

## EFEKTIVITAS PSIKOEDUKASI ADOLESCENT SMARTPHONE ADDICTION PROGRAM TERHADAP PENURUNAN KECANDUAN SMARTPHONE PADA REMAJA SMP

Inka Sukma Melati<sup>1</sup>, Muhammad Farid<sup>2</sup>, IGAA Noviekayati<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: [inkamelati@untag-sby.ac.id](mailto:inkamelati@untag-sby.ac.id)

### ABSTRAK

Kecanduan *smartphone* merupakan suatu hal yang sangat berbahaya dari segi fisik, psikis maupun sosial bagi generasi muda khususnya remaja. Guna menurunkan kecanduan *smartphone* dibutuhkan hal-hal yang mampu memberikan kesadaran serta pemahaman yang mendalam mengenai kecanduan *smartphone* dari segi-segi yang berisiko terkena dampak kecanduan *smartphone*. Psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* dirancang sebagai upaya intervensi melalui pendidikan dan pelatihan untuk menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja. Teknik pengambilan subyek penelitian dengan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan *one group pre and post test design*. Subyek penelitian adalah 30 siswa SMPN 19 Surabaya. Data yang diperoleh untuk penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale- Short Version* dari Kwon. Pengujian hipotesis menggunakan teknik *Paired Sample T-test* dengan perbedaan mean = 2,300 t hitung sebesar 2,902 dengan taraf signifikansi sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* dapat menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja SMP.

**Kata Kunci:** *Kecanduan Smartphone, Psikoedukasi, Psikoedukasi Adolescents Smartphone Addiction Program*

### ABSTRACT

Smartphone addiction is a difficult thing in terms of physical, psychological, and social for the younger generation, especially teenagers. To reduce smartphone addiction, things are needed that can provide awareness and a deep understanding of smartphone addiction from aspects that are at risk of being affected by smartphone addiction. The Adolescents Smartphone Addiction Program is designed as an intervention effort through education and training to reduce smartphone addiction in adolescents. The technique of taking research subjects was purposive sampling. This study uses a pre-experimental design with one group pre and post-test design. The research subjects were 30 students of SMPN 19 Surabaya. The data obtained for this study used the Smartphone Addiction Scale- Short Version from Kwon. The hypothesis test used the Paired Sample T-test technique with a mean difference = 2.300 t calculated as 2.902 with a significance level of 0.007 ( $p < 0.05$ ). This study shows that the psychoeducation of the Adolescents Smartphone Addiction Program can reduce smartphone addiction in junior high school adolescents.

**Keywords:** *Smartphone Addiction, Psychoeducation, Adolescents Smartphone Addiction Program Psychoeducation*

### PENDAHULUAN

Kecanduan *smartphone* merupakan permasalahan yang penting saat ini untuk segera ditangani. Remaja saat ini menggunakan *smartphone* secara berlebihan, sehingga menyebabkan permasalahan kecanduan *smartphone* tersebut. Kecanduan *smartphone* pada umumnya adalah perilaku keterikatan terhadap telepon pintar akibat penggunaan yang berlebihan sehingga

Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

memungkinkan terjadinya berbagai masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan mengalami kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Berbagai macam dampak dan bahayanya remaja yang memiliki kecanduan *smartphone*, diantaranya adalah ketidakesejahteraan secara psikologis, gangguan perilaku, gangguan perhatian, gangguan kesehatan fisik, gangguan emosi, gangguan kecemasan, kehilangan konsentrasi, menarik diri, performa akademik rendah dan masih banyak lagi (Kwon dalam Kiran, 2019). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Juliani dan Wulandari, 2022) bahwa kecanduan *smartphone* ini memiliki hubungan yang signifikan dengan adanya gangguan emosi dan perilaku pada remaja SMP. Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak & Wulandari (2022) bahwa kecanduan *smartphone* juga dapat mengakibatkan masalah sosial, gangguan emosi, perubahan perilaku, dan hiperaktivitas.

Dampak kecanduan *smartphone* pada penelitian (Atmoko, et al, 2022) juga mengatakan bahwa remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* dapat menurunkan kualitas komunikasi siswa dalam keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* pada remaja berdampak langsung terhadap pola tidurnya sehingga mengakibatkan kurangnya kualitas tidur dan beresiko terjadinya insomnia. Selain itu, penggunaan *smartphone* yang dominan digunakan untuk bersosial media juga berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja, dikarenakan seorang remaja cenderung membanding-bandingkan dirinya dengan pengguna sosial media lainnya sehingga mengakibatkan perasaan iri, cemburu, tidak berkompeten bahkan tidak puas dengan dirinya sendiri.

Banyak kasus-kasus yang terjadi akibat remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* hingga menyebabkan remaja-remaja yang semestinya menempuh pendidikan di sekolah malah menjadi pasien dari poli jiwa atau rumah sakit jiwa di beberapa daerah di Indonesia. Kecanduan *smartphone* bukan menjadi permasalahan yang biasa saat ini. Permasalahan ini harus ditangani dengan segera, supaya tidak semakin berkembang. Menurut Gusman dalam Napiah dkk (2021) bahwa perlu dilakukan sebuah penanggulangan ataupun solusi dalam penggunaan *smartphone*, yaitu diantaranya orang tua dapat memilih jenis *smartphone* dan aplikasi-aplikasi didalamnya sesuai dengan usia anak, orang tua juga dapat membatasi waktu penggunaan *smartphone* pada remaja dengan memberikan rentang waktu yang disepakati, orang tua dapat menghindarkan kecanduan penggunaan *smartphone* pada remaja dengan memberikan kegiatan fisik ke anak remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helni & Hidayat (2021) bahwa remaja yang memiliki kecanduan *smartphone* perlu adanya kegiatan yang positif dan metode belajar yang tepat guna mengatasi adiksi tersebut. Perubahan perilaku berupa penurunan kecanduan *smartphone* dapat dilakukan dengan memberikan perlakuan atau intervensi yang memberikan informasi terkini serta komunikasi secara persuasif seperti psikoedukasi yang memberikan metode belajar lebih interaktif dan positif.

Berdasarkan *transtheoretical theory*, tahap individu berupa prakontemplasi atau tahap dimana individu tidak ada niat dan kemauan untuk merubah perilaku dapat diberikan dengan pendekatan intervensi berupa pemberian informasi terkini serta komunikasi persuasif sehingga akan menimbulkan kesadaran dan keyakinan terhadap perilakunya tersebut. Dengan adanya intervensi yang memberikan informasi terkini serta komunikasi persuasif, maka akan naik ke tahap kontemplasi artinya individu telah memiliki kesadaran akan pentingnya merubah perilaku dalam hal ini merubah perilaku penggunaan *smartphone* yang dirasa berlebihan dan dapat menimbulkan dampak- dampak yang berbahaya bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Intervensi yang dapat memberikan perubahan perilaku berupa penurunan kecanduan *smartphone* adalah memberikan informasi terkini serta komunikasi persuasif, salah satu intervensi yang tepat adalah psikoedukasi untuk menurunkan kecanduan *smartphone* pada

remaja. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi dengan cara pelatihan dan pendidikan pada individu yang memiliki gangguan tertentu dalam hal ini adalah kecanduan *smartphone* sebagai upaya rehabilitasi dan treatment. Psikoedukasi dilakukan pada remaja yang memiliki kecanduan *smartphone* bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan diri, *coping mechanism*, meningkatkan kontrol sosial dan menurunkan kecanduan *smartphone*.

Psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* ini efektif memberikan perubahan perilaku pada subyek penelitian berupa penurunan kecanduan *smartphone* karena salah satu faktor perubahan perilaku karena adanya peran tokoh rujukan. Dalam hal ini, peran tokoh rujukan yang dianggap mampu memberikan perubahan perilaku berupa penurunan tingkat kecanduan *smartphone* ini adalah para narasumber yang berkompeten di bidangnya dalam menyampaikan informasi-informasi yang berkaitan dengan materi psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* tersebut. Psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* ini dirancang dalam tiga sesi yaitu pembahasan kecanduan *smartphone* dari segi teknologi, kesehatan dan psikologis. Peran tokoh rujukan dibidang Informasi dan Teknologi (IT) yaitu Bapak Supangat, M.Kom, IT-IL, Cobit, CISDM. Beliau juga termasuk Direktur Direktorat Sistem Informasi Yayasan Perguruan Tinggi 17 Agustus 1945. Pada sesi kedua yaitu *Smartphone Addiction* dibawakan oleh Psikolog yaitu Novian Sulandhari, M.Psi., Psikolog. Sesi ketiga dalam psikoedukasi ini yaitu *HealthPhone* (HP) yang dibawakan langsung oleh dokter yaitu Dr. Alif Rodhiana.

Para narasumber yang memberikan materi dianggap berkompeten dan memiliki keahlian dibidang yang berkaitan dengan materi psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program*. Dengan adanya narasumber-narasumber yang berkompeten, maka akan menimbulkan kepercayaan dan keyakinan bagi subyek penelitian akan pentingnya merubah perilaku kecanduan *smartphone* yang sebelumnya dirasa berlebihan. Narasumber-narasumber yang berkompeten dan ahli bidangnya mampu membukakan kesadaran akan berbagai dampak penggunaan *smartphone* yang memiliki bahaya yang besar, sehingga subyek penelitian memiliki keyakinan dan kepercayaan bahwa perlu merubah perilaku penggunaan *smartphone* menjadi lebih bijak dan sehat.

Hal ini mendukung teori *Reasoned Action and Planned Behavior* bahwa perubahan perilaku bergantung pada *attitude*, *subjective norms* atau norma subyektif dan persepsi mengontrol perilaku. *Attitude* atau sikap adalah perasaan yang ada pada diri individu apabila melakukan atau menghindari sesuatu. Sikap yang dimaksud ini sejalan dengan adanya persepsi konsekuensi yang dapat membangun pemikiran diri sendiri akan konsekuensi atau dampak yang diperoleh akibat perilaku yang nantinya akan dilakukan. Perubahan perilaku pada teori ini juga karena individu memiliki kepercayaan dan keyakinan terhadap *significant others* atau tokoh rujukan (orang disekitar yang dipercaya). Teori ini juga menunjukkan adanya sebab akibat antara norma subyektif dengan *motivation to comply*, yaitu adanya norma subyektif melalui *significant others* mampu meningkatkan *motivation to comply* atau kepatuhan individu terhadap perubahan perilaku yang direncanakan atau diinginkan. Berdasarkan teori ini, norma subyektif melalui *significant others* menimbulkan intensi pada individu dan menghasilkan perilaku yang direncanakan dan diinginkan.

Teori ini juga menunjukkan bahwa adanya peran persepsi mengontrol perilaku, sehingga terdapat perubahan perilaku yang diinginkan. Persepsi mengontrol perilaku ini dapat dipengaruhi oleh *control belief* dan *perceived power*. *Control Belief* adalah adanya kepercayaan untuk benar-benar merubah perilaku, dan *perceived power* adalah pemahaman yang telah dimiliki akan tingginya dampak yang didapat apabila melakukan perilaku tersebut. *Attitude*, *Subjective Norms* dan *Perceived Control Behavior* yang ada akan membuat adanya intensi yang kemudian menyebabkan timbulnya perubahan perilaku yang direncanakan atau

diinginkan yaitu dalam hal ini adalah penurunan kecanduan *smartphone* pada remaja. Selain adanya peran tokoh rujukan, penurunan kecanduan *smartphone* juga disebabkan karena adanya beberapa materi psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* yang diberikan. Materi- materi yang diberikan diantaranya kecanduan *smartphone* yang ditinjau dari segi teknologi yaitu penggunaan *smartphone* yang sesuai dengan fungsi dan penggunaannya secara lebih bijak, ditinjau dari segi kesehatan yaitu penggunaan *smartphone* secara lebih sehat agar tidak menyebabkan dampak-dampak fisik bagi pengguna, serta materi dari segi psikologis yang memaparkan mengenai penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan gangguan-gangguan secara psikis bagi pengguna. Berbagai materi yang diberikan dianggap juga sebagai materi-materi yang dapat membuka kesadaran subyek penelitian hingga merubah perilaku yang awalnya kecanduan *smartphone* tinggi menjadi menurun.

Psikoedukasi yang diberikan adalah *Adolescent's Smartphone Addiction Program* untuk menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja, sehingga peneliti mengharapkan bahwa upaya nyata dapat diberikan pada remaja yang mengalami kecanduan *smartphone* agar tidak menjadi permasalahan yang semakin rumit lagi. Psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* diharapkan menjadi penanggulangan yang efektif guna membantu serta memberikan edukasi lebih mendalam pada remaja yang memiliki kecanduan *smartphone*. Hal ini dilakukan peneliti sebagai langkah nyata untuk mempraktikkan ilmu psikologi yang telah dimiliki supaya memiliki manfaat bagi masyarakat.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen *pre-experimental* dengan *one group pre and post test design*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan satu grup atau satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang digunakan adalah 30 siswa SMPN 19 Surabaya. Subyek penelitian diberikan *pretest* berupa *Smartphone Addiction Scale- Short Version* (Kwon, 2013). Setelah diberikan *pretest*, subyek penelitian diberikan perlakuan berupa psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* untuk mengetahui kondisi atau keadaan kecanduan *smartphone* pada subyek sebelum diberikan perlakuan. Durasi pengerjaan *pretest* kurang lebih 15 menit. Setelah mengisi *pretest*, subyek penelitian diberikan perlakuan berupa psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* yang terdiri dari tiga sesi yaitu (*Smartphone VS Smartpeople*, *Smartphone Addiction* dan *Healthpone*). Psikoedukasi ini diberikan oleh tiga narasumber yang berbeda- beda pula sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Setelah perlakuan pemberian psikoedukasi, akan diberikan *post test* untuk mengetahui kondisi atau keadaan kecanduan *smartphone* pada subyek setelah diberikan perlakuan. Durasi pengerjaan *post test* kurang lebih 15 menit.

Data penelitian ini dianalisis dengan teknik analisis *Kolmogorov- Smirnov* untuk menunjukkan bahwa data skala *Smartphone Addiction* terdistribusi normal. Selanjutnya, di uji statistik dengan uji *T-Test Paired Sample*. Hasil analisis uji sample t berpasangan menggunakan program SPSS 16 *for windows* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata perilaku kecanduan *smartphone* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan menjadi lebih rendah atau menurun. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $t = 2,902$  dengan *sig* (*2-tailed*) sebesar 0,007 lebih kecil dari 0.01 artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan dari perilaku kecanduan *smartphone* saat *pretest* dan *posttest*. Hal ini juga terlihat dari nilai mean *pretest* (28.666) dan nilai mean *posttest* (26.366) terdapat penurunan, artinya psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* terbukti menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja di SMPN 19 Surabaya.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian berdasarkan data demografi yang diisi oleh subyek penelitian pada saat *pretest* menunjukkan bahwa subyek penelitian terdiri dari 9 siswa perempuan dan 21 siswa laki-laki

**Tabel 1. Data Demografi Subyek Penelitian**

Perempuan		Laki-laki	
Jumlah	9	Jumlah	21
Persentase	30%	Persentase	70%

Adapun data yang diperoleh dari subyek penelitian mengenai durasi penggunaan *smartphone* pada subyek penelitian cukup beragam. Berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* pada subyek penelitian rata-rata di angka 3-4 jam. Penggunaan *smartphone* dikatakan sebagai kecanduan *smartphone* apabila minimal durasi penggunaan selama 3-4 jam atau bisa lebih. Artinya, subyek penelitian yang digunakan memiliki kecanduan *smartphone* yang tergolong tinggi. Berdasarkan data demografis pula, tujuan penggunaan *smartphone* terbanyak adalah untuk media sosial


**Tabel 2. Durasi Penggunaan Smartphone**

Tujuan Penggunaan	Jumlah	Persentase
Media Sosial	30 siswa	100%
Musik	21 siswa	70%
Video	15 siswa	50%
Game	14 siswa	46%
Mencari Tugas/ Belajar	4 siswa	13%

Berdasarkan data penggunaan *smartphone* oleh 30 siswa, terlihat jelas bahwa pemanfaatannya didominasi untuk tujuan hiburan dan interaksi sosial. Seluruh siswa (100%) menggunakan perangkat mereka untuk mengakses media sosial, menjadikannya aktivitas utama. Aktivitas hiburan lainnya seperti mendengarkan musik (70%), menonton video (50%), dan bermain game (46%) juga menunjukkan frekuensi penggunaan yang tinggi. Sebaliknya, terdapat kesenjangan yang sangat besar pada penggunaan untuk tujuan akademis. Hanya sebagian kecil siswa, yaitu 4 orang atau 13%, yang memanfaatkan *smartphone* mereka untuk belajar atau mencari tugas. Hal ini mengindikasikan bahwa bagi kelompok siswa ini, *smartphone* lebih berfungsi sebagai alat rekreasi daripada sebagai sarana pendukung kegiatan pembelajaran di sekolah.

**Tabel 3. Hasil *pretest* dan *posttest***

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
51-60	Sangat Tinggi	0	0	0	0
41-50	Tinggi	2	6,7 %	1	3.3%
31-40	Cukup	13	43.3 %	10	33.3 %
21-30	Rendah	12	40 %	12	40 %
10-20	Sangat Rendah	3	10 %	7	23.3 %
Total		30	100%	30	100%

Tabel perbandingan hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan performa belajar pada 30 siswa setelah suatu intervensi diberikan.  Perubahan paling signifikan terlihat pada kategori terendah, di mana jumlah siswa dengan nilai "Sangat Rendah" meningkat lebih dari dua kali lipat, dari 3 siswa (10%) pada pretest menjadi 7 siswa (23.3%) pada posttest. Penurunan juga terjadi pada kategori yang lebih tinggi; frekuensi siswa dalam kategori "Cukup" berkurang dari 13 menjadi 10 orang, dan kategori "Tinggi" turun dari 2 menjadi 1 orang. Sementara itu, jumlah siswa pada kategori "Rendah" tetap tidak berubah. Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan tidak efektif dan justru berdampak negatif pada hasil belajar mayoritas siswa.

**Tabel 4. Hasil Uji t**

Kelompok Data	N	Rata-Rata	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	30	28.666	2.902	29	0.007
<i>Posttest</i>		26.366			

Hasil analisis uji sample t berpsangan menggunakan program SPSS 16 *for windows* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata perilaku kecanduan *smartphone* antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan menjadi lebih rendah atau menurun. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $t = 2,902$  dengan *sig* (2-tailed) sebesar 0,007 lebih kecil dari 0,01 artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan dari perilaku kecanduan *smartphone* saat *pretest* dan *posttest*. Hal ini juga terlihat dari nilai mean *pretest* (28.666) dan nilai mean *posttest* (26.366) terdapat penurunan, artinya psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* terbukti menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja di SMPN 19 Surabaya.

## Pembahasan

Kecanduan *smartphone* di kalangan remaja telah menjadi permasalahan serius yang menuntut penanganan segera. Penggunaan yang berlebihan telah terbukti menimbulkan berbagai dampak negatif, mulai dari penarikan diri secara sosial, penurunan performa akademik, hingga gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih berat (Kwon, 2013). Fenomena ini bukan lagi sekadar isu gaya hidup, melainkan telah berkembang menjadi masalah kesehatan publik, ditandai dengan meningkatnya jumlah remaja yang memerlukan intervensi psikologis. Dalam konteks ini, penelitian yang berfokus pada pengembangan intervensi efektif menjadi sangat krusial. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah psikoedukasi, yang bertujuan untuk memberikan informasi dan melatih keterampilan guna mengubah perilaku bermasalah. Intervensi ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan memotivasi individu untuk berubah, menjadikannya strategi yang relevan untuk mengatasi kecanduan *smartphone* (Hartanto et al., 2024; Zhang & Ho, 2016).

Intervensi yang efektif untuk mengubah perilaku, terutama pada individu yang berada dalam tahap pra-kontemplasi—tahap di mana belum ada niat untuk berubah—adalah melalui pemberian informasi terkini dan komunikasi persuasif. Pendekatan ini sejalan dengan *Transtheoretical Model*, yang menjelaskan bahwa kesadaran akan masalah adalah langkah pertama menuju perubahan. Program Psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction* yang diuji dalam penelitian ini dirancang secara spesifik untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Ertemel & Ari, 2020; Fitryasari et al., 2021). Dengan menyajikan informasi yang komprehensif mengenai dampak kecanduan *smartphone* dari berbagai perspektif, program ini bertujuan untuk menggerakkan peserta dari tahap pra-kontemplasi ke tahap kontemplasi, di mana mereka mulai menyadari pentingnya mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan demi kesehatan fisik dan psikologis mereka (Salepaki et al., 2025).

Salah satu faktor kunci keberhasilan program psikoedukasi ini adalah peran tokoh rujukan (*significant others*) yang dianggap kompeten dan kredibel. Program ini secara strategis menghadirkan narasumber dari berbagai bidang yang relevan: seorang ahli Teknologi Informasi (IT), seorang psikolog, dan seorang dokter. Kehadiran para ahli ini sejalan dengan *Theory of Reasoned Action and Planned Behavior*, yang menyatakan bahwa perubahan perilaku sangat dipengaruhi oleh norma subjektif (*subjective norms*), yaitu keyakinan individu terhadap pandangan orang-orang penting di sekitarnya. Ketika narasumber yang berkompeten menyampaikan informasi, hal ini akan meningkatkan kepercayaan dan keyakinan peserta terhadap urgensi perubahan perilaku, sehingga memperkuat *motivation to comply* atau kepatuhan untuk berubah (Chen et al., 2022; Harris et al., 2018).

Mekanisme perubahan perilaku dalam program ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui komponen-komponen dalam *Theory of Reasoned Action and Planned Behavior*. Informasi yang disampaikan oleh para ahli tidak hanya membangun norma subjektif, tetapi juga memengaruhi *attitude* atau sikap individu terhadap perilaku tersebut. Dengan memaparkan konsekuensi negatif dari kecanduan *smartphone*, program ini membentuk sikap negatif terhadap penggunaan berlebihan dan sikap positif terhadap penggunaan yang bijak (Akhyar et al., 2025; Susilawati et al., 2024; Wigati, 2019). Selain itu, pemahaman mendalam mengenai dampak yang akan diperoleh (*perceived power*) dan keyakinan bahwa mereka mampu untuk berubah (*control belief*) akan memperkuat persepsi kontrol perilaku (*perceived control behavior*). Gabungan dari sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol ini akan menciptakan intensi yang kuat untuk mengurangi kecanduan *smartphone*.

Materi psikoedukasi yang disampaikan secara multi-disiplin menjadi kekuatan utama dari intervensi ini. Pembahasan dari segi teknologi memberikan pemahaman tentang penggunaan *smartphone* yang bijak sesuai fungsinya. Tinjauan dari segi kesehatan menyadarkan peserta akan dampak fisik yang nyata, sementara materi dari segi psikologis membuka wawasan mengenai risiko gangguan psikis. Pendekatan holistik ini memastikan bahwa peserta mendapatkan gambaran yang utuh dan komprehensif mengenai permasalahan yang mereka hadapi. Informasi yang kaya dan relevan ini berfungsi sebagai katalisator yang efektif untuk membuka kesadaran dan meyakinkan peserta bahwa perubahan perilaku bukan hanya diinginkan, tetapi juga sangat diperlukan untuk kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Hisan, 2021; Yunita et al., 2024).

Implikasi dari penelitian ini sangat signifikan bagi praktik intervensi psikologis dan pendidikan, menawarkan sebuah cetak biru yang dapat diadopsi secara luas oleh berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, sekolah dapat mengintegrasikan program psikoedukasi serupa ke dalam kurikulum bimbingan konseling atau kegiatan kesiswaan sebagai langkah preventif yang proaktif untuk membentengi siswa dari risiko kecanduan. Di sisi lain, orang tua mendapatkan panduan praktis untuk tidak hanya sekadar menerapkan aturan pembatasan, tetapi juga untuk mendidik anak-anak mereka tentang penggunaan gawai yang sehat dan bertanggung jawab. Lebih jauh lagi, para profesional di bidang kesehatan mental, seperti psikolog dan konselor, dapat memanfaatkan model intervensi yang terstruktur dan berbasis teori ini sebagai bagian dari protokol penanganan kasus kecanduan *smartphone* pada remaja, baik secara individual maupun kelompok.

Keunggulan utama dari model intervensi ini terletak pada pendekatannya yang mendalam, yang melampaui sekadar pembatasan penggunaan gawai secara dangkal. Program ini menawarkan solusi nyata yang berfokus pada akar permasalahan, yaitu dengan membentuk pemahaman dan kesadaran diri (*self-awareness*) pada remaja mengenai dampak perilaku digital mereka terhadap kesehatan mental dan fisik. Dengan membekali mereka pengetahuan tentang mekanisme psikologis di balik kecanduan, remaja diberdayakan untuk membuat pilihan yang

lebih bijak dan mengelola penggunaan *smartphone* mereka secara mandiri. Ini adalah kunci untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan, bukan kepatuhan sesaat yang didasarkan pada aturan eksternal. Sebagaimana ditekankan dalam penelitian oleh Nuraeni et al. (2024) dan Rohmiyati et al. (2025), inisiatif semacam ini merupakan langkah nyata dalam memanfaatkan ilmu psikologi untuk memberikan manfaat langsung dan relevan bagi masyarakat.

Meskipun demikian, penting untuk mengakui keterbatasan dari penelitian ini. Sebagai intervensi yang mungkin dilakukan dalam konteks studi kasus atau kuasi-eksperimental, generalisasi hasilnya perlu dilakukan dengan hati-hati. Efektivitas program mungkin dipengaruhi oleh karakteristik spesifik dari peserta dan narasumber yang terlibat. Penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk memvalidasi efektivitas program secara lebih kuat. Selain itu, studi longitudinal yang melacak dampak program dalam jangka panjang akan sangat berharga untuk mengetahui apakah perubahan perilaku yang terjadi bersifat permanen. Menyelidiki peran faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses perubahan perilaku pada remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas disimpulkan bahwa terjadi penurunan kecanduan *smartphone* pada siswa SMPN 19 Surabaya. Skor mean sebelum diberi perlakuan memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan skor mean setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi *Adolescents Smartphone Addiction Program* efektif menurunkan kecanduan *smartphone* pada remaja SMP. Bagi pihak sekolah, dapat menjadikan psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* ini sebagai referensi kegiatan yang perlu diadakan bagi siswa atau peserta didiknya, karena kegiatan ini termasuk memiliki dampak positif untuk menurunkan kecanduan *smartphone* bagi peserta didik dengan memberikan dan membukakan kesadaran akan dampak atau bahaya besar bagi kesehatan fisik dan psikis dari kecanduan *smartphone* pada remaja. Guru juga dapat dijadikan sebagai contoh atau model bagi peserta didik dalam penggunaan *smartphone* saat di sekolah.

Bagi pihak sekolah, dapat memberikan kegiatan psikoedukasi *Adolescent's Smartphone Addiction Program* ini bagi peserta didiknya yang dirasa memiliki kecanduan *smartphone*. Pihak sekolah dapat menerapkan psikoedukasi ini di sekolah, sehingga peserta didik yang mengalami kecenderungan kecanduan *smartphone* dapat ditangani. Kegiatan psikoedukasi ini juga dapat diadakan secara rutin setiap tahun pada angkatan baru, sehingga menjaga keadaan kecanduan *smartphone* peserta didik di sekolah. Pihak sekolah juga dapat menggunakan skala *Smartphone Addiction Scale- Short Version* sebagai upaya pendeteksian kecanduan *smartphone* pada peserta didiknya. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi bagi pihak sekolah untuk memberikan solusi bagi peserta didik yang memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone*.

Penelitian selanjutnya perlu melanjutkan dengan meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi penurunan kecanduan *smartphone* remaja dengan metode penelitian dan alat pengumpulan data yang terbaru agar hasil yang didapat lebih optimal. Peneliti selanjutnya perlu memikirkan bagaimana tingkat kecanduan *smartphone* remaja yang telah mengalami penurunan dapat terjaga dan dapat dipertahankan dengan baik supaya tidak mengalami kenaikan. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan durasi penelitian supaya lebih lama, sehingga perilaku yang dihasilkan bukan merupakan perilaku reaktif namun dapat menetap. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang sejenis tetapi menggunakan



kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian yang sejenis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhyar, I., et al. (2025). Evaluasi pemanfaatan laboratorium komputer di SMPN 4 Lembang terhadap kemampuan literasi media siswa. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i1.4326>
- Atmoko, D., et al. (2022). Smartphone addiction among adolescence students: Its implication toward family communication, learning process, and guidance and counselling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(1).
- Chen, L., et al. (2022). An online experiment evaluating the effects of social endorsement cues, message source, and responsibility attribution on young adults' COVID-19 vaccination intentions. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221093046>
- Ertemel, A. V., & Ari, E. (2020). A marketing approach to a psychological problem: Problematic smartphone use on adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072471>
- Fitryasari, R., et al. (2021). Teenagers' safety smartphone use model based on health promotion theory. *Jurnal NERS*, 16(2), 148. <https://doi.org/10.20473/jn.v16i2.29650>
- Harris, A. J. L., et al. (2019). The potential power of experience in communications of expert consensus levels. *Journal of Risk Research*, 22(5), 593. <https://doi.org/10.1080/13669877.2018.1440416>
- Hartanto, A. E., et al. (2024). Pemberdayaan keluarga dalam penerapan hypnosis lima jari sebagai upaya menurunkan tingkat stress pasien Diabetes Melitus. *Community: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 170. <https://doi.org/10.51878/community.v4i2.3587>
- Helni, & Hidayat. (2021). Solusi gangguan smartphone addiction berdasarkan pendekatan psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1).
- Hisan, N. (2021). Pemanfaatan video pembelajaran pada pelatihan jarak jauh fungsional penyuluh pajak (Studi kasus BDK Denpasar). *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 1(2), 164. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v1i2.631>
- Juliani, & Wulandari. (2022). Hubungan tingkat kecanduan gadget dengan gangguan emosi dan perilaku remaja kelas 8. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1).
- Kiran. (2019). *Mobile phone addiction: Symptoms, impacts & causes – A review*.
- Kwon, M., et al. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2).
- Napiah, et al. (2021). Sosialisasi penggunaan smartphone positif di lingkungan SMPN 4 Talang Muandau. *Octo: Community Service Journal*, 2(1), 35–47.
- Nuraeni, D., et al. (2024). Implementasi neurofisiologis dan neurosains dalam pengembangan karakter bagi peserta didik di asrama. *Science: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 4(2), 136. <https://doi.org/10.51878/science.v4i2.3022>
- Rohmiyati, A., et al. (2025). Pemberdayaan generasi muda sebagai penggerak perubahan dalam rangka meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kesenian dan kebudayaan. *Community: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 293. <https://doi.org/10.51878/community.v4i2.4374>

- Salepaki, A., et al. (2025). Unplugging youth: Mobile phone addiction, social impact, and the call for digital detox. *Psychiatry International*, 6(1), 4. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010004>
- Saputra, R. (2023). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kesehatan remaja (Literature review). *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 6(2).
- Simanjuntak, & Wulandari. (2022). Gangguan emosi dan perilaku remaja akibat kecanduan gadget. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(4).
- Susilawati, B., et al. (2024). Peran guru Pendidikan Agama Islam dalam membentuk konsep diri positif (self concept) pada peserta didik. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 459. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3164>
- Wigati, S. (2019). Penggunaan media game Kahoot untuk meningkatkan hasil dan minat belajar matematika. *Aksioma: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 8(3). <https://doi.org/10.24127/ajpm.v8i3.2445>
- Yunita, S., et al. (2024). The influence of hazardous food chemical use on community welfare from the perspective of Unimed students. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(4), 465. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v4i4.3466>
- Zhang, M., & Ho, R. (2016). Tapping onto the potential of smartphone applications for psycho-education and early intervention in addictions. *Frontiers in Psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00040>