

FENOMENA *ALONE TOGETHER* DENGAN PERUBAHAN PERILAKU REMAJA DALAM KELUARGA

Arista Dwi Rahmawati^{1*}

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl.Taman Praja No. 25 Kota Madiun

*Corresponding author: aristadwiramha123@gmail.com

ABSTRACT

Alone together is a condition where a person is more fun using their gadgets than interacting with the surrounding environment. Alone together appears due to several things, namely the duration and time of using the device (HP) in adolescents, applications that are often used by teenagers, the duration and time of communication with family members. The purpose of the study was to determine the phenomenon of alone together with changes in adolescent behavior in the family. This research is a qualitative research using phenomenological research. The informants of this study on students of SMPN 01 Dagangan as many as 6 who experienced alone together out of a total of 10 informants. Data collection is carried out by triangulation of sources, namely parents, teachers and friends of informants. The results of the study conducted on 6 informants obtained statements of experiencing alone together in terms of the duration and time of using the device for more than 5 hours and the time of using the device until late at night, an application that is often used by tik-tok, Youtube and Whatsapp. The duration of the informant's communication with family members is rare and the time of communication during the afternoon and evening (after the maghrib), thus affecting the addiction and emotional, while the other 4 informants do not experience alone together so as not to cause addiction and emotional. The conclusion is that alone together adolescents in the family cause changes in addictive and emotional behavior in their daily lives.

Keywords: *Alone together, Emotional, Addictive, Family, Teenagers*

PENDAHULUAN

Sistem terkecil dalam masyarakat yaitu keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak. Dalam kehidupan keluarga tentunya memiliki hak dan kewajibannya masing-masing, misal orang tua (ayah dan ibu) memiliki peranan yang sangat penting untuk tumbuh kembang anak baik itu secara aspek fisik maupun psikis untuk berinteraksi dengan lingkungan. Terutama pada masa remaja disinilah peran orang tua sangat dibutuhkan karena fase ini merupakan masa peralihan dan kelanjutan dari masa anak-anak menuju tingkat dewasa dimana masa remaja ini juga sebagai masa ketidakstabilan, pemberontakan dan kegoncangan yang ada didalam dirinya. Pada masa transisi remaja tentunya akan menghadapi berbagai persoalan dan mereka membutuhkan dukungan serta arahan dari orang disekelilingnya terutama orang tua, karena dengan tidak dibarengi dukungan dan arahan tersebut maka remaja akan melakukan suatu penyimpangan⁽¹⁾. Pada semua periode perkembangan remaja, memiliki kesulitan tersendiri, karena masa ini merupakan masa-masa sulit yang menjadi tantangan bagi remaja dan orang tuanya. Kesulitan itu dimulai pada fenomena remaja sendiri. Remaja berperilaku seakan mereka mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan nilai-nilai yang ada didalam keluarga remaja itu sendiri. Selain itu,

penggunaan teknologi seperti gawai yang digunakan remaja secara terus menerus menjadi salah satu permasalahan baru di dalam keluarga, khususnya bagi orang tua⁽²⁾.

Gawai adalah teknologi yang belakangan paling banyak dipakai dan populer. Tidak hanya orang dewasa, remaja pun diberi bekal gawai oleh orang tuanya. Akhir-akhir ini, tak sedikit aplikasi dalam gawai yang sejak awal memang memiliki target pasar remaja. Jadi, gawai sudah dipakai segala kalangan dari berbagai latar belakang usia maupun strata sosial. Dari itu dampak yang harus diwaspadai terutama pada remaja perlu pengawasan yang intens dari pada orang tua, dampak yang ditimbulkan yaitu salah satunya munculnya fenomena *alone together*. *Alone Together* merupakan kondisi dimana seseorang lebih asik menggunakan gawainya daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar⁽³⁾. Hadirnya fenomena ini maka tentunya fungsi keluarga akan terganggu yaitu seperti sosialisasi antar anggota keluarga dan bahkan sampai dengan emosional anak. Dilihat dari kedua fungsi tersebut yang dapat dikatakan cukup berbahaya atau mengancam dalam keluarga yaitu tentang emosional anak, karena keluarga merupakan sumber pengalaman yang pertama dan utama khususnya bagi anak dalam melakukan sebuah interaksi, sehingga akan

mempengaruhi keamanan emosionalnya⁽⁴⁾. Perilaku *alone together* tidak hanya menjadi ciri khas di kalangan remaja maupun dewasa namun remaja pun memiliki sikap perilaku demikian sedari dini karena mereka terlalu fokus dengan apa yang mereka pegang sehingga terjadilah banyak miskomunikasi didalam keluarga yang mengakibatkan kurangnya keharmonisan di dalam keluarga⁽⁵⁾.

Fenomena ini dapat terjadi pada remaja dalam keluarga karena disebabkan oleh beberapa hal diantaranya durasi bermain gawai dan durasi komunikasi remaja dengan keluarga, waktu saat menggunakan gawai pada remaja, waktu saat berinteraksi dengan anggota keluarga, jenis aplikasi yang digunakan remaja, kecanduan gawai pada remaja dan emosional. Sikap *alone together* merupakan sikap yang tidak hanya berdampak secara sosial namun juga berdampak secara tata nilai dan moral. Mereka yang jauh menjadi sangat dekat komunikasi intens saling tegur sapa namun yang dekat menjadi jauh tidak pernah tegur sapa atau sekedar menghormati dengan bahasa non-verbal, selain itu akan mengacuhkan lingkungan sekitar dan lebih mementingkan teknologi (gawai) dalam kesehariannya sehingga hal tersebut remaja akan terus ketergantungan dengan gawai. Ketergantungan atau kecanduan gawai menurut (IDAI, 2013) juga banyak ditemukan pada remaja yaitu seperti gangguan kejiwaan (mental, emosional dan perilaku) hal tersebut dapat terjadi disebabkan kelalaian orang tua dalam mengasuh anak, tidak mengontrol remaja dalam menggunakan gawainya sehingga akan muncul dampak-dampak negatif seperti yang diuraikan diatas. Peran orang tua sangat penting, jika tidak ada tindak lanjut orang tua pada remaja maka akan mempengaruhi kehidupan sosialnya, mental serta emosional ketika ada di masyarakat maupun keluarga⁽⁶⁾. penelitian Fitriana dkk pada tahun 2020 di Desa Lamdon tentang durasi penggunaan gawai dalam satu hari yaitu selama 5-7 jam atau kisaran 300-470 menit, hal tersebut sudah dikatakan kecanduan gawai. Dalam menggunakan *gadget* pada remaja dengan durasi 120 menit/hari dan dalam sekali pakai > 75 menit selain itu jika remaja menggunakan *gadget* dengan durasi 30-75 menit maka akan menyebabkan ketagihan⁽⁷⁾.

Frekuensi *handphone* didalam negeri telah mencapai 58,6% dari total populasi. Dalam kurun waktu enam tahun sejak 2019 pengguna *handphone* di tanah air yaitu 25,9% dan diperkirakan hingga pada tahun 2025 sebanyak 89,2% populasi di Indonesia telah memanfaatkan *handphone*⁽⁸⁾. Menurut survei kominfo pada tahun 2017 menunjukkan bahwa lebih dari setengah masyarakat Indonesia sudah

memiliki *handphone*. Berdasarkan pulau yang ada di Indonesia pulau Jawa menduduki posisi tertinggi yang memiliki *handphone* yaitu sebesar 86,60%, khususnya Jawa Timur yaitu sebesar 61,282%⁽⁹⁾. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa anak usia 15 tahun mengalami *alone together*, dalam kesehariannya selalu menggunakan *handphone* dan durasi dalam penggunaannya rata-rata selama 10 jam untuk keperluan sekolahnya dan untuk melihat sosial media. Pengamatan pada orang tua anak tersebut juga menunjukkan bahwa mereka sibuk menggunakan *handphone* masing-masing sehingga dalam keluarga tersebut kurang interaksi antar anggota keluarga. Hasil dari pemaparan diatas maka peneliti memiliki tujuan mengidentifikasi fenomena *alone together* dengan perubahan perilaku remaja dalam keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini ialah kualitatif, penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi yang alamiah⁽¹⁰⁾. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi yaitu sebuah upaya memahami suatu esensi dari suatu fenomena. Riset ini berbentuk narasi deskriptif yang didapatkan dari cerita individu yang diteliti dan informan pendukung. Penelitian kualitatif deskriptif menyajikan data hasil eksplorasi perilaku remaja dalam keluarga karena adanya fenomena *alone together* sehingga menjadi sebuah stimulus dalam berperilaku.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yang mana peneliti memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya, pertimbangan tertentu ini seperti orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti⁽¹¹⁾. Pada penelitian ini data yang akan diteliti yaitu *alone together* remaja berupa durasi dan waktu penggunaan gawai, aplikasi yang digunakan informan, serta durasi dan waktu komunikasi dengan anggota keluarga. Partisipan utama pada penelitian ini yaitu siswa kelas 7-9 yang berumur 12-15 tahun di SMPN 01 Dagangan yang berdomisili di Kabupaten Madiun. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh dari beberapa sumber. Dari data yang telah dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan yang selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber tersebut. Sumber data yang akan diperoleh dalam penelitian ini dari wawancara informan pendukung (teman dekat dari informan,

guru dan orang tua). Metode yang digunakan adalah wawancara secara mendalam dan semi struktur ditujukan kepada informan penelitian dengan pedoman yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Penelitian dilakukan secara langsung kepada informan utama maupun pendukung, jika informan tidak berkenan ditemui secara langsung maka dilakukan menggunakan media panggilan *whatsapp*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga unsur yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan dalam penelitian ini berjumlah 10 anak terdiri dari kelas 7 sampai dengan kelas 9 yang berusia 13-15 tahun. Berdasarkan penelitian, diketahui karakteristik responden yang diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1.

Karakteristik Informan Penelitian

Kode Informan	Usia (Tahun)	Kelas
Informan 1	14	8F
Informan 2	14	8F
Informan 3	14	8E
Informan 4	14	8E
Informan 5	13	7C
Informan 6	13	7C
Informan 7	14	8C
Informan 8	14	8C
Informan 9	15	9H
Informan 10	13	7C

(Sumber : Data Primer, 2022)

Wawancara mendalam yang dilakukan kepada informan penelitian tentang perubahan perilaku remaja dalam keluarga karena adanya fenomena *alone together*. *Alone together* remaja dalam keluarga merupakan sebuah stimulus yang diterima informan utama. *Alone together* dapat berupa durasi dan waktu penggunaan gawai remaja, jenis aplikasi yang digunakan remaja, durasi dan waktu komunikasi dengan anggota keluarga.

A. Dursi dan waktu penggunaan gawai, dari hasil penelitian dengan total 10 informan terdapat 6 informan menggunakan gawainya lebih dari 4 jam serta waktunya yaitu setelah pulang sekolah dan malam hari.

“Sedinten lek anu nopo jam e niku 4 jam lek gak 5 jam, kalau sekolah anu mbak mantuk sekolah jam sekitar jam 11 sampek pok e jam 3 sore terus bar niku nggeh di cas HP

nek terus malam bar maghrib belajar sampai jam 9, terus jam 10 main HP sampai jam 11-12 an, tapi kalau ngantuk nggeh jam 9 sampun tidur” **Informan 1.**

Pernyataan informan 1 beda dengan apa yang dikatakan oleh informan pendukung yaitu ibunya.

“Kalau berapa jamnya nggak ngitung mbak tapi mulai dari pagi habis subuh itu sudah pegang HP terus mau jam 6 setengah 7 itu di cas mandi ke sekolah, pulang sekolah HP sampai sore menjelang maghrib, lalu di cas, mandi, belajar setelah belajar sekirane ba’da isak ya habis isak itu pegang HP sampek malam”

“Ya nggak tau mbak wong di kamar mainan HP, mungkin ya sampek malam sampek tengah malam juga nggak tau” **Informan pendukung 1 (ibunya).**

Informan pendukung mengatakan bahwa beliau tidak mengetahui pastinya berapa jam informan 1 menggunakan HP nya tetapi beliau mengatakan bahwa informan 1 habis subuh sudah mulai menggunakan HP sampai larut malam tapi pastinya larut malam itu jam berapa juga beliau tidak mengetahui karena informan 1 bermain HP dikamarnya. Dari pernyataan informan 1 berbeda dengan 4 informan yang durasi dan waktu menggunakan gawai yaitu kurang dari 4 jam.

“Eeee....4 jam an mbak”

“Biasanya pulang sekolah sampai jam, kan pulang sekolah jam 11.15 nah biasanya menggunakan sampai mau dzuhur terus habis itu tidur nanti sekitar jam 4 an main HP lagi sampai jam setengah 5 nan, setelah itu nanti habis maghrib sampai setengah 7” **Informan 8.**

Durasi bermain HP dalam satu hari rata-rata 4 jam an dan waktunya ketika pulang sekolah, sore dan malam sampai setengah 7 namun dia kalau banyak tugas menggunakan HP nya sampai jam 10, pernyataan informan 8 sesuai dengan apa yang dikatakan informan pendukung yaitu ibunya.

“Ya emm...kalau habis isak ya habis isak itu belajar kadang yo lihat HP dan ya sambil dengerin musik gitu kan kalau sudah jam 10 saya ambil HP nya” **Informan pendukung 8 (ibunya).**

Beliau mengatakan bahwa informan 8 dalam menggunakan HP nya itu dibatasi kalau sudah jam 10

malam HP di minta dan di cek apa saja di dalam HP tersebut. Informan dalam penelitian ini sebagian besar durasi penggunaan HP nya lebih dari 4 jam dan waktu menggunakannya bahkan sampai larut malam atau dini hari, serta orang tuanya tidak mengetahui bahwa informan menggunakan HP nya sampai jam berapa ketika malam hari. Orang tua informan kebanyakan juga tidak membatasi dan mengecek isi di dalam HP informan. Peneliti mengetahui dari hasil observasi bahwa informan *online whatsapp* sampai jam 2 bahkan setengah 3 pagi dan sebelumnya sekitar jam 12 malam dia juga masih *upload* status di whatsapp, serta ditemukan di beberapa informan penggunaan HP mereka lebih dari 5 jam artinya tidak sesuai dengan apa yang dia katakan ketika di wawancara oleh peneliti.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan University of Oxford penggunaan telepon pintar pada anak remaja yaitu waktu ideal untuk melakukan aktivitas *online* adalah 257 menit atau sekitar 4 jam 17 menit dalam sehari. Jika penggunaan telepon pintar atau *gadget* melebihi waktu tersebut maka dapat dikatakan *gadget* mampu mengganggu kinerja otak remaja⁽¹²⁾. Hasil penelitian Fitriana juga menunjukkan bahwa remaja di Desa Lamdom, Aceh telah menggunakan *gadget* selama 5-7 jam (300- 420 menit) dalam sehari, yang berarti remaja tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap *gadget*⁽¹³⁾. Durasi menggunakan gawai khususnya HP pada remaja seharusnya diawasi dan dikontrol oleh orang tua agar remaja menggunakannya tidak sampai larut malam bahkan dini hari, karena dengan kebebasan menggunakan HP maka kinerja otak juga akan terganggu. Selain itu menurut peneliti informan menggunakan HP saat malam hari yaitu untuk mengerjakan tugas dan dikarenakan paketan data kebanyakan yang dia miliki ketika malam hari.

B. Aplikasi yang digunakan informan setiap harinya dan digunakan untuk apa saja aplikasi tersebut, yaitu dapat berupa whatsapp, instagram, tik-tok, telegram, youtube, google, *game*.

“WA damel chat kalah VC terus tangklet teng rencang, terus lihat grup sekolah pun, tik-tok, nek IG sakniki mboten pareng mbak teng pacar kulo soal e nek VC ngonten niko terjeda terus makane sakniki delok tiktok niku hehe...” “Hehehe anu mbak youtube eee...balap terus eee...agus kotak niku kaleh koko channel, seneng delok balap o mbak hehe...” Informan 1

Aplikasi yang digunakan informan yaitu WA, tik-tok, youtube dan IG tapi yang paling sering

digunakan yaitu WA karena untuk mengetahui informasi, dan dilarang menggunakan IG sama pacarnya karena misal bermain IG ketika VC an akan terjeda. Apa yang disampaikan informan 1 sama dengan yang disampaikan informan pendukung yaitu temannya.

“Main WA itu buat chat temen-temen e terus vc nan terus tik-tok biasane buat lihat motor-motor ngonten pun niku, eee... terus nge game simulator” Informan pendukung 1 (temannya)

Pernyataan informan 1 berbeda dengan informan 4 dia menggunakan aplikasi hanya WA, IG, google dan youtube.

“Whatsapp eee.... google, IG” “Yaa itu video tutorial masak terus cara pakai hijab terus buat belajar udah, lihat konten juga punya e bianca kartika” Informan 4

Jadi informan 4 menggunakan aplikasi youtube untuk melihat tutorial hijab dan untuk membuka materi dari sekolah sedangkan WA untuk mengetahui informasi dari grup. Berbeda dengan informaninforman sebelumnya pada informan 10 saat ini dia tidak diperbolehkan membawa HP sendiri oleh kakaknya sehingga dia hanya menggunakan beberapa aplikasi saja.

“WA itu jadi satu sama kakak sering di buat ngerjain tugas kalau dari sekolah digrup gitu, tik-tok sama IG hanya buat hiburan hehehe...” “Di cek soalnya semua akun dipakai kakak” Informan 10

Jadi informan 10 di berikan HP ketika ada tugas dari guru saja selebihnya dia tidak diperbolehkan menggunakan dan setiap hari HP nya di cek oleh kakaknya karena semua akun digunakan kakanya. Alasan informan 10 tidak diberikan HP sendiri karena jika diberikan dia akan semakin menjadi-jadi seperti sering keluar dengan teman-teman cowoknya, seperti yang dikatakan oleh informan pendukung yaitu temannya.

“Gak mbak soal e HP ne disita mbak e gak dicekel i HP soale dek e nek di cekeli HP bubrah koyok gak terkontrol mbak nek di cekeli HP dek e koyok liar mbak dolan-dolan terus dek e males nyandak opo-opo terus nek dek e gak duwe paketan dolan e yo wifinan neng ngarep kui tapi nek dek e duwe paketan dan dicekeli HP neng omah gak metu sama

sekali ko kamar seharian utuh ngasi wengi-wengi. Sempet aku turu omah e iku pun dek e turune bengi banget jam 2 nan nek gak dolanan HP yo nonton tv drakor ngono kae mbak” Informan pendukung 10 (temannya)

Teman informan 10 mengatakan bahwa informan 10 sekarang tidak di berikan HP oleh kakaknya karena jika diberikan HP dia kan sering keluar dan tidak mau membantu dirumah bahkan ketika dia tidak memiliki paketan dia mencari wifi di rumah tetangga dan jika dia memiliki paketan data dia akan bermain HP bahkan sampai larut malam.

Rata-rata aplikasi yang sering digunakan informan pada penelitian yaitu whatsapp digunakan untuk mengetahui informasi-informasi terutama tentang informasi sekolah seperti tugas namun juga ada yang digunakan untuk video call bersama temannya bahkan pacaranya, tik-tok digunakan untuk melihat video-video balap motor begitupun dengan youtube mereka menggunakannya untuk melihat motor dan modifikasi-modifikasi motor dan instagram kebanyakan digunakan oleh informan perempuan untuk upload foto-foto dirinya dan juga live di instagram. Hasil observasi juga ditemukan informan dalam menggunakan aplikasi whatsapp yaitu untuk melihat video porno dan video porno tersebut di sebarkan kepada teman-temannya, selain itu terdapat informan menggunakan aplikasi IG dan tidak sengaja mengupload video mereka ketika merokok.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wilga Secsio bahwa kalangan remaja yang menjadi hiperaktif di media sosial ini juga sering memposting kegiatan sehari-hari mereka yang seakan menggambarkan gaya hidup mereka yang mencoba mengikuti perkembangan jaman, sehingga mereka dianggap lebih populer di lingkungannya. Namun apa yang mereka posting di media sosial tidak selalu menggambarkan keadaan *social life* mereka yang sebenarnya. Ketika para remaja tersebut memposting sisi hidup nya yang penuh kesenangan, tidak jarang kenyataannya dalam hidupnya mereka merasa kesepian. Manusia sebagai aktor yang kreatif mampu menciptakan berbagai hal, salah satunya adalah ruang interaksi dunia maya⁽¹⁴⁾. Jika berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hubungan yang sedang antara pengaruh media sosial instagram dan whatsapp terhadap pembentukan budaya “*Alone Together*” di Universitas Riau⁽¹⁵⁾. Penelitian Baderi tahun 2020 menyatakan media sosial sangat mempengaruhi kehidupan remaja baik dalam emosi, perilaku maupun kehidupan sosialnya. Tanpa dia sadari

remaja sudah masuk dalam dunia maya. Saat remaja sudah masuk dalam dunia maya, dia akan berfikir bahwa dunia maya lebih mengerti akan dirinya dibandingkan dengan dunia nyata disekitarnya. Remaja akan cenderung menjadi lebih menutup diri, harga diri rendah bahkan mengalami isolasi sosial⁽¹⁶⁾. Masa SMP merupakan masa coba-coba sehingga mereka mencoba untuk menggunakan semua aplikasi seperti menggunakan media sosial (WA) dalam kesehariannya agar tidak ketinggalan informasi terutama saat sekolah daring, serta agar tidak ketinggalan trend maka mencoba menggunakan media sosial seperti IG, tik-tok maupun youtube. Bahkan menggunakan media sosial sudah menjadi candu bagi mereka karena saat belajar juga membuka media sosial.

C. Durasi dan waktu komunikasi dengan anggota keluarga. Dari total 10 informan yang jarang komunikasi yaitu 6 informan seperti yang diungkapkan informan 3.

“Eeee baik-baik mbak tapi cuma nggak sering amor gitu mbak ya nek aku sering masuk kamar mbak tiduran sama mainan HP, nek ora HP ogak iso urep malahan mbak haha....”

“Yo pas maghrib ngono kae sering kan koyok arep maem mesti ngumpul neng ngarep tv” Informan 3

Jadi informan 3 jarang komunikasi dengan orang tuanya dia lebih sering di kamar main HP, misalkan pernah informan 3 dan keluarga kumpulnya ketika ingin makan waktu malam hari di depan tv. Sesuai dengan informan pendukung yaitu ibunya.

“Ngobrole sering e sama saya mbak (mamanya) kalau sama papa ne nggak dekat mbak apapun mintane ke saya jaket, pulsa ya ke saya terus beli kaos mintane ya ke saya” Informa pendukung 3 (ibunya)

Informan 3 lebih sering berbicara dengan ibunya dari pada dengan ayahnya karena dia dengan ayahnya takut dimarahi, jadi informan cerita-cerita dan meminta apapun selalu kepada ibunya seperti minta pulsa, jaket dan barang yang lain. Hal ini sama dengan informan 1 yang jarang berbicara dengan anggota keluarganya.

“Paling sering anu mbak malam, waktu selesai belajar paling nggeh omong-omongan delut terus HP, anu biasane sajar

pengen teng mriki nek dioleh nggeh bidal nek mboten nggeh mboten”

“Nek ibuk jarang omong mbak amergi anu kados musuh, mergi ton e sami dadi mboten akur, nggak akure nggeh ngejak omong-omongan niku nopo mboten dijawab dadi makane kulo jarang ngejak omong ibuk dadi paling nggeh sajar lek pengen ngenten mesti teng bapak mengke daripada nopo nek ngarani bengak-bengo. Biaane nek kaleh ibuk paling nggih “buk maem lawuh e opo?” pun ngonten tok mbak”

“Kakak nggeh jarang ngomong, sami musuhan nggeh nek kulo tangklet opo omong-omongan niku dek e cuek terus bar niku nggeh makane jarang ngomong”

Informan 1

Jadi informan 1 jarang sekali berkumpul dan ngobrol dengan anggota keluarga karena dengan ibunya seperti musuh karena dia mempercayai itungan jawa jika ton ibu dan anak sama maka akan menjadi musuh sehingga dia jarang berbicara dengan ibunya dia berbicara kepada ibunya ketika ingin makan saja tanya lauk. Begitu juga dengan kakaknya misal dia lagi ngobrol kakaknya cuek sehingga dia jarang berbicara. Sebenarnya dia lumayan dekat dengan bapaknya namun itupun juga jarang bicara, ketika ingin ke suatu tempat informan 1 baru bicara dengan bapaknya. Pernyataan informan 1 sesuai dengan apa yang disampaikan informan pendukung yaitu ibunya.

“Endak pernah, terkadang ada pengumuman di sekolah aja itupun nggak pernah ini emm... nggak pernah ngomong seperti dipanggil guru tentang apa tentang apa gitu, tapi kan saya punya grup sekolah jadi saya tau kalau saya nggak nanyak anaknya nggak mau cerita seperti itu, di panggil guru yang ini apa yang sering ngurus PIP itu kalau saya nggak nanyak dia juga nggak mau cerita pokoknya tentang semua yang disekolah dia nggak mau cerita. Seperti ada tugas itu nggak pernah ini kok langsung dikerjakan kalau nggak saya teriak-teriak anaknya nggak mau mengerjakan. Kalau sama bapaknya ya nggak pernah kalau nggak penting-penting banget, malah kakaknya wong kakaknya ngasih tau nasehati yang baik juga nggak diterima baik ngobrol pun juga nggak pernah” **Informan pendukung 1 (ibunya)**

Jadi informan 1 memang jarang komunikasi dengan keluarganya bahkan ibunya mengatakan bahwa jika ada informasi yang penting dari sekolah pun informan 1 tidak memberi tahu orang tuanya dan begitu juga informan 1 jarang komunikasi dengan kakak dan bapaknya.

Dari total 10 informan yang sering melakukan komunikasi dengan keluarga yaitu 2 informan seperti yang diungkapkan informan 8.

“Biasanya sore mau maghrib gitu kan didepan rumah kayak ada tempat duduk terus disitu bahas-bahas tadi disekolah gimana terus main kemana aja tadi, paling sering sama mama soalnya yang setiap hari di rumah itu mama jadi tau semuanya”

Informan 8

“Selalu, pulang sekolah ki kadang sambil lepas baju yaudah cerita gini gini gini, terus kalau sore gitu ya habis sholat habis mandi jam 3 nan sambil main HP gitu cerita-cerita tapi ya cuma sebentar nanti dilanjutkan lagi habis maghrib sampek isak gitu nah waktu maghrib sampek isak itu nggak bawa HP soalnya sudah ngobrol cerita-cerita sama bapaknya juga” **Informan pendukung 8 (ibunya)**

Jadi menurut ibunya, informan 8 selalu cerita kepada ibunya dan semua masalah yang dia alami selalu diceritakan mulai tadi disekolah ngapain aja, terus nanti berangkat les mau di jemput temannya dan waktu informan 8 bercerita yaitu ketika sore hari dan dilanjutkan malam hari setelah sholat maghrib sampai isak dan ketika kumpul informan 8 tidak menggunakan HP karena ketika kumpul HP nya di cas.

Dalam penelitian ini sebagian besar informan jarang melakukan komunikasi dengan anggota keluarga karena mereka lebih memilih menggunakan HP nya daripada komunikasi dengan keluarga seperti beberapa informan lebih memilih masuk kamar menggunakan HP nya, ada juga yang melakukan komunikasi namun durasinya tidak lama hanya beberapa menit untuk sekedar menanyakan lauk ketika ingin makan. Selain itu informan juga merasa sungkan ketika ingin menjalin komunikasi dan bercerita masalah pribadinya kepada orang tuanya. Waktu yang digunakan informan untuk kumpul dan komunikasi dengan anggota keluarga dalam penelitian ini rata-rata ketika sore dan malam hari setelah maghrib. Dampak yang ditimbulkan dengan adanya fenomena *alone together* terhadap

remaja yaitu lebih ke psikososial (pergaulan) di setiap harinya. Dimana remaja merasa lebih nyaman dengan gawainya dan melampiaskan apa yang mereka rasakan dengan bermain gawai bahkan memilih menceritakan apa yang dia alami kepada temannya daripada kepada kedua orang tuanya. Bahkan mereka melakukan hal yang seharusnya belum waktunya untuk mereka ketahui dan lakukan, salah satu halnya yaitu ada beberapa dari mereka yang sudah merasa kecanduan dengan rokok dan juga bermain dengan teman-teman yang bukan seusianya

Komunikasi merupakan hal yang terpenting dalam menjaga sebuah hubungan, baik dengan teman maupun keluarga. Komunikasi dengan keluarga terutama antara orang tua dan anak itu sangat penting, karena dapat menciptakan sebuah keluarga yang harmonis. Peran orang tua dalam hal ini sangat dibutuhkan dengan memberikan aturan-aturan tegas kepada remaja dan mengawasi keberadaan remaja dalam penggunaan media sosial yang dimiliki. Hal ini sesuai dengan penelitian Ayu Isti dengan judul Komunikasi Keluarga Dan Penggunaan *Smartphone* Oleh Anak menunjukkan bahwa keberadaan telepon pintar pada anak dengan orang tua bekerja menjadi solusi masalah komunikasi atas keterbatasan waktu dan jarak yang dimiliki keduanya. Akan tetapi kebiasaan penggunaan telepon pintar anak yang tidak mendapat kontrol yang baik dari orang tua dapat mengurangi kesempatan komunikasi langsung antara anak dengan orang tua di rumah. Dimana anak masih sering menggunakan telepon pintar di malam hari, padahal itu merupakan waktu yang dimiliki anak dan orang tua bekerja untuk berkumpul. Begitu pula anak dengan orang tua tidak bekerja. Keberadaan telepon pintar justru menjadi faktor pengurang porsi komunikasi langsung dalam keseharian anak dan orang tua. Orang tua yang tidak memberikan pengaturan yang baik pada penggunaan telepon pintar anak membuat anak dapat bermain telepon pintar sesuai keinginannya, termasuk kebiasaan anak menghabiskan banyak waktu bermain telepon pintar di dalam kamar⁽¹⁷⁾.

Menurut peneliti remaja jarang komunikasi dengan anggota keluarga dikarenakan dari beberapa faktor; orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga waktu untuk berkumpul dan bercerita dengan keluarga kurang dan anak merasa kurang diperhatikan, seharusnya peran orang tua disini jika beliau tidak dapat mendampingi anak secara terus menerus untuk bisa mendengarkan semua masalah yang diceritakan anak maka orang tua bisa meminta bantuan psikolog. Orang tua kurang tegas dalam mengontrol penggunaan gawai (HP) pada remaja sehingga remaja ketika di rumah lebih asik dengan

HP nya daripada berkumpul dan bercerita dengan anggota keluarga, remaja canggung untuk bercerita dengan anggota keluarga sehingga remaja lebih memilih untuk diam dan menceritakannya kepada temannya, orang tua lebih asik menggunakan HP nya sendiri sehingga remaja juga lebih memilih sama-sama menggunakan HP atau menonton tv.

D. Kecanduan gawai pada remaja,

Kecanduan merupakan sebuah kebiasaan yang selalu di lakukan tanpa pengendalian diri atau juga dapat dikatakan ketergantungan tidak hanya disebabkan oleh ketergantungan zat-zat adiktif, namun suatu perilaku atau kegiatan tertentu juga dapat menyebabkan kecanduan salah satunya adalah kegiatan dalam menggunakan gawai.

Tabel 2.

Kategori Kecanduan

NO	Durasi	Kategori
1.	< 5-7 jam (300-420menit)	Tidak Kecanduan
2.	> 5-7 jam (300-420menit)	Kecanduan

(Sumber : Data Sekunder Fitriana, 2020)

Dari 10 informan terdapat 6 mengalami kecanduan, berdasarkan pernyataan yang disampaikan informan dengan durasi menggunakan gawai dapat mengganggu jam tidur mereka, seperti yang disampaikan oleh informan 3.

“Eee... anu mbak biasane nek malem aku tidure jam 1 nan mbak sole sudah terbiasa mbak, kadang ke bengkel pulange jam 11 12 an malam”

“Nek tidur pie ya mbak nek ngarani, yo aku ki isone tidur ki yo pas nek dolanan HP misal karo delok youtube ngono ki jujuk no turu dewe” **Informan 3**

Informan 3 sudah terbiasa tidur malam bahkan sampai jam 1 dengan keadaan mendengarkan lagu di youtube, selain itu ketika informan 3 lagi menggunakan HP dan tiba-tiba orang tuanya menyuruh sesuatu maka respon dia seperi.

“Yo biasane yo gelem biasane ogak la wes kadung pewe ngono lo mbak kan karo gletak to mbak gek gletak rebahan ki wes asik ngono wesan dadi ngadek ki wes aras- arasen” **Informan 3**

Informan 3 ketika disuruh orang tuanya kadang mau berangkat kadang tidak soalnya sudah

asik dan nyaman dikamar jadi jika disuruh untuk membelikan sesuatu malas berangkat, pernyataan tersebut sesuai dengan yang dikatakan informan pendukung yaitu ibunya.

“Nanti, adek ae sing disuruh dia tetap asik dengan HP nya dengan gadget nya”
Informan pendukung 3 (ibunya)

Jika informan 3 disuruh melakukan sesuatu sering mengatakan “nanti” dia lebih asik menggunakan *gadget* nya dan dia menyuruh balik adiknya jika di suruh membelikan sesuatu ke toko oleh ibunya. Namun berbeda dengan yang menyuruh bapaknya maka dia langsung berangkat karena dia takut dimarahi.

Dari 10 informan terdapat 4 tidak mengalami kecanduan, seperti yang diungkapkan informan 8 bahwa dalam menggunakan gawai tidak mengganggu jam tidurnya.

“Paling lambat jam 10 tapi ya pernah lebih jam 10 itu karena lembur tugas hehe...”
Informan 8

Informan 8 tidur paling malam jam 10 meskipun pernah lebih dari jam 10 dikarenakan dia masih mengerjakan tugas bukan bermain gawai, pernyataan ini sesuai dengan yang dikatakan informan pendukung yaitu ibunya.

“Jam 10, kalau lewat jam 10 jarang-jarang kalau nggak bisa tidur ya jam 11 tapi ya dikamar nggak ngapa-ngapain nggak mainan HP, HP jam 10 sudah saya bawa. Pokok kalau sudah jam 10 HP saya ambil”
Informan pendukung 8 (ibunya)

Ibu informan 8 mengatakan bahwa ketika sudah jam 10 malam maka HP akan di ambil dan ketika sudah jam 10 lebih informan 8 belum bisa tidur beliau juga tetap akan mengambilnya karena sudah kesepakatan dari dulu selesai belajar jam 10 maka HP diambil ibunya bahkan ketika ibunya lupa maka informan 8 akan memberikannya. Pernyataan informan 8 sama dengan informan 6 yaitu.

“Nggak mengganggu mbak soalnya kadang jam 9 jam setengah 10 sudah tidur tapi lebih sering setengah 10”
Informan 6

Pernyataan informan 6 penggunaan HP nya tidak mengganggu jam tidur karena jika jam setengah 10 lebih masih menggunakan HP akan dimarahi oang

tuanya. Sebagian besar informan dalam penelitian ini kecanduan bermain gawai karena dilihat dari durasi menggunakan HP yaitu lebih dari 5 jam dan dalam penggunaan HP juga mengganggu jam tidurnya bahkan sampai larut malam nonton drakor dan membaca wattpad. Selain itu informan jika di suruh orang tuanya ada yang mengelak namun juga ada beberapa yang berangkat tapi pasti mengatakan “iya bentar”. Ada beberapa informan ketika dia di luar rumah dan HP ketinggalan maka dia kembali mengambilnya karena merasa gelisah ketika tidak membawa HP. Hal ini sesuai dengan penelitian Baderi, 2020 remaja dianggap sudah berlebihan bermain *gadget* jika sehari bermain dengan *gadget* lebih dari dua jam, dan perhatian seorang pecandu *gadget* hanya akan tertuju kepada dunia maya, dan jika dia dipisahkan dengan *gadget*, maka akan muncul perasaan gelisah. Mereka tidak tahan jika harus terlalu lama berpisah dengan *gadget*nya (16).

Durasi menggunakan gawai yang berlebihan maka dapat mengganggu waktu istirahat dan pola tidur informan, gangguan pola tidur merupakan salah satu dampak fisik. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, dengan kurang tidur maka dapat mengakibatkan seseorang mudah letih dan akhirnya menimbulkan stres dan depresi⁽¹⁸⁾. Hasil penelitian Chaidirman menunjukkan bahwa remaja telah mengalami kelebihan *screen time* yaitu penggunaan gawai kurang lebih selama 6-8 jam atau lebih setiap harinya⁽¹⁹⁾. Hal tersebut menyebabkan gangguan pola tidur karena mudah dioperasikan tanpa melihat tempat dan waktu, dorongan rasa ingin tahu pada perubahan teknologi, kemudahan untuk mengakses informasi melalui telepon pintar penggunaan gawai dan tidak mudah untuk melepaskan gawai sehingga menyebabkan kecanduan terhadap gawai⁽²⁰⁾.

Menurut peneliti Remaja dapat melakukan hal tersebut dikarenakan fitur di gawai (HP) semakin hari semakin menarik, kurangnya pengawasan dan kontrol orang tua dalam penggunaan gawai remaja yang seharusnya di cek setiap hari aplikasi yang digunakan sehingga remaja tidak menonton yang seharusnya tidak ditonton selain itu agar remaja tidak menggunakan gawai sampai terlarut malam karena akan berdampak pada kesehatan remaja, Ketika remaja asik dengan gawainya maka juga sulit untuk di suruh orang tua melakukan suatu hal dikarenakan nanggung sudah asik nonton drakor, balap motor bahkan lagi asik *video call* dengan temannya. Bahkan ketika gawai (HP) ketinggalan dirumah mereka rela kembali untuk mengambilnya dikarenakan remaja khawatir jika HP di lihat atau di cek oleh orang tuanya.

E. Emosional Remaja, Dari 10 informan penelitian terdapat 7 informan yang mengalami emosi ketika paketan data atau wifinya trobel sesuai dengan pernyataan informan 3.

“Emosi, yawes ngono lah keluar kata-kata mutiara, ya jenenge cah enom mbak hahaha...” Informan 3

Pernyataan informan 3 sesuai dengan yang disampaikan informn pendukung yaitu ibunya mengatakan.

*“Anu mbak ya petrek-petrek haha... “mah anu iki entek paketan ku” memang saya sengaja nggak pasang wifi mbak soalnya nanti nggak karuan, anak saya yang kecil juga kecanduan malahan mbak soale anak kecilkan kalau sudah di kasih HP wes diem ae, kalau dirumah nenek e ada wifi dia itu HP wes nggak mau berhenti wes sama ae antara adiknya dengan informan 3 mbak “
Informan 3 (ibunya)*

Jadi ibunya mengatakan bahwa informan 3 misal paketan data habis selalu bingung menyuruh ibunya segera membelikan dan ibunya sengaja tidak memasang wifi karena informan 3 dan adiknya akan semakin kecanduan gawai ketika ada wifi, ketika informan 3 berkunjung ke rumah neneknya informan 3 tidak mau lepas dengan HP karena ada wifi. Hal ini juga dialami oleh informan 9.

“Yaa aku pulang aja, kadang kalau udah kuesel banget itu aku marah-marah sendiri dirumah minta HP nya ayah diisi paketan tak buat hospotan pokok aku nggak butuh tak suruh belikan sekarang”

“Terus kalau lagi kesal apa yang kamu lakukan?” (peneliti)

“Aku diem diri dikamar terus sampai aku lupa makan, lupa apapun jadi ya di kamar terus diemin orang kalau diajak bicara ya diem terus kalau dikasih makan ya nggak makan aku biarin aja sampai ibu kesel sendiri, nanti kalau aku sudah tenang baru keluar dari kamar ambil makan sendiri tapi juga masih cuek sama ibu sama temen-temen juga” Informan 9

Jadi informan 9 ketika menggunakan HP harus ada wifi sementara dia ada wifi hanya di rumah tetangga, ketika wifi di rumah tetangga trobel maka

dia pulang dan marah-marah minta HP orang tuanya di isi paketan data agar bisa digunakan hospot ke HP informan 9 dan ketika informan lagi kesal dia akan mengurung diri di kamar sampai lupa segala hal bahkan dia tidak makan. Informan 9 merasa biasa saja ketika tidak menggunakan HP namun jika di benar membutuhkan dan tidak ada paketan data dan wifi maka dia akan marah sampai membanting HP.

Kecenderungan penggunaan *gadget* secara berlebihan dan tidak tepat akan menjadikan seseorang bersikap tidak peduli pada lingkungannya baik dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pada remaja ketidakpedulian ini dapat menumpulkan kemampuan dalam empati, mengekspresikan emosi dengan tepat dan mengelola emosi. Seperti informan penelitian ini sebagian besar ketika paketan data dan wifi trobel maka dia akan merasa kesal, emosi, meluapkan dengan kata-kata kotor bahkan sampai membanting HP karena tidak ada wifi dan ketika HP tidak bisa menyala. Tetapi juga terdapat respon informan biasa saja ketika paketan data dan wifi trobel dia lebih memilih keluar dengan teman dan tetangga bahkan belajar bareng dengan temannya.

Masa remaja dikaitkan dengan emosi yang tidak stabil. Pada masa tersebut remaja mungkin akan mudah marah padahal tidak ada penyebab yang jelas, remaja terbilang labil dan sedang dalam pencari jati diri menuju dewasa⁽²¹⁾. Berdasarkan hasil penelitian Ferry Setiawan yaitu hasil dari *review* jurnal, dapat diambil kesimpulan bahwa beberapa artikel menunjukkan kecanduan *smartphone* sangat berpengaruh terhadap emosional remaja. Remaja yang memiliki gangguan emosional dapat mempengaruhi kemampuannya untuk berfikir, kurang bisa mengendalikan emosional, selain hal itu juga mengakibatkan peningkatan resiko terjadinya obesitas, stress, tekanan darah tinggi, gangguan mental hingga penyakit jantung⁽²²⁾. Hal ini bisa terjadi karena remaja tidak memiliki kegiatan lainnya selain bermain gawai (HP) sehingga ketika paketan data dan wifi trobel mereka merasa kesal marah, selain itu dilarang oleh orang tua untuk bermain keluar dengan temannya sehingga lebih asik bermain HP di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu *alone together* remaja dalam keluarga dapat terjadi karena durasi dan waktu penggunaan gawai (HP) yaitu sebagian besar informan menggunakan gawai berjenis HP selama lebih dari 5 jam, serta aplikasi yang sering digunakan yaitu whatsapp, instagram, tik-tok, telegram, youtube, google, *game*. Durasi dan

waktu komunikasi informan dengan anggota keluarga yaitu sebagian besar dapat dikatakan kurang karena informan lebih memilih asik bermain gawai di kamar daripada berkumpul dengan anggota keluarga jikalau pun mereka kumpul hanya sebentar ketika malam hari (selesai maghrib), perubahan perilaku yang dialami remaja akibat *alone together* yaitu kecanduan dan emosional.

SARAN

1. Bagi remaja, agar memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain misal bisa komunikais dengan anggota keluarga agar keluarga tetap harmonis, mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, mendalami hobi yang disukai (ikut klub voly, badminton, basket dan lain-lain) dan mencari kegiatan yang positif.
2. Bagi orang tua, sebaiknya sebelum memberikan gawai kepada anak lebih baik untuk mengetahui secara keseluruhan bagaimana fungsi dan cara menggunakan gawai agar dapat mengawasi aktivitas yang dilakukan oleh anak saat menggunakan gawai dengan cara selalu

memastikan anaknya mengakses konten dan informasi yang baik dan berguna di internet, memantau apa saja aplikasi yang diikuti pada gawai. Bisa mengajak anak liburan misal 1 minggu sekali agar tetap terjalin komunikasi, mengajak anak memasak atau membersihkan rumah bersama, mengajak ngobrol atau komunikasi ketika di ruang makan atau ketika sedang di ruang keluarga.

3. Bagi sekolah, diharapkan pihak sekolah memberikan kebijakan tegas kepada setiap peserta didik yang membawa gawai ke sekolah dan memainkannya pada saat jam pelajaran berlangsung. Serta kepada pihak sekolah agar senantiasa memberikan arahan dan bimbingan bisa berupa layanan informasi yakni sosialisasi kepada siswa tentang pengaruh penggunaan gawai baik itu pengaruh positif terlebih lagi pengaruh negatifnya. Kepada pihak sekolah agar selalu menciptakan situasi belajar yang nyaman dan menyenangkan sehingga proses belajar dapat berjalan dengan lancar demi terwujudnya tujuan pendidikan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wulandari. Perilaku Remaja. Yulianawati, editor. Semarang: Mutiara Angkasa; 2019.
2. Ashima N. Hubungan Fenomena Alone Together Dengan Interaksi Keluarga. JKKP (Jurnal Kesejaht Kel dan Pendidikan). 2020;7(02):144–56.
3. Turkle S. Alone Together. New York: Basic Books; 2011.
4. Berns RM. Child, Family, School, Community: Socialization and Support. 8th ed. Shortt C, editor. USA; 2010.
5. Rosyadi A. Dampak Gadget Terhadap Perilaku Alone Together. 2022;04(02):115–25.
6. Hermiati DW dan D. Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. J Keperawatan Silampari. 2019;3(1):382–92.
7. Wahyuni AS, Siahaan FB, Arfa M, Alona I, Nerdy N. The relationship between the duration of playing gadget and mental emotional state of elementary school students. Open Access Maced J Med Sci. 2019;7(1):148–51.
8. Pusparisa Y. Daftar Negara Pengguna Smartphone Terbanyak, [Internet]. 2021. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/01/daftar-negara-pengguna-smartphone-terbanyak-indonesia-urutan-beberapa>
9. Statistika BP. Persentase Penduduk yang Memiliki/Menguasai Telepon Seluler Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2018-2020 [Internet]. 2020. Available from: <https://www.bps.go.id/indikator/2/395/1/persentase-penduduk-yang-memiliki-menguasai-telepon-seluler-menurut-provinsi-dan-klasifikasi-daerah.html>
10. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta; 2017.
11. Sugiyono PD. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. 26th ed. Bandung: Alfabeta; 2018.
12. Lillahi R. Durasi Penggunaan Gadget Pada Remaja [Internet]. detik.com. 2017. Available from: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget>
13. Latifah MR dan M. Penggunaan Gawai. 2020;13(1):75–86.
14. Secsio W. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. Pros Penelit dan Pengabd Kpd Masy. 2016;3(1).
15. Saleh G. Pengaruh Media Sosial Instagram

- dan WhatsApp Terhadap Pembentukan Budaya “Alone Together.” 2018;10:103–14.
16. Baderi. Hubungan Gadget Addiction Terhadap Emosi Dan Perilaku Remaja (Studi di Kelas VIII SMPN 1 Peterongan). Insa Cendekia [Internet]. 2020;7(2):114–20. Available from: <https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jic/article/view/755>
 17. Rahmiaji AIP dan LR. Komunikasi Keluarga dan Penggunaan Smartphone Oleh Anak. 2019;8(5):55.
 18. Yogaswari C, Gilang A, Jayanti AT. Kesehatan Mental Di Era Milenial. Moddie Alvianto, editor. yogyakarta: Among Karta; 2019.
 19. Chaidirman. Fenomena Kecanduan Penggunaan Gawai (Gadget) Pada Kalangan Remaja Suku Bajo. 2019;2(2):33–41.
 20. Waty. Dinamika Kecanduan Telepon Pintar (Smartphone) Pada Remaja Dan Trait Mindfulness Sebagai Alternatif Solusi. Seurune J Psikol Unsyiah. 2018;1(2):84–101.
 21. Verona V. Kelabilan Masa Remaja [Internet]. halodoc. 2019. Available from: <https://www.halodoc.com/artikel/remaja-mudah-marah-ini-penyebabnya>
 22. Setiawan F. Literature Review Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Emosional Remaja. Borneo Student Res. 2021;3(1):2021.