation seeking* memengaruhi kecanduan *smartphone* sebesar 5,9% dan selebihnya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 415 siswa SMA yang tersebar dari berbagai sekolah baik swasta atau negeri di 5 wilayah di Yogyakarta. Berdasarkan hasil kategorisasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *sensation seeking* serta kecanduan *smartphone* dalam kategori sedang. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini berstatus sebagai siswa SMA di Yogyakarta, yang mana mereka termasuk ke dalam rentang usia remaja dengan rentang usia 14-19 tahun.

Sebanyak 82,17% subjek penelitian ini memiliki tingkat *sensation seeking* yang sedang. Hal tersebut berbeda dengan pernyataan Zuckerman (1994) dan Harden & Tucker-Drob (2011) yang menyatakan bahwa *sensation seeking* memuncak pada usia remaja (sekitar usia 16 tahun) dan perlahan menurun hingga usia pertengahan 20-an. Hal tersebut kemungkinan dapat disebabkan oleh para siswa SMA sebagai remaja secara perlahan telah memiliki pemikiran yang rasional, yang membuat mulai mampu untuk memutuskan dalam bertindak dan mulai sadar kan bahaya serta risiko (Purwoko & Sukamto, 2013).

Kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini mayoritas subjek juga berada pada kategori sedang. Siswa SMA subjek penelitian ini masih termasuk kedalam rentang usia remaja yang mana terdapat penelitian bahwa usia remaja lebih memiliki kecenderungan adiksi terhadap *smartphone* lebih tinggi daripada dewasa awal (Mawarpury et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian Gezgin (2018) usia siswa menengah atas memiliki hubungan positif dengan tingkat kecanduan *smartphone*. Akan tetapi dalam penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* subjek mayoritas berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil jajak pendapat dalam pengambilan data, banyak subjek yang sadar bahwa penggunaan *smartphone*

secara berlebihan tidak baik bagi kehidupan seseorang. Sebagian besar subjek berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan tidak baik bagi kehidupan seseorang, seperti mereka mengungkapkan bahwa dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (menjadi malas, lupa dengan waktu, acuh dengan keadaan sekitar, dan kurang fokus) dan berdampak pada kesehatan baik fisik maupun psikis (mata lelah, kurang tidur, cemas, dan pusing). Dengan kesadaran dari subjek akan dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan merupakan poin positif yang dimiliki dan menjadikan hasil dalam penelitian ini mayoritas subjek berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone*. Sama dengan hasil penelitian Ayuda (2018) ada pengaruh antara *sensation seeking* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Dengan demikian, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *sensation seeking* dapat dijadikan sebagai prediktor untuk memprediksi kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta.

Smartphone dijadikan sebagai salah satu media untuk menyalurkan *sensation seeking* pada siswa sekolah menengah atas. Hal tersebut dikarenakan *smartphone* di zaman modern seperti saat ini mempunyai fungsi, peran, dan berbagai fasilitas untuk dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan para siswa. Kebutuhan-kebutuhan akan pencarian sensasi tersebut dapat berupa penggunaan *smartphone* untuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui media sosial, berbisnis, serta sebagai media hiburan.

Sebuah tanggapan, bertambahnya *followers* serta ketenaran dapat dihasilkan melalui aplikasi yang ada pada *smartphone*. Hal tersebut akan memunculkan sebuah rasa sensasi baru dan individu akan berusaha untuk mencari hal-hal baru agar ia mendapatkan timbal baliks suatu perasaan puas

kembali (Ayuda, 2018). Para siswa SMA di Yogyakarta dalam memenuhi kebutuhan *sensation seeking*, mereka salurkan dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* digunakan sebagai media untuk pencarian sensasi disebabkan karena adanya kebutuhan untuk mencari pengalaman dalam diri siswa.

Dalam *sensation seeking* terdapat dimensi mencari pengalaman, dimensi tersebut merupakan dimensi dengan mengandalkan pikiran dan semua penginderaan (*senses*). Aktivitas yang dijalankan guna memenuhi dimensi mencari pengalaman adalah melalui aktivitas seni, *travel*, music, dan gaya hidup yang sama dengan orang lain atau menolak kebiasaan umum yang mereka jalankan. Para siswa SMA di Yogyakarta menjadikan *smartphone* sebagai bentuk *sensation seeking* atau pencarian sensasi agar terlepas dari perasaan jenuh dan terhindar kegiatan yang monoton dalam melaksanakan kegiatan belajar jarak jauh di rumah. Rasa jenuh yang mereka alami dialihkan dengan menggunakan *smartphone* untuk mendengarkan musik, menonton video atau film, dan bermain game.

Smartphone sebagai suatu alat untuk menghubungkan mereka dengan kebutuhan mencari pengalaman. Para siswa mendapatkan berbagai informasi mengenai tempat-tempat baru dan membuat mereka menjadi penasaran serta memiliki keinginan untuk mengunjungi tempat tersebut (Suroto et al., 2020:134). Para siswa yang masih berstatus remaja sekarang ini mengalami perubahan dalam minat untuk mencari pengalaman. Mereka jauh menjadi lebih berani untuk mengeksplor pengalaman mereka melalui berpergian ketempat baru atau melalui musik sesuai dengan perkembangan zaman. Mereka mendapatkan informasi-informasi mengenai tempat-tempat baru dapat melalui *smartphone*nya. Mereka menemukan informasi baru mengenai suatu aktivitas yang belum mereka pernah lakukan dan kemudian melakukan aktivitas tersebut. Melakukan sebuah aktivitas yang baru untuk keluar dari rutinitas yang sama setiap

harinya, berhubungan dengan *sensation seeking*.

Seiring dengan berkembangnya zaman, *smartphone* tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan seseorang saat ini. Kebiasaan penggunaan *smartphone* yang dijadikan sebagai alat pencarian sensasi, sebagai alat pemenuhan kebutuhan akan hal baru, mencari hiburan, dan mencari stimulus untuk memenuhi tingkat gairahnya memicu menjadi kecanduan *smartphone*.

Pemenuhan dorongan *sensation seeking* yang dilakukan seorang siswa dengan cara menggunakan *smartphone* secara terus menerus tidak bisa dipisahkan dalam kehidupannya menjadi penyebab seseorang mengalami kecanduan *smartphone*. *Smartphone* menjadi media atau alat bantu seseorang agar mengetahui berbagai informasi baru atau kegiatan-kegiatan baru yang memang belum pernah mereka lakukan dan mereka tertarik untuk melakukannya agar terlepas dari kegiatan yang monoton. Masa remaja merupakan masa mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi akan berbagai hal, tentu mereka akan tertarik untuk melakukan sesuatu hal yang sudah dilakukan oleh orang lain dan mengabaikan risiko yang ada agar memperoleh rasa puas untuk dirinya

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dibahas di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *sensation seeking* berpengaruh positif secara signifikan terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Yogyakarta. Hal tersebut terbukti dengan hasil analisis regresi linear sederhana yakni nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, karena $p < 0.05$ maka model regresi diterima atau *sensation seeking* dapat memprediksi kecanduan *smartphone*.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang

akan peneliti sampaikan yakni sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa SMA di Yogyakarta
Dengan hasil penelitian ini, diharapkan para siswa mampu meningkatkan kemampuan untuk mengontrol diri dalam mewujudkan keinginan pencarian sensasi yang baik. Mengontrol keinginan dalam mewujudkan *sensation seeking* dapat menghindari kecanduan *smartphone*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengurangi keinginan untuk mencari sensasi dan pengalaman yang baru, kompleks, serta bervariasi dan mengatasi kebosanan dengan menggunakan *smartphone*. Tidak menjadikan *smartphone* sebagai tujuan utama untuk menghindari suatu kegiatan yang monoton.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai kecanduan *smartphone* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kontrol diri, depresi, kecemasan, atau yang lainnya. Kemudian dapat melakukan penelitian dengan menggunakan tingkatan usia, agar mampu mengetahui kecanduan *smartphone* yang dialami oleh berbagai kalangan usia.

Daftar Pustaka

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan menggunakan *Smartphone*. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 86–96. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296>
- Ambarwaty, U. D. (2018). Pengaruh kontrol diri, kesepian dan *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada emaja.
- Ayuda, E. S. (2018). Pengaruh *sensation seeking* terhadap kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Disertasi. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201712107005>
- BPS, B. P. S. (2019). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2018. Badan Pusat Statistik.
- Dewi, A. R. (2018). Harga Diri dan Kecanduan *Smartphone* Pada Remaja SMA di Yogyakarta. *Journal of Phycology*, i–22. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding patterns for *smartphone* addiction: Age, sleep duration, social network use and fear of missing out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166–177.
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 280–284.
- Harden, K. P., & Tucker-Drob, E. M. (2011). Individual differences in the development of *sensation seeking* and impulsivity during adolescence: Further evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 47(3), 739–746. <https://doi.org/10.1037/a0023279>
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). *Smartphone* use and *smartphone* addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Jensen, J. D., Weaver, A. J., Ivic, R., & Imboden, K. (2011). Developing a brief *sensation seeking* scale for children: Establishing concurrent validity with video game use and rule-

- breaking behavior. *Media Psychology*, 14(1), 71–95.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2010.547831>
- Khafizurrahman, K. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Kesenian Dengan *Smartphone* Addiction Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Lin, S. S. J., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411–426.
[https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5)
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan adiksi smrtphone ditinjau dari usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 24–37.
- Meirianto, M. T. (2018). Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Universitas Islam Indonesia.
- Purwoko, D., & Sukamto, M. E. (2013). *Sensation seeking* dan risk-taking behavior pada remaja akhir di Universitas Surabaya. *Sosial & Humaniora*, 7(1), 64.
<https://doi.org/10.24123/jsh.v7i1.679>
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan *smartphone* berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.
- Rachmahana, R. S. (2002). Dorongan mencari sensasi dan perilaku pengambilan resiko pada mahasiswa.. *Psikologika*, VII(14), 53–69.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika Terapan Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Parama Publishing.
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1989). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES.
- Steinberg, L., Vandell, D. ., & Bornstein, M. (2010). Development: Infancy Through Adolescence. In Nelson Education.
- Suroto, P. Z., Sampe, M. Z., & Dewantara, M.H. (2020). Eksplorasi pengalaman terhadap risiko berwisata pada konsumen wisata perempuan Indonesia. *Journal of Tourism Destination and Attraction*, 8, 127–136.
- Ula, D. M. (2019). Makna *smartphone* bagi pelajar. *Maharsi*, 1(01), 39–53.
<https://doi.org/10.33503/maharsi.v1i0.1.354>
- Williams, B. K., & Sawyer, S. C. (2010). Using information technology: a practical introduction to computers & communications: Complete Version. McGraw-Hill.
- Yuwanto, L. (2010). Mobile Phone Addict. Universitas Surabaya.
https://www.ubaya.ac.id/2018/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan alat ukur blackberry messenger addict. *Proceeding PESAT*, 5, 61–70.
- Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. Cambridge University Press.