

## **ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA PERKEMBANGAN REMAJA DI KELURAHAN SUNGGAL**

Muhammad Aimar Zaidan<sup>1</sup>, Agus Suriadi<sup>2</sup>

**Abstrak:** Smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja pada era digital saat ini. Perangkat ini menawarkan kemudahan akses informasi, hiburan, dan komunikasi, tetapi juga menimbulkan risiko terhadap perkembangan remaja, khususnya pada aspek kognitif, sosial, dan emosional. Di Kelurahan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, penggunaan smartphone pada remaja tergolong sangat tinggi, didukung oleh infrastruktur internet yang mudah diakses, banyaknya warung kopi dan warnet dengan Wi-Fi berbiaya rendah, serta budaya berkumpul setelah pulang sekolah. Berdasarkan Teori Perkembangan Remaja (Steinberg, 2014; Erikson, 1968; Piaget, 1972), masa remaja merupakan periode rentan karena ketidakseimbangan neurologis (sistem reward yang hiperaktif dibandingkan pengendalian impuls yang belum matang), kemampuan kognitif tinggi namun pengendalian diri masih lemah, serta kebutuhan yang kuat akan identitas dan pengakuan dari teman sebaya. Teori Uses and Gratifications (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974) menjelaskan bahwa remaja secara aktif memilih smartphone untuk memenuhi kebutuhan hiburan, pelarian, integrasi sosial, dan ekspresi identitas. Teori Sistem Ekologi Bronfenbrenner (1979) menggambarkan bahwa pola ini diperkuat oleh lingkungan mikro (teman sebaya dan warung kopi), meso (sekolah-keluarga), ekso (kesibukan orang tua dan harga kuota murah), makro (budaya urban), serta krono (kesenjangan digital antargenerasi). Sementara itu, Teori Pengasuhan Orang Tua (Baumrind, 1991; Bowlby, 1969) menekankan bahwa gaya otoritatif dengan aturan jelas, komunikasi terbuka, dan ikatan emosi aman menjadi kunci pengelolaan yang efektif. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap tiga remaja laki-laki, tiga orang tua, dan satu warga sekitar, serta observasi partisipatif selama dua minggu di lokasi berkumpul remaja. Analisis data dilakukan melalui tahapan pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada remaja di Kelurahan Sunggal sangat intensif (5–9 jam/hari), didominasi aktivitas hiburan dan media sosial. Penggunaan ini memengaruhi perkembangan kognitif dengan melemahkan pengendalian diri dan perencanaan, perkembangan sosial dengan mengurangi kualitas interaksi tatap muka meskipun meningkatkan koneksi digital, serta perkembangan emosional dengan memberikan pelarian instan namun menciptakan kecemasan ketika tidak terhubung. Peran orang tua sangat menentukan: gaya otoritatif terbukti paling efektif dalam mengurangi intensitas dan dampak negatif, sementara gaya permisif atau otoriter menghasilkan pengawasan lemah. Fenomena ini merupakan hasil interaksi ekologis yang kompleks antara kerentanan perkembangan remaja, gratifikasi instan dari smartphone, lingkungan urban yang mendukung, dan pengasuhan yang belum optimal. Penelitian merekomendasikan intervensi holistik berbasis keluarga (pengasuhan digital otoritatif), sekolah (kebijakan smartphone dan ekstrakurikuler alternatif), serta komunitas (ruang remaja sehat digital) untuk mengarahkan penggunaan smartphone menjadi lebih seimbang dan mendukung perkembangan remaja secara optimal.

**Kata Kunci:** Smartphone, Perkembangan Remaja, Pengasuhan Orang Tua, Kelurahan Medan Sunggal, Penggunaan Digital.

**Abstract:** Smartphones have become an inseparable part of teenagers' lives in the current digital era. These devices offer easy access to information, entertainment, and communication, but they also pose risks to adolescent development, particularly in cognitive, social, and

*emotional aspects. In Kelurahan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, smartphone use among teenagers is very high, supported by easily accessible internet infrastructure, numerous coffee shops and internet cafes with low-cost Wi-Fi, and the culture of hanging out after school. According to the Theory of Adolescent Development (Steinberg, 2014; Erikson, 1968; Piaget, 1972), adolescence is a vulnerable period due to neurological imbalance (hyperactive reward system compared to immature impulse control), high cognitive abilities but weak self-regulation, and strong needs for identity and peer recognition. The Uses and Gratifications Theory (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974) explains that teenagers actively choose smartphones to fulfill needs for entertainment, escape, social integration, and identity expression. Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory (1979) illustrates that this pattern is reinforced by the microsystem (peers and coffee shops), mesosystem (school-family), exosystem (parents' busyness and affordable data packages), macrosystem (urban culture), and chronosystem (intergenerational digital gap). Meanwhile, the Theory of Parental Parenting (Baumrind, 1991; Bowlby, 1969) emphasizes that an authoritative style with clear rules, open communication, and secure emotional bonds is the key to effective management. This research is qualitative in nature, using data collection techniques through in-depth interviews with three male teenagers, three parents, and one local resident, as well as participatory observation for two weeks at teenagers' hangout locations. Data analysis was carried out through stages of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The research results show that smartphone use among teenagers in Kelurahan Sunggal is very intensive (5–9 hours/day), dominated by entertainment activities and social media. This use affects cognitive development by weakening self-regulation and planning, social development by reducing the quality of face-to-face interactions despite increasing digital connections, and emotional development by providing instant escape but creating anxiety when disconnected. The role of parents is highly determining: an authoritative style proves most effective in reducing intensity and negative impacts, while permissive or authoritarian styles result in weak supervision. This phenomenon is the result of complex ecological interactions between adolescents' developmental vulnerabilities, instant gratification from smartphones, a supportive urban environment, and suboptimal parenting. The research recommends holistic interventions based on family (authoritative digital parenting), school (smartphone policies and alternative extracurriculars), and community (healthy digital youth spaces) to direct smartphone use toward a more balanced approach and optimally support adolescent development.*

**Keywords:** Smartphone, Adolescent Development, Parental Parenting, Kelurahan Medan Sunggal, Digital Use.

## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, smartphone telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia di seluruh dunia. Menurut data terbaru dari Statista (2024), jumlah pengguna smartphone secara global mencapai 6,92 miliar orang pada akhir 2023, atau sekitar 85,74% dari total populasi dunia yang berjumlah 8,25 miliar jiwa. Angka ini diproyeksikan terus meningkat menjadi 7,13 miliar pada 2024 dan mencapai 7,33 miliar pada 2025, dengan pertumbuhan tahunan rata-rata sebesar 2-3%. Proyeksi Statista hingga 2029 bahkan memperkirakan angka tersebut akan menyentuh 7,34 miliar, atau 91,33% dari populasi global. Pertumbuhan ini didorong oleh kemajuan teknologi seperti jaringan 5G yang semakin luas, harga perangkat yang semakin terjangkau, dan integrasi smartphone ke dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga pekerjaan. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, penggunaan smartphone juga menimbulkan tantangan serius, terutama di kalangan remaja yang merupakan kelompok usia paling rentan. Laporan dari Pew Research Center (2024) menunjukkan bahwa 72% remaja global memeriksa pesan atau notifikasi smartphone segera setelah bangun tidur, sementara 56% dari mereka melaporkan merasa kesepian, cemas, atau gelisah ketika terpisah dari perangkatnya.

Selain itu, survei dari DataReportal (2024) mengungkapkan bahwa remaja menghabiskan rata-rata 4,5 jam per hari di depan layar smartphone, dengan aktivitas utama berupa media sosial, gaming, dan streaming video. Fenomena ini tidak hanya mengubah pola interaksi sosial, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, di mana 30% remaja global menunjukkan gejala kecanduan smartphone, yang berkorelasi dengan peningkatan risiko depresi dan gangguan tidur. Di negaranegara maju seperti Amerika Serikat, 97% remaja usia 13-17 tahun memiliki smartphone pribadi, dan 67% di antaranya mengalami kehilangan tidur akibat penggunaan larut malam, menurut laporan dari Common Sense Media (2024). Sementara itu, di Eropa, survei EU Kids Online (2023) menemukan bahwa 60% remaja menghabiskan lebih dari 3 jam sehari di media sosial melalui smartphone, yang sering kali menyebabkan perbandingan sosial negatif dan penurunan harga diri. Di Asia, situasi serupa terjadi di negara-negara seperti Korea Selatan dan Cina, di mana pemerintah bahkan menerapkan regulasi ketat seperti batas waktu penggunaan harian untuk remaja (maksimal 2 jam untuk usia 16-18 tahun di Cina, menurut regulasi 2021 yang diperbarui 2024). Secara keseluruhan, data global menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi "kebutuhan primer" bagi remaja, dengan 66% merasa cemas tanpa perangkat tersebut, dan proyeksi pertumbuhan penggunaan hingga 2029 mencapai 30% lebih tinggi daripada populasi remaja saat ini, yang berpotensi memperburuk isu kesehatan jiwa jika tidak diimbangi dengan pengawasan yang tepat.

Mengerucut ke Asia Tenggara, tren penggunaan smartphone di kalangan remaja semakin mengkhawatirkan karena kombinasi antara penetrasi tinggi dan regulasi yang masih longgar. Menurut laporan DataReportal (2024), wilayah Asia Tenggara memiliki 500 juta pengguna smartphone aktif, dengan rata-rata waktu penggunaan harian mencapai 5 jam, tertinggi di dunia. Di Thailand dan Filipina, misalnya, remaja menghabiskan lebih dari 6 jam sehari, dengan 50% di antaranya melaporkan gejala kecanduan seperti gelisah saat offline, menurut survei ASEAN Digital Outlook 2024. Di Indonesia, negara dengan populasi remaja terbesar di kawasan ini (sekitar 68 juta remaja usia 10-19 tahun berdasarkan data BPS 2023), penetrasi smartphone mencapai 81% pada 2024, atau sekitar 194,26 juta pengguna secara keseluruhan, menurut proyeksi eMarketer (2024). Angka ini naik 2,23% dari tahun sebelumnya, dengan remaja sebagai kelompok pengguna terbesar (64,9% remaja usia 18-24 tahun adalah pengguna aktif, data Start.io 2024). Survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada 2023 menunjukkan bahwa 89% penduduk Indonesia sudah menggunakan smartphone, dengan remaja menghabiskan rata-rata 5,5 jam sehari, di mana 70% waktu digunakan untuk hiburan seperti gaming dan media sosial. Dampaknya terlihat jelas: 60% remaja Indonesia melaporkan kehilangan tidur akibat penggunaan larut malam, dan 45% mengalami penurunan prestasi akademik, menurut penelitian dari Kementerian Kesehatan RI (2024). Selain itu, laporan IDC Indonesia (2024) mencatat bahwa pasar smartphone di Indonesia tumbuh 15,5% year-over-year menjadi hampir 40 juta unit pada 2024, dengan segmen low-end (harga di bawah Rp1,6 juta) mendominasi 60% penjualan, membuat perangkat ini semakin mudah diakses oleh remaja dari keluarga berpenghasilan rendah. Di tingkat provinsi, Sumatera Utara sebagai salah satu pusat urban di luar Jawa menunjukkan penetrasi smartphone mencapai 75% pada 2024, dengan 85% remaja usia 13-18 tahun memiliki akses pribadi, menurut data BPS Provinsi Sumatera Utara (2024). Kota Medan, sebagai ibu kota provinsi dengan populasi 2,5 juta jiwa, memiliki tingkat penggunaan tertinggi di Sumatera Utara, di mana 92% remaja urban menghabiskan lebih dari 4 jam sehari di smartphone, dengan 100 juta gamer aktif nasional (sebagian besar di kota-kota besar

seperti Medan) mendorong permintaan perangkat gaming murah, seperti yang dilaporkan Ken Research (2024). Fenomena ini tidak hanya meningkatkan konektivitas, tetapi juga menimbulkan risiko seperti peningkatan kasus cyberbullying (15% remaja Medan melaporkan pengalaman negatif, survei Pemko Medan 2024) dan gangguan kesehatan mental, di mana 40% remaja melaporkan merasa cemas tanpa smartphone.

Selain tren global dan nasional yang telah diuraikan sebelumnya, fenomena penggunaan smartphone pada remaja semakin diperparah oleh perkembangan infrastruktur digital di tingkat kota dan kelurahan yang sangat pesat. Laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika RI (2024) mencatat bahwa pada tahun 2023–2024, penetrasi broadband di Sumatera Utara meningkat 18%, dengan Kota Medan menjadi salah satu kota dengan pertumbuhan tercepat berkat ekspansi jaringan 5G oleh provider utama. Hal ini membuat akses internet berkecepatan tinggi tidak lagi terbatas pada keluarga kelas atas, tetapi sudah merata hingga ke kelurahan-kelurahan urban seperti Medan Sunggal. Data dari Dinas Komunikasi dan Informatika Kota Medan (2024) menunjukkan bahwa 92% rumah tangga di kecamatan perkotaan sudah memiliki koneksi Wi-Fi rumah atau paket data seluler unlimited, dengan 78% di antaranya mengalokasikan anggaran bulanan khusus untuk kuota internet anak remaja.

Di tingkat remaja, survei yang dilakukan oleh UNICEF Indonesia bersama Kementerian PPPA (2024) mengungkap fakta mengkhawatirkan bahwa 68% remaja usia 13–17 tahun di kota-kota besar Indonesia mengalami gejala *nomophobia* (kecemasan ketika tidak bisa mengakses smartphone), dengan angka lebih tinggi di kawasan urban Sumatera seperti Medan yang mencapai 74%. Laporan yang sama menyebutkan bahwa 55% remaja menghabiskan waktu malam hari (setelah pukul 22.00) untuk aktivitas digital non-akademik, yang berkorelasi langsung dengan peningkatan kasus gangguan pola tidur hingga 40% di kalangan pelajar SMP/SMA. Selain itu, studi dari Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (2024) menemukan bahwa 62% remaja di Medan mengalami penurunan kemampuan konsentrasi di kelas akibat kebiasaan multitasking dengan smartphone, sementara 48% melaporkan penurunan motivasi belajar karena lebih tertarik pada reward instan dari game dan media sosial.

Dari sisi orang tua, survei yang dilakukan oleh Yayasan Sehat Anak Indonesia (2024) di 10 kota besar termasuk Medan menunjukkan bahwa 72% orang tua mengaku *tidak tahu cara mengawasi* aktivitas digital anak secara efektif, dengan 65% di antaranya hanya mengandalkan teguran verbal tanpa aturan tertulis atau penggunaan tools pengawasan. Sebanyak 58% orang tua di Medan mengakui bahwa kesibukan kerja (rata-rata 10–12 jam per hari) menjadi alasan utama kurangnya waktu untuk mendampingi anak, sementara 52% merasa *takut dikata ketinggalan zaman* jika terlalu ketat mengatur penggunaan smartphone. Kondisi ini menciptakan celah besar di mana remaja bebas mengeksplorasi dunia digital tanpa bimbingan yang memadai.

Menyempit ke tingkat lokal, Kelurahan Medan Sunggal di Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, menjadi representasi mikro dari tren nasional dan regional tersebut, dengan karakteristik demografi dan infrastruktur yang mempercepat adopsi smartphone di kalangan remaja. Kelurahan ini, dengan luas wilayah 106 Ha dan populasi kecamatan sekitar 135.406 jiwa (kepadatan 6.650 jiwa/km<sup>2</sup> berdasarkan BPS Kota Medan 2024), merupakan kawasan urban padat yang didominasi oleh suku Melayu Deli (58%), Batak (20%), Jawa (15%), dan

Tionghoa (7%), dengan mayoritas beragama Islam (58%) dan Kristen (20%). Sebagai bagian dari Kecamatan Medan Sunggal yang terdiri dari 6 kelurahan, Medan Sunggal memiliki aksesibilitas tinggi melalui Jalan Sunggal sebagai arteri utama yang

menghubungkan ke Terminal Pinang Baris dan pusat kota, memudahkan remaja berpindah antar tempat nongkrong. Data BPS Kota Medan (2023) menunjukkan bahwa 85% remaja di kecamatan ini memiliki smartphone pribadi, dengan rata-rata penggunaan harian 6 jam, di mana 70% waktu dihabiskan untuk hiburan digital seperti gaming dan sosial media. Observasi lapangan di kelurahan ini mengonfirmasi pola tersebut: setelah jam sekolah, ratusan remaja membanjiri warung kopi dan warnet, di mana Wi-Fi gratis dan colokan charger tersedia di hampir setiap sudut, mendukung sesi penggunaan hingga 4–5 jam tanpa gangguan. Survei lokal dari Pemko Medan (2024) menemukan bahwa 65% remaja di Medan Sunggal melaporkan penurunan tidur akibat penggunaan malam hari, sementara 50% mengalami penurunan nilai akademik, yang diperburuk oleh minimnya pengawasan orang tua yang sering sibuk bekerja di sektor perdagangan dan jasa (penghasilan keluarga rata-rata Rp4– 8 juta/bulan). Fasilitas pendidikan seperti 5 SD, 3 SMP, dan 2 SMA di radius 2 km seharusnya mendukung pembelajaran, tetapi justru menjadi pintu masuk awal bagi kebiasaan digital, di mana 80% siswa menggunakan smartphone untuk tugas daring namun sering beralih ke hiburan. Kelurahan ini mencerminkan tantangan nasional: smartphone sebagai alat koneksi yang kuat, tapi juga sumber distraksi yang mengancam perkembangan remaja.

Fenomena penggunaan smartphone pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal tidak dapat dipisahkan dari karakteristik perkembangan remaja itu sendiri yang sedang mengalami perubahan besar dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Pada usia 13–18 tahun, remaja berada pada tahap di mana mereka sangat aktif mencari identitas diri, membangun hubungan dengan teman sebaya, dan mengelola emosi yang semakin kompleks. Smartphone, dengan segala fitur interaktifnya, menjadi alat yang sangat sesuai untuk memenuhi kebutuhan tersebut secara instan. Remaja dapat mengekspresikan diri melalui konten yang dibuat, mendapatkan pengakuan melalui like dan komentar, serta menjaga koneksi dengan teman tanpa batas waktu dan tempat. Namun, kemudahan ini sering kali membuat remaja sulit mengendalikan diri, sehingga penggunaan yang seharusnya mendukung perkembangan justru menjadi penghambat.

Perkembangan kognitif remaja yang sudah memungkinkan berpikir abstrak dan merencanakan membuat mereka mampu memanfaatkan smartphone untuk berbagai tujuan, termasuk mencari informasi atau mengerjakan tugas sekolah. Akan tetapi, kemampuan pengendalian diri yang masih berkembang menyebabkan mereka mudah terdistraksi oleh fitur hiburan, sehingga prioritas belajar sering tergeser. Di Kelurahan Medan Sunggal, di mana akses smartphone sudah sangat merata, hal ini terlihat dari kebiasaan remaja yang langsung beralih ke aktivitas digital setelah pulang sekolah, sering kali mengorbankan waktu istirahat atau belajar.

Dari sisi perkembangan sosial dan emosional, smartphone menjadi sarana utama remaja untuk membangun dan memelihara hubungan pertemanan. Di lingkungan urban seperti Medan Sunggal yang padat dan minim ruang terbuka untuk bermain, smartphone menggantikan fungsi tempat berkumpul tradisional. Remaja merasa lebih aman dan nyaman berinteraksi melalui layar, tetapi hal ini juga mengurangi kemampuan mereka dalam membaca ekspresi wajah, mengelola konflik secara langsung, dan membangun empati yang lebih dalam. Emosi seperti senang, marah, atau kecewa sering kali dipicu oleh interaksi digital, sehingga pengelolaan emosi menjadi lebih bergantung pada respons dari dunia maya daripada dukungan langsung dari keluarga atau teman tatap muka.

Peran orang tua dalam situasi ini menjadi sangat krusial. Orang tua adalah figur terdekat yang seharusnya dapat memberikan bimbingan dan batasan yang tepat agar

smartphone tetap mendukung perkembangan anak, bukan menghambatnya. Namun, di banyak keluarga di Kelurahan Medan Sunggal, orang tua masih menghadapi tantangan seperti kesibukan kerja, keterbatasan pengetahuan teknologi, dan ketakutan membuat anak merasa terkekang. Akibatnya, pengelolaan penggunaan smartphone sering kali tidak optimal, sehingga anak remaja dibiarkan menavigasi dunia digital sendirian.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengungkap secara mendalam bagaimana penggunaan smartphone yang sudah menjadi bagian dari keseharian remaja di Kelurahan Medan Sunggal benar-benar memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka, sekaligus mengeksplorasi peran orang tua sebagai pengelola utama dalam menghadapi tantangan ini. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan dapat dirumuskan langkahlangkah praktis yang membantu remaja menggunakan smartphone secara lebih bijak dan seimbang.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang digunakan dilapangan adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian terhadap suatu proses, peristiwa, atau perkembangan yang dimana bahan-bahan ataupun data yang dikumpulkan adalah yang sifatnya berupa keterangan. Dalam penelitian ini penulis turun ke lapangan untuk melakukan penelitian seperti mengumpulkan data, mengolah serta menganalisis di lokasi dan waktu yang telah ditentukan oleh penulis

Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan metode- metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan.

Berdasarkan pendapat diatas, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif karena lebih cocok untuk menggali informasi dan membahas permasalahan ataupun hal-hal yang berkaitan dengan analisis penggunaan smartphone Pada remaja di kelurahan Medan Sunggal.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Penggunaan Smartphone pada Remaja di Kelurahan Medan Sunggal dalam Perspektif Teori Perkembangan Remaja**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal bersifat sangat intensif, berulang setiap hari, dan telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari ketiga informan remaja. Pola yang hampir seragam muncul pada Fikri (16 tahun), Fajar (17 tahun),

dan Fatir (14 tahun): bangun tidur langsung membuka smartphone, menggunakannya di sekolah saat bosan, nongkrong sambil bermain game bersama teman setelah pulang sekolah, dan melanjutkan hingga larut malam di rumah. Intensitas ini tidak dapat dipahami secara utuh tanpa mengaitkannya dengan karakteristik perkembangan remaja pada tiga ranah utama, yaitu neurologis-biologis, kognitif, dan psikososial.

Dari segi perkembangan otak remaja, terjadi ketidakseimbangan yang sangat khas antara sistem reward yang sudah hiperaktif dan korteks prefrontal yang masih berkembang (dual systems model, Steinberg, 2014; Casey, 2015). Ketidakseimbangan ini menyebabkan remaja sangat rentan terhadap stimulus yang memberikan kepuasan instan.

Berdasarkan wawancara dengan Fikri, ketika ditanya mengapa sulit berhenti meskipun sudah tahu dampaknya terhadap tidur, ia menjawab

*“setiap pas lagi main gak terasa aja tiba-tiba udah tengah malam.”*

Fajar menunjukkan pola yang sama

*“kadang lupa waktu aja bang, tapi setiap hari juga main sampai lewat tengah malam.”*

Sedangkan Fatir, yang memiliki pengawasan lebih ketat, tetap mengakui kesulitan yang sama pada situasi tertentu

*—pernah bang, kalo nonton YouTube, main game.”*

Ketiga pernyataan tersebut menggambarkan dengan sangat jelas bagaimana dopamin yang dilepaskan oleh notifikasi, kemenangan game, atau interaksi sosial di smartphone jauh lebih kuat daripada kesadaran akan konsekuensi jangka panjang. Hanya Fatir yang berhasil membatasi karena ada penguatan eksternal dari orang tua; Fikri dan Fajar sepenuhnya menunjukkan ciri khas ketidakseimbangan neurologis remaja yang membuat mereka sangat rentan terhadap daya tarik smartphone.

Dari perspektif perkembangan kognitif tahap operasional formal (Piaget, 1972), remaja sudah memiliki kemampuan berpikir abstrak, hipotetis-deduktif, dan merencanakan masa depan, tetapi kemampuan self-regulation masih sangat terbatas. Ketiga informan menyadari dampak negatif dan bahkan pernah berniat membatasi waktu, namun selalu gagal melaksanakan rencana tersebut.

Fikri dengan sangat jujur menyatakan

*“kalo direncanain gak pernah bang.”*

Fajar mengakui hal serupa

*“ya itu tadi lah bang, kadang lupa waktu buka sosial media.”*

Fatir juga mengalami kegagalan yang sama pada aktivitas tertentu

*—pernah bang, kalo nonton YouTube, main game.”*

Ketiga remaja ini sudah memiliki kapasitas kognitif untuk membuat rencana yang rasional, namun eksekusi rencana tersebut selalu kalah oleh daya tarik smartphone. Fenomena ini mengonfirmasi bahwa meskipun kemampuan berpikir sudah tinggi, pengendalian diri pada masa remaja masih dalam proses pematangan yang panjang.

Dari perspektif psikososial, Erikson (1968) menyatakan bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah menyelesaikan krisis identity vs. role confusion melalui eksplorasi dan komitmen terhadap nilai serta peran sosial. Pada era digital, eksplorasi identitas ini banyak berpindah ke ranah online, dan pengakuan teman sebaya menjadi sumber validasi utama.

Ketika ditanya apa yang paling membuat bangga saat menggunakan smartphone, Fikri menjawab

*“menang pas mabar, jadi bangga dan senang juga sama kawan-kawan.”*

Fajar menjawab dengan nada yang sama

*“kalo bangga, mungkin pas menang main game sama kawan.”*

Fatir juga menyatakan hal serupa

*“kalo main game terus menang.”*

Ketiga remaja sepakat bahwa kemenangan dalam permainan bersama teman (mabar) adalah sumber kebanggaan terbesar. Selain itu, mereka juga mengungkapkan rasa takut —ketinggalan|| atau —beda sendiri|| jika tidak mengikuti tren game dan media sosial yang sama dengan teman sebaya. Fikri mengatakan bahwa jika teman tidak mabar, ia akan bosan dan lebih cepat pulang. Fajar dan Fatir juga menyatakan hal yang sama, yaitu nongkrong atau mabar hanya menarik jika ada teman. Hal ini menegaskan bahwa smartphone telah menjadi —panggung identitas|| utama bagi remaja di Kelurahan Medan Sunggal, di mana pencarian pengakuan sosial dan rasa memiliki kelompok terpenuhi secara instan dan terusmenerus.

Integrasi ketiga ranah perkembangan tersebut — otak yang haus reward, kemampuan kognitif tinggi namun self-regulation lemah, serta kebutuhan identitas dan pengakuan teman sebaya yang sangat kuat — menciptakan kombinasi sempurna yang menjelaskan mengapa smartphone begitu sulit dilepaskan oleh remaja di lokasi penelitian. Perbedaan intensitas penggunaan antar ketiga informan (Fikri paling tinggi, Fatir paling rendah) memang dipengaruhi faktor eksternal, tetapi pola dasarnya tetap sama dan sangat sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja secara universal.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan bahwa penggunaan smartphone yang sangat intensif pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal bukan sekadar kebiasaan buruk, melainkan manifestasi langsung dari kerentanan perkembangan pada fase remaja. Smartphone menjadi —perangkap

perkembangan|| yang sangat sesuai dengan kebutuhan dan keterbatasan biologis, kognitif, serta psikososial pada masa ini (Santrock, 2021; Steinberg, 2014; Erikson, 1968; Piaget, 1972). Tanpa intervensi eksternal yang memadai dan berkelanjutan, tugas perkembangan utama remaja — pembentukan identitas yang sehat, kemandirian emosional, dan kemampuan pengendalian diri — berpotensi terganggu secara signifikan oleh ketergantungan digital yang terus diperkuat oleh lingkungan sekitar.

### **Pemenuhan Kebutuhan Remaja melalui Smartphone: Analisis Berdasarkan Teori Uses and Gratifications**

Teori Uses and Gratifications (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974) menegaskan bahwa pengguna media bukanlah audiens pasif, melainkan individu yang secara aktif memilih dan menggunakan media tertentu untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka. Pada remaja, kebutuhan tersebut menjadi sangat mendesak karena sedang berada pada fase perkembangan yang intensif. Temuan penelitian di Kelurahan Medan Sunggal menunjukkan bahwa smartphone dipilih secara sadar dan berulang oleh ketiga remaja (Fikri, Fajar, dan Fatir) karena mampu memenuhi hampir semua kategori kebutuhan yang dijelaskan teori ini dengan cara yang paling cepat, mudah, dan konsisten dibandingkan alternatif di dunia nyata.

Pertama, kebutuhan hiburan dan pelarian (*affective & escape*) menjadi alasan paling dominan. Ketiga remaja secara spontan menyebutkan aktivitas yang sama ketika ditanya apa yang mereka lakukan di smartphone untuk menghilangkan bosan atau stres.

Fikri mengatakan

*—main game, mabar sama kawan, sambil nongkrong juga.”*

Fajar menjawab

*“ngobrol sama kawan di grup bang, kadang juga mabar sama orang itu.”*

Fatir menyatakan

*“main game, nonton YouTube, buka sosial media.”*

Ketiga jawaban tersebut menunjukkan bahwa smartphone menjadi sarana pelarian utama dari kebosanan setelah pulang sekolah dan dari tekanan belajar. Game dan video pendek memberikan kepuasan emosional instan yang sulit ditandingi oleh aktivitas offline.

Kedua, kebutuhan integrasi dan interaksi sosial menjadi alasan kuat yang membuat remaja sulit lepas dari smartphone. Semua informan mengakui bahwa tanpa smartphone mereka akan merasa terputus dari kelompok teman.

Fikri menjawab ketika ditanya apa yang paling dirasakan jika sehari tidak pegang HP

*—kadang-kadang bosan, apalagi kalo dirumah, gak tau mau ngapain.”*

Fajar mengatakan

*—mungkin bosan, dan sekarang info banyak dapat dari grup chat, jadi kalau gak pegang handphone seharian bisa ketinggalan info penting untuk sekolah atau untuk yang lain-lain.”*

Fatir juga menyatakan

*“kayak ada yang kurang bang, apalagi info soal sekolah ekskul ada di hp juga.”*

Ketiga remaja ini secara jelas menunjukkan bahwa smartphone telah menggantikan fungsi interaksi sosial tatap muka. Grup chat, story, dan mabar menjadi cara utama menjaga rasa memiliki kelompok (sense of belonging) yang sangat krusial pada masa remaja.

Ketiga, kebutuhan identitas pribadi dan pengakuan sosial (personal identity & social prestige) terpenuhi melalui pencapaian di dunia digital. Kemenangan game, rank yang tinggi, atau sekadar aktif di grup menjadi sumber kebanggaan.

Fikri dengan tegas menyatakan bahwa yang paling penting baginya

*“di antara semuanya paling sering main game, tapi sosial media, Whatsapp juga penting, karena bisa hubungin orang lain.”*

Fajar menyebut

*—yang penting buat chat bang, info untuk sekolah, chat sama kawan, bisa buat ingati kalo ada PR juga.”*

Fatir menjawab

*“whatsapp penting untuk chat orang.”*

Meskipun ketiganya menyebut fungsi komunikasi, konteksnya tetap terkait pengakuan sosial: tidak ingin dikucilkan, tidak ingin ketinggalan informasi grup, dan ingin tetap —ada|| di mata teman sebaya.

Keempat, meskipun kebutuhan kognitif (mencari informasi dan belajar) juga disebutkan, terutama oleh Fajar dan Fatir, namun tetap berada di urutan bawah dibandingkan hiburan dan sosial. Fajar mengakui bahwa ia menggunakan WhatsApp untuk bertanya PR dan mencari jawaban sulit, tetapi ia tetap mengakui bahwa —main game juga, liat sosial media|| jauh lebih sering dilakukan.

Dari perspektif Uses and Gratifications, smartphone menjadi media yang —sempurna|| bagi remaja di Kelurahan Medan Sunggal karena mampu memenuhi semua kebutuhan utama secara bersamaan dan instan: hiburan, pelarian, integrasi sosial, serta pengakuan identitas. Alternatif offline seperti olahraga, ekstrakurikuler, atau mengobrol tatap muka membutuhkan usaha lebih besar, tidak selalu tersedia (lapangan terbatas, teman sibuk), dan tidak memberikan reward secepat smartphone. Akibatnya, remaja secara aktif dan rasional memilih smartphone sebagai sumber gratifikasi utama, meskipun mereka juga menyadari dampak negatifnya.

Temuan ini mengonfirmasi dan memperkuat Teori Uses and Gratifications (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974; Ruggiero, 2000) bahwa penggunaan smartphone yang sangat intensif pada remaja bukanlah kecelakaan atau kemalasan semata, melainkan perilaku aktif yang didorong oleh pemenuhan kebutuhan perkembangan yang sangat mendesak. Oleh karena itu, upaya pengendalian yang hanya berfokus pada larangan tanpa menyediakan alternatif pemenuhan kebutuhan yang setara akan sangat sulit berhasil.

### **Pengaruh Sistem Lingkungan terhadap Pola Penggunaan Smartphone: Pendekatan Teori Sistem Ekologi Bronfenbrenner**

Teori Sistem Ekologi Perkembangan Urie Bronfenbrenner (1979, 2005) memberikan kerangka yang sangat kuat untuk memahami bahwa pola penggunaan smartphone pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal tidak pernah terjadi dalam ruang hampa. Perilaku tersebut merupakan hasil interaksi kompleks antara individu

dan lima lapisan lingkungan yang saling terkait dan saling memperkuat satu sama lain. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hampir semua sistem tersebut, secara langsung maupun tidak langsung, berkontribusi pada tingginya intensitas penggunaan smartphone.

**a. Mikrosistem: Teman Sebaya dan Warung Kopi sebagai Pusat Aktivitas Sosial**

Mikrosistem merupakan lingkungan yang paling sering dan paling intens berinteraksi dengan remaja. Di Kelurahan Medan Sunggal, kombinasi teman sebaya dan warung kopi menjadi mikrosistem yang jauh lebih dominan daripada rumah atau sekolah pada sore dan malam hari.

Fikri menggambarkan rutinitasnya dengan sangat jelas

*–pulang sekolah langsung kesini dan mabar, karena kami biasa duduk disini.”*

Fajar menegaskan bahwa nongkrong hanya menarik jika ada teman

*“karena nongkrong pun kan harus ada kawan, gak pernah aku nongkrong sendiri bang.”*

Fatir, meskipun jarang nongkrong di warung kopi, tetap mengakui kekuatan teman sebaya

*“kalo kawan pulang ya saya pulang juga.”*

Pengamatan lapangan dan keterangan Pak Fadli sebagai warga yang sering mangkal di sekitar sekolah dan warung kopi memperkuat temuan ini

*“setiap hari pasti ada anak sekolah yang duduk di warkop... sampe sore pun ada yang nongkrong di situ, kadang ada yang sampe malem.”*

Meskipun tidak semua remaja nongkrong di warung kopi (ada yang langsung dijemput orang tua, ada yang mengikuti ekskul, atau melanjutkan aktivitas di sekolah), namun bagi mereka yang memilih nongkrong, warung kopi dengan Wi-Fi gratis, colokan listrik, dan suasana santai menjadi mikrosistem alternatif yang sangat kuat. Di tempat itu, mabar, saling pamer rank, dan ngobrol sambil scrolling menjadi aktivitas utama yang memberikan penguatan sosial langsung.

**b. Mesosistem: Hubungan Lemah antara Keluarga dan Sekolah**

Mesosistem adalah interaksi antar mikrosistem. Di lokasi penelitian, hubungan antara keluarga dan sekolah cenderung lemah dalam mengendalikan penggunaan smartphone. Sekolah masih memberikan tugas daring dan grup kelas di WhatsApp, sehingga secara tidak langsung membenarkan remaja membawa smartphone sepanjang hari. Di sisi lain, orang tua jarang berkomunikasi intensif dengan guru atau sekolah mengenai kebiasaan anak di luar jam pelajaran. Tidak ada mekanisme bersama yang konsisten untuk membatasi penggunaan HP, sehingga remaja bebas berpindah dari mikrosistem sekolah ke mikrosistem warung kopi tanpa hambatan.

**c. Eksosistem: Kesibukan Orang Tua dan Kemudahan Akses Internet**

Eksosistem adalah lingkungan yang tidak berinteraksi langsung dengan remaja, tetapi sangat memengaruhi mikrosistem keluarga.

Ibu Intan mengeluhkan keterbatasan pengawasan karena kesibukan rumah tangga

*–kalau malam ya mungkin kalau saya udah tidur dia masih main handphone, saya jadi gak tau.”*

Bapak Henggi dan Ibu Erni juga memiliki pola kerja atau aktivitas rumah tangga yang membuat mereka pulang atau tidur lebih awal daripada anak. Selain itu, harga kuota internet yang sangat murah (paket malam Rp10.000–20.000 tanpa batas) dan promosi provider menjadi faktor ekosistem yang memungkinkan remaja online hingga subuh tanpa beban finansial yang berarti.

#### **d. Makrosistem: Budaya Urban Medan dan Nilai –Anak Remaja Harus**

Punya HP|| Pada tingkat makrosistem, terdapat nilai budaya perkotaan Medan yang kuat bahwa anak remaja –wajib|| memiliki smartphone sendiri agar tidak dikata miskin, ketinggalan zaman, atau dikucilkan teman. Nilai ini terlihat pada orang tua yang memberikan HP sejak SMP tanpa diimbangi aturan yang jelas, serta pada remaja yang merasa –beda sendiri|| jika tidak ikut tren yang sama dengan teman sebaya. Budaya ini mempercepat adopsi teknologi, tetapi juga melemahkan kemampuan orang tua untuk mengontrol karena takut anak marah atau merasa terkucilkan.

#### **e. Kronosistem: Generasi Digital vs Generasi Analog**

Remaja saat ini tumbuh bersamaan dengan ledakan Mobile Legends, Free Fire, TikTok, dan Wi-Fi murah di setiap warung kopi. Orang tua mereka tidak mengalami hal yang sama pada masa remajanya, sehingga terjadi kesenjangan pemahaman yang sangat lebar. Orang tua sering kali hanya bisa menegur secara umum tanpa memahami daya tarik algoritma atau mekanisme reward di dalam game dan media sosial.

Ketika semua lapisan sistem ini berinteraksi secara bersamaan, terbentuklah lingkungan ekologis yang sangat kondusif bagi penggunaan smartphone berlebihan. Mikrosistem warung kopi–teman sebaya memberikan reward sosial langsung, mesosistem sekolah–keluarga tidak saling menguatkan, eksosistem kesibukan orang tua dan kuota murah menghilangkan hambatan praktis, makrosistem budaya urban memberikan legitimasi, dan kronosistem menciptakan gap antargenerasi yang sulit dijabatani.

Temuan ini mengonfirmasi dan memperkaya Teori Sistem Ekologi Bronfenbrenner bahwa pola penggunaan smartphone yang sangat tinggi pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal bukan semata-mata pilihan individu atau kurangnya kemauan, melainkan produk dari lingkungan ekologis yang secara sistematis mendorong dan mempertahankan perilaku tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang hanya menargetkan remaja atau keluarga saja tidak akan cukup. Perlu pendekatan ekologis yang melibatkan sekolah, pemilik warung kopi, provider telekomunikasi, kelurahan, dan komunitas secara bersama-sama agar perubahan dapat berkelanjutan (Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner & Morris, 2006).

#### **Peran Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Smartphone: Analisis Berdasarkan Teori Pengasuhan Orang Tua**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perbedaan pola penggunaan smartphone pada ketiga remaja (Fikri, Fajar, dan Fatir) sangat dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua masing-masing. Analisis berdasarkan tipologi Baumrind (1991) dan teori attachment Bowlby (1969) memperlihatkan spektrum yang jelas: dari gaya yang cenderung permisif-otoriter hingga gaya yang mendekati otoritatif. Spektrum ini secara langsung berkorelasi dengan tingkat intensitas penggunaan dan kemampuan remaja mengendalikan diri.

Ibu Intan (ibu Fikri) mewakili gaya yang paling dekat dengan permisifotoriter: sering menegur dan marah, tetapi tidak konsisten dan tidak melibatkan komunikasi dua arah.

Ibu Intan mengeluh

*“sering, kadang dia main handphone terus sampai lupa makan, gak bantu-bantu dirumah, kalau udah gitu ya saya tegur, marah saya.”*

Ketika ditanya apakah pernah duduk bersama membuat aturan

*“saya sering tegur dan kasih tau dia.”*

Fikri sendiri mengakui bahwa teguran ibunya tidak terlalu efektif

*“kadang ditegur sama orang tua, tapi cuman sekedar teguran saja.”*

Akibatnya, Fikri menjadi remaja dengan intensitas penggunaan tertinggi: begadang rutin, lupa PR, nilai biasa-biasa saja, dan pengawasan paling lemah.

Bapak Henggi (bapak Fajar) berada di tengah-tengah, menunjukkan kombinasi otoritatif yang masih berkembang: ada teguran, tetapi juga komunikasi santai dan keterlibatan emosional yang lebih baik.

Bapak Henggi menyatakan

*—kalau keseringan saya ditegur, tapi dia juga sering keluar... selama masih bantu-bantu saya dirumah gak papa.”*

Ia juga sering mengobrol santai dengan anaknya

*—si Fajar masih cerita dan ngobrol ke kami, saya juga suka nanya dia ngapain aja.”*

Fajar sendiri mengakui bahwa ia masih mau mendengarkan

*“sebenarnya gak ada aturan gitu di rumah, tapi ya kalo ada ya gak papa, asal gak berlebihan.”*

Hasilnya, Fajar berada di posisi tengah: masih sering main hingga larut, tetapi masih membantu di rumah, nilai lumayan, dan tidak sepenuhnya kehilangan kendali.

Ibu Erni (ibu Fatir) adalah satu-satunya yang paling mendekati gaya otoritatif: aturan jelas, konsisten, komunikasi terbuka, dan pengawasan aktif (cek HP rutin).

Ibu Erni menjelaskan aturannya dengan tegas

*—paling sebelum jam 12 harus tidur, biar gak begadang... handphonenya juga saya cek rutin.”*

Ia juga pernah duduk bersama membuat aturan

*—pernah, pokoknya jangan lewat jam 11-12 malem, dan kalo ujian, hp nya saya batasin.”*

Fatir dengan patuh mengikuti

*“iya sih di rumah jam 11 sama 12 kalo bisa udah jangan megang hp kata orang tua.”*

Hasilnya sangat jelas: Fatir adalah satu-satunya yang jarang begadang, jarang nongkrong di warung kopi, nilai stabil di tengah-tengah, dan memiliki selfregulation terbaik di antara ketiganya.

Dari segi attachment (Bowlby, 1969), perbedaan juga sangat terlihat. Fikri hampir tidak pernah cerita masalah HP kepada ibunya dan menganggap teguran hanya —sekedar teguran||. Fajar masih mau cerita tergantung masalahnya, sedangkan Fatir — meskipun tidak semua — tetap merasa orang tua melarang karena peduli. Ketiga remaja secara eksplisit menyatakan bahwa mereka lebih suka aturan yang dibicarakan terlebih dahulu daripada larangan keras tanpa diskusi.

Fikri menyatakan *—lebih enak diskusi.”*

Fajar menjawab

*“diskusi dulu.||*

Fatir juga

*“diskusi bang.”*

Hal ini menegaskan bahwa remaja pada dasarnya tidak menolak aturan, asalkan diberikan dengan cara yang membuat mereka merasa didengar dan dihargai — ciri khas gaya otoritatif dan secure attachment.

Temuan ini mengonfirmasi secara sangat kuat teori Baumrind (1991) dan Bowlby (1969) bahwa gaya otoritatif (tuntutan tinggi + responsivitas tinggi) serta secure attachment adalah kombinasi paling efektif dalam mengelola penggunaan smartphone pada remaja. Di Kelurahan Medan Sunggal, mayoritas orang tua masih terjebak pada pola permisif (takut anak marah) atau otoriter (hanya marah tanpa

penjelasan), sehingga pengendalian menjadi lemah. Hanya ketika orang tua mampu menggabungkan aturan yang jelas, penegakan yang konsisten, komunikasi terbuka, dan ikatan emosi yang hangat — seperti yang dilakukan Ibu Erni — maka smartphone dapat tetap menjadi alat, bukan penguasa kehidupan anak remajanya.

Peran orang tua dengan demikian menjadi faktor penentu utama dalam menentukan apakah smartphone akan memperkuat atau justru menghambat tugas perkembangan remaja. Tanpa pergeseran menuju gaya pengasuhan otoritatif, pola penggunaan yang berlebihan akan terus berlanjut meskipun lingkungan mikro lainnya tetap sama.

### **Integrasi Temuan dengan Kerangka Teori dan Implikasi bagi Intervensi**

Temuan penelitian di Kelurahan Medan Sunggal menunjukkan gambaran yang sangat konsisten dan saling menguatkan ketika keempat teori utama di Bab 2 disatukan menjadi satu kerangka penjelasan holistik.

Pertama, Teori Perkembangan Remaja (Steinberg, Erikson, Piaget) menjelaskan mengapa smartphone begitu menarik secara biologis dan psikologis. Otak remaja yang memiliki sistem reward sangat sensitif, korteks prefrontal yang belum matang, kemampuan berpikir abstrak yang tinggi, serta kebutuhan pencarian identitas dan pengakuan teman sebaya yang sangat kuat menciptakan —kerentanan alami|| terhadap teknologi adiktif. Fikri, Fajar, dan Fatir, meskipun berbeda intensitas, menunjukkan pola yang sama: mereka tahu dampak negatif, mereka bisa merencanakan, tetapi mereka tetap gagal berhenti karena dorongan perkembangan itu jauh lebih kuat daripada kemauan sadar.

Kedua, Teori Uses and Gratifications menjelaskan mengapa remaja secara aktif dan rasional memilih smartphone setiap hari. Smartphone memberikan hiburan instan, pelarian dari kebosanan, interaksi sosial yang terus-menerus, serta panggung identitas yang selalu tersedia 24 jam. Ketiga remaja mengakui bahwa tanpa HP mereka merasa —ada yang kurang||, —bosen||, atau —ketinggalan info||. Smartphone bukan sekadar alat, melainkan menjadi sumber gratifikasi utama yang paling efisien dibandingkan alternatif offline.

Ketiga, Teori Sistem Ekologi Bronfenbrenner menjelaskan mengapa pola ini bisa bertahan dan bahkan diperkuat di Kelurahan Medan Sunggal. Semua lapisan lingkungan bekerja secara serentak:

- a. Mikrosistem warung kopi dan teman sebaya memberikan reward sosial langsung
- b. Mesosistem sekolah–keluarga tidak saling menguatkan aturan
- c. Eksosistem kesibukan orang tua dan kuota murah menghilangkan hambatan praktis
- d. Makrosistem budaya urban Medan memberikan legitimasi (—anak remaja harus punya HP||)
- e. Kronosistem menciptakan gap digital antargenerasi

Keempat, Teori Pengasuhan Orang Tua menjadi satu-satunya —rem darurat|| yang masih bisa diaktifkan di tengah-tengah badai lingkungan tersebut. Perbandingan antara Fikri (pengasuhan permisif-otoriter), Fajar (semi-otoritatif), dan Fatir (paling mendekati otoritatif) membuktikan bahwa hanya ketika orang tua mampu menggabungkan aturan yang jelas, penegakan yang konsisten, komunikasi dua arah, dan ikatan emosi yang hangat, maka dampak lingkungan yang sangat kondusif itu bisa diredam secara signifikan.

Ketika keempat teori ini disatukan, pola penggunaan smartphone yang sangat tinggi di Kelurahan Medan Sunggal bukan lagi misteri, melainkan hasil yang dapat diprediksi dari interaksi antara:

- a. kerentanan perkembangan remaja yang sedang mencapai puncaknya,

- b. teknologi yang dirancang untuk memberikan gratifikasi instan,
- c. lingkungan ekologis yang secara sistematis mendukung perilaku tersebut, dan
- d. minimnya pengasuhan otoritatif sebagai penyeimbang.

### **Implikasi Praktis dan Rekomendasi Intervensi**

Berdasarkan integrasi teori dan temuan di atas, intervensi yang efektif tidak boleh lagi bersifat parsial, tetapi harus bersifat ekologis dan berbasis perkembangan.

#### a. Bagi Orang Tua

Bergerak dari gaya permisif/otoriter menuju otoritatif melalui pelatihan parenting digital: membuat aturan bersama anak (jam mati HP, durasi maksimal), menegakkan konsekuensi secara konsisten namun tetap hangat, rutin mengecek isi HP tanpa rasa curiga berlebihan, serta meningkatkan waktu ngobrol santai tanpa marah-marah terlebih dahulu.

Membentuk secure attachment dengan menjadi –safe base|| bagi anak untuk bercerita tentang dunia digitalnya.

#### b. Bagi Sekolah

Membuat kebijakan HP yang jelas dan konsisten (misal: HP dititipkan saat jam pelajaran, hanya boleh dipakai untuk tugas tertentu).

Menyediakan alternatif gratifikasi yang sama kuatnya: ekstrakurikuler olahraga, klub game offline, atau lomba konten positif yang tetap memberikan pengakuan teman sebaya.

#### c. Kelurahan dan Komunitas

Mengaktifkan kembali ruang-ruang publik (lapangan, taman, sanggar) yang selama ini terbatas.

Mengadakan kegiatan sore/malam yang menarik bagi remaja (turnamen olahraga, workshop kreatif, lomba mobile photography) sehingga warung kopi bukan satu-satunya pilihan.

#### d. Bagi Provider dan Pemilik Warung Kopi

Provider dapat membuat paket edukasi malam yang lebih mahal atau membatasi kecepatan setelah jam tertentu.

Pemilik warung kopi dapat diajak kerjasama untuk membatasi durasi nongkrong anak sekolah (misal: setelah jam 19.00 tidak boleh melayani pelajar tanpa orang tua).

#### e. Program Terpadu

Membentuk –Tim Pengasuhan Digital Kelurahan|| yang terdiri dari orang tua, guru, tokoh masyarakat, dan kelurahan untuk saling berbagi pengalaman dan membuat aturan bersama yang berlaku di seluruh mikrosistem.

Dengan mengintegrasikan keempat teori ini, penelitian ini tidak hanya berhasil menjelaskan fenomena penggunaan smartphone yang sangat tinggi pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal, tetapi juga memberikan peta jalan yang jelas dan ilmiah bagi intervensi yang benar-benar dapat mengubah pola tersebut. Smartphone tidak perlu dihilangkan, tetapi harus dikembalikan fungsinya sebagai alat, bukan tuan, bagi perkembangan remaja.

## Pembahasan

### Letak Geografis Lokasi Penelitian



Gambar 1 letak geografis kelurahan sunggal

*Sumber : dokumentasi peneliti*

Lokasi Kelurahan Sunggal yaitu berada di Kelurahan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara, dengan Kode pos 20119. Secara spesifik, Kelurahan Medan Sunggal terletak di wilayah barat daya pusat Kota Medan, yang juga merupakan bagian dari Kecamatan Medan Sunggal yang dibentuk berdasarkan Peraturan Pemerintah (PP) No. 50 Tahun 1991 tentang Pembentukan Beberapa Kecamatan di Sumatera Utara, sebagai pemekaran dari wilayah sebelumnya untuk mendukung pertumbuhan urban di Kota Medan. Kecamatan ini kemudian diperkuat melalui regulasi lanjutan seperti Keputusan Menteri Dalam Negeri No. 050-145 Tahun 2022 tentang Pemutakhiran Data Wilayah Administrasi Pemerintahan. Secara geografis, Kelurahan Sunggal memiliki ketinggian rata-rata 25 meter di atas permukaan laut. Kelurahan Medan Sunggal merupakan salah satu dari 6 kelurahan di Kecamatan Medan Sunggal, Secara lebih detail, berikut adalah batas-batas wilayah yang berdekatan dengan Kelurahan Sunggal (berdasarkan data administratif Kemendagri 2022 dan Pemko Medan, dengan penyesuaian untuk tingkat kelurahan yang lebih internal dibandingkan batas kecamatan):

- a. Utara: Kecamatan Medan Helvetia, Kecamatan Medan Petisah.
- b. Selatan: Kecamatan Medan Selayang.
- c. Timur: Kecamatan Medan Baru, Kecamatan Medan Petisah.
- d. Barat: Kabupaten Deli Serdang (Kecamatan Sunggal).

### Sejarah Perkembangan Lokasi Penelitian

Kelurahan Medan Sunggal, yang menjadi lokasi penelitian ini, memiliki sejarah perkembangan yang terkait erat dengan ekspansi Kota Medan sebagai pusat urban di Sumatera Utara. Awalnya, wilayah Sunggal merupakan bagian dari Kerajaan Sunggal Serbanyaman pada abad ke-19, sebuah kesultanan Melayu Deli yang dikenal sebagai pusat perdagangan dan pertanian, dengan nama –Sunggal|| berasal dari kata Melayu yang berarti –nyaman|| atau –sejahtera|| (sumber: Arsip Sejarah Pemko Medan). Pada era kolonial Belanda (akhir abad 19–awal abad 20), wilayah ini dikembangkan sebagai area perkebunan karet dan tembakau, yang menarik migrasi penduduk dari suku Batak, Jawa, dan Tionghoa.

Pada masa pasca-kemerdekaan, Sunggal terintegrasi ke dalam wilayah Kota Medan. Kecamatan Medan Sunggal resmi dibentuk melalui Peraturan

Pemerintah (PP) No. 50 Tahun 1991 tentang Pembentukan Beberapa Kecamatan di Sumatera Utara, sebagai pemekaran untuk mengakomodasi pertumbuhan penduduk dan urbanisasi (BPS Kota Medan, 2024). Kelurahan Medan Sunggal sendiri merupakan subdivisi administratif dalam kecamatan ini, dengan perkembangan signifikan pada dekade 2000-an akibat pembangunan infrastruktur seperti Jalan Sunggal dan akses ke

Terminal Pinang Baris. Saat ini, kelurahan ini berkembang menjadi area pemukiman campuran dengan kepadatan penduduk sekitar 6.650 jiwa/km<sup>2</sup> di tingkat kecamatan, didukung oleh fasilitas pendidikan dan perdagangan lokal (data Kemendagri 2022). Perkembangan ini mencerminkan transformasi dari wilayah agraris menjadi urban, yang relevan dengan konteks penelitian tentang penggunaan smartphone pada remaja di lingkungan perkotaan Medan.

### **Profil Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah Kelurahan Medan Sunggal, Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara, Kode Pos 20119, dengan luas 106 Ha dan ketinggian 25 m dpl. Kelurahan ini berada di barat pusat kota, termasuk dalam kecamatan seluas 9,01 km<sup>2</sup> dengan 6 kelurahan dan populasi 135.406 jiwa

(kepadatan 6.650 jiwa/km<sup>2</sup>; BPS 2024). Batas wilayah: Utara (Tanjung Sari, Lalang), Selatan (Sei Sikambing B, mendekati Medan Tuntungan), Timur (Babura, mendekati Medan Petisah), Barat (mendekati Medan Helvetia dan Deli Serdang).

Kelurahan Sunggal merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Medan Sunggal, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan data BPS Kota Medan tahun 2024, kelurahan ini memiliki luas wilayah 1,06 km<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk sekitar 18.500 jiwa (tahun 2023) yang tersebar di 11 RW dan 68 RT. Kepadatan penduduk mencapai kurang lebih 17.500 jiwa/km<sup>2</sup>, menjadikannya kawasan urban yang cukup padat.

Komposisi penduduk menurut kelompok umur (data estimasi Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Medan 2024) menunjukkan bahwa sekitar 19–21% adalah remaja usia 13–18 tahun, atau sekitar 3.500–3.900 orang. Mayoritas remaja ini adalah pelajar SMP dan SMA, baik negeri maupun swasta, yang berada dalam radius 1–3 km dari kelurahan. Sekitar 85–90% remaja di kelurahan ini sudah memiliki smartphone pribadi sejak kelas 7 SMP, dengan 70% di antaranya menggunakan smartphone lebih dari 5 jam per hari di luar jam sekolah.

Dari sisi orang tua atau wali, mayoritas penduduk usia produktif (30–55 tahun) bekerja di sektor perdagangan, jasa, dan wiraswasta (pedagang pasar, pegawai toko, ojek online, karyawan swasta). Rata-rata penghasilan keluarga berkisar Rp4–8 juta per bulan, cukup untuk memenuhi kebutuhan pokok dan membelikan anak smartphone kelas menengah ke bawah. Namun, kesibukan kerja hingga malam hari (banyak yang pulang pukul 20.00–22.00) menjadi alasan utama kurangnya waktu pengawasan langsung terhadap anak remaja.

Secara geografis, Kelurahan Medan Sunggal dilalui Jalan Sunggal sebagai arteri utama yang menghubungkan langsung ke pusat kota dan terminal besar. Di sepanjang jalan dan gang-gang besar terdapat ratusan warung kopi, warung makan, minimarket, dan warnet kecil yang hampir semuanya menyediakan Wi-Fi gratis atau murah serta colokan listrik. Fasilitas ini menjadi daya tarik utama bagi remaja untuk berkumpul setelah pulang sekolah hingga malam hari.

Dari segi fasilitas pendidikan, di sekitar kelurahan terdapat beberapa sekolah: 5 SD, 3 SMP, dan 2 SMA yang menjadi sumber utama remaja yang teramat. Fasilitas olahraga dan ruang terbuka hijau publik sangat terbatas, hanya ada beberapa lapangan kecil yang jarang digunakan karena lebih sering dipakai untuk parkir atau bangunan semi-permanen.

Keadaan ini menciptakan lingkungan yang sangat mendukung penggunaan smartphone secara intensif oleh remaja: akses internet mudah dan murah, tempat nongkrong melimpah, pengawasan orang tua minim karena kesibukan kerja, serta keterbatasan alternatif kegiatan positif di sore dan malam hari. Kelurahan Medan

Sunggal dengan demikian menjadi lokasi yang sangat representatif untuk mengkaji fenomena penggunaan smartphone pada remaja di kawasan urban Sumatera Utara.

### **Kondisi Umum tentang Informan**

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan studi kasus, sehingga informan dipilih secara purposive untuk mendapatkan data mendalam. Informan utama terdiri dari 3 remaja yang berdomisili di Kelurahan Medan Sunggal, aktif menggunakan smartphone minimal 4 jam/hari, dan berstatus pelajar SMP/SMA setempat. Mereka mewakili pola penggunaan intensif untuk media sosial (TikTok, Instagram) dan hiburan. Informan kunci sebanyak 3 orang tua, dengan latar belakang pekerjaan beragam dan peran sebagai pengawas penggunaan smartphone anak. Informan tambahan adalah 1 warga sekitar yang memberikan perspektif komunitas tentang pengaruh lingkungan terhadap remaja.

### **Pendidikan di Lokasi Penelitian**

Pendidikan di Kelurahan Medan Sunggal mencerminkan fasilitas urban di Kecamatan Medan Sunggal, dengan akses sekolah negeri dan swasta yang mendukung remaja dalam menggunakan smartphone untuk belajar. Mayoritas remaja (usia 13-18 tahun) bersekolah di SMP/SMA setempat, dengan tingkat partisipasi 95% dan penggunaan smartphone untuk tugas daring mencapai 80% siswa. Fasilitas seperti Wi-Fi sekolah dan program literasi digital dari Dinas Pendidikan mendukung integrasi teknologi, tetapi tantangan akses internet rumah (70% keluarga menengah) memengaruhi pola penggunaan. Kondisi ini relevan dengan judul Analisis Penggunaan Smartphone pada Remaja di Kelurahan Medan Sunggal, karena pendidikan lokal mendorong penggunaan smartphone untuk akademik sekaligus hiburan, memengaruhi dampak perkembangan dan peran pengawasan orang tua.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini berhasil menjawab secara menyeluruh kedua rumusan masalah yang diajukan, yaitu (1) bagaimana penggunaan smartphone yang intensif memengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional remaja di Kelurahan Medan Sunggal, serta (2) bagaimana peran orang tua dalam mengelola penggunaan gadget tersebut.

### **a. Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Perkembangan Remaja**

Penggunaan smartphone pada remaja di Kelurahan Medan Sunggal bersifat sangat intensif — mulai dari bangun tidur hingga larut malam — dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Pengaruhnya terhadap perkembangan remaja sangat signifikan dan bersifat ganda, baik positif maupun negatif, namun kecenderungan negatif jauh lebih dominan ketika tidak ada pengendalian yang memadai.

Perkembangan kognitif terdampak terutama pada kemampuan pengendalian diri (self-regulation) dan perencanaan jangka panjang. Ketiga informan remaja menunjukkan bahwa meskipun mereka sudah mampu berpikir abstrak dan memahami konsekuensi negatif dari begadang serta penggunaan berlebihan, mereka tetap gagal melaksanakan rencana pembatasan waktu.

Fenomena —tahu tapi tidak bisa berhenti|| ini merupakan manifestasi langsung dari ketidakseimbangan neurologis khas remaja (sistem reward yang hiperaktif versus korteks prefrontal yang belum matang) serta keterbatasan self-regulation pada tahap operasional formal Piaget.

Perkembangan sosial mengalami perubahan yang sangat drastis. Smartphone menjadi sarana utama integrasi sosial, pemeliharaan pertemanan, dan pembentukan identitas (Erikson, 1968). Aktivitas mabar, grup chat, dan story menjadi panggung utama pencarian pengakuan teman sebaya. Namun, interaksi tatap muka semakin berkurang, hubungan menjadi lebih dangkal, dan remaja semakin rentan terhadap tekanan sosial digital seperti rasa takut ketinggalan (FOMO), ejekan di komentar, atau pengucilan jika tidak ikut tren yang sama.

Perkembangan emosional menunjukkan dampak yang paling kompleks. Smartphone berfungsi sebagai alat pelarian yang sangat efektif dari kebosanan, stres belajar, dan masalah keluarga (Uses and Gratifications). Notifikasi, kemenangan game, dan interaksi sosial memberikan kepuasan dopamin instan yang membuat remaja merasa lega dan senang dalam waktu singkat. Namun, ketergantungan ini juga menciptakan siklus baru: ketika HP tidak di tangan, muncul rasa cemas, bosan, dan —ada yang kurang|. Kemampuan mengelola emosi secara mandiri tanpa bantuan digital menjadi semakin lemah.

Secara keseluruhan, smartphone telah menjadi —perangkap perkembangan| yang sangat sesuai dengan kerentanan biologis, kognitif, dan psikososial remaja. Lingkungan Kelurahan Medan Sunggal — dengan warung kopi ber-Wi-Fi gratis, teman sebaya yang selalu online, kuota murah, dan minimnya alternatif kegiatan sore-malam — memperkuat daya tarik tersebut sehingga pola intensif menjadi norma yang sulit diubah.

#### b. Peran Orang Tua dalam Mengelola Penggunaan Smartphone

Orang tua merupakan satu-satunya faktor internal yang terbukti mampu menahan tekanan lingkungan yang sangat kuat tersebut. Perbandingan tiga keluarga dalam penelitian ini memberikan bukti empiris yang sangat jelas tentang gradasi gaya pengasuhan dan dampaknya.

Pada keluarga dengan gaya pengasuhan yang cenderung permisif-otoriter (sering menegur dan marah tanpa aturan jelas dan komunikasi dua arah), remaja menunjukkan intensitas penggunaan tertinggi, pengendalian diri terlemah, dan dampak negatif paling besar.

Pada keluarga dengan gaya semi-otoritatif (ada teguran, tapi masih ada komunikasi santai dan keterlibatan emosional), remaja masih menggunakan smartphone cukup lama, tetapi tetap menjaga keseimbangan dengan aktivitas rumah tangga dan prestasi yang lumayan.

Pada keluarga dengan gaya pengasuhan yang paling mendekati otoritatif — aturan jelas dan konsisten, penegakan konsekuensi yang tegas namun hangat, diskusi dua arah, serta pengawasan aktif termasuk pengecekan isi HP — remaja menunjukkan intensitas penggunaan terendah, self-regulation terbaik, dan dampak negatif yang paling minimal.

Gaya otoritatif dan secure attachment terbukti menjadi kombinasi paling efektif dalam mengelola penggunaan smartphone. Remaja pada dasarnya tidak menolak aturan; mereka justru lebih patuh ketika merasa didengar, dihargai, dan diperlakukan sebagai bagian dari proses pengambilan keputusan.

#### c. Integrasi Ekologis

Fenomena di Kelurahan Medan Sunggal hanya dapat dipahami secara utuh melalui pendekatan ekologis Bronfenbrenner. Semua lapisan lingkungan — dari warung kopi dan teman sebaya (mikrosistem), hubungan sekolah–keluarga yang lemah (mesosistem), kesibukan orang tua dan harga kuota murah (eksosistem), budaya urban —takut ketinggalan zaman| (makrosistem), hingga gap digital

antargenerasi (kronosistem) — bekerja secara serentak dan saling memperkuat. Satu-satunya —katup pengaman|| yang masih efektif adalah pengasuhan otoritatif di dalam rumah tangga.

### **Saran**

Orang tua perlu segera menggeser gaya pengasuhan menuju otoritatif melalui pelatihan parenting digital: membuat kontrak penggunaan HP bersama anak, menetapkan jam mati HP yang konsisten, melakukan pengecekan isi HP secara rutin namun tetap menghormati privasi, serta meningkatkan waktu komunikasi santai tanpa langsung menyalahkan.

Sekolah harus menjadi mitra aktif dengan menerapkan kebijakan HP yang tegas di jam pelajaran, menyediakan alternatif kegiatan sore yang memberikan reward sosial setara atau lebih besar daripada mabar, serta mengadakan workshop literasi digital bersama orang tua.

Kelurahan dan komunitas perlu mengaktifkan kembali ruang publik, mengadakan kegiatan remaja rutin (olahraga, seni, turnamen offline), serta membentuk forum orang tua untuk saling berbagi pengalaman dan strategi pengasuhan digital.

Penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan mixed-methods dengan sampel yang lebih besar untuk menguji hubungan kausal antara gaya pengasuhan otoritatif dengan tingkat kecanduan smartphone pada remaja di kawasan urban Sumatera Utara.

Penggunaan smartphone pada remaja tidak dapat dihentikan sepenuhnya, tetapi dapat diarahkan menjadi alat yang mendukung, bukan menghambat perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Perubahan paling realistis dan paling berkelanjutan dimulai dari rumah tangga yang menerapkan pengasuhan otoritatif, didukung oleh sekolah dan komunitas yang memberikan alternatif gratifikasi yang sehat dan setara.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Jurnal**

- Damayanti, E. dkk. (2024). Penggunaan smartphone dan perilaku sosial pada remaja. *Window of Nursing Journal*, 3(1), 1–10.
- Hadiansyah, E. S. T. (2023). Hubungan penggunaan gadget terhadap perubahan perilaku pada remaja. *Jurnal Ners*, 7(1), 13–19.
- Manik, D. K. dkk. (2022). Peran orang tua dalam menanggulangi kecanduan gadget pada anak di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(1), 30–40.
- Putra, A. dkk. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16.
- Rahayu, S., & Siregar, N. (2023). Pengaruh durasi penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur remaja di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 17(2), 89–97.
- Soffa, R. dkk. (2019). Kualitas relasi remaja dengan orang tua dan kecanduan internet pada siswa sekolah menengah atas pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 112–121.
- Wijayanto, I., & Suib, S. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan intensitas interaksi sosial pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 3(1), 28–35.
- Yanti, N. dkk. (2021). Hubungan penggunaan gadget terhadap perubahan perilaku pada remaja. *RJN: Jurnal Riset Jurnalisme dan Komunikasi*, 4(3), 207–215.
- Santoso, A., & Wulandari, R. (2022). Pengaruh pengawasan orang tua terhadap penggunaan smartphone pada remaja di perkotaan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(1), 45–58.
- Pratama, B., & Nugroho, H. (2023). Literasi digital orang tua dan pengelolaan penggunaan gadget anak remaja. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 8(2), 112–125.

- Lestari, D., & Sari, P. (2023). Strategi intervensi keluarga dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 78–90.
- Hidayat, R., & Nugroho, S. (2023). Dampak penggunaan smartphone terhadap kesehatan mental remaja di daerah pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(3), 201–215.
- Susanti, L., & Hartono, B. (2022). Pola penggunaan smartphone dan fear of missing out (FOMO) pada remaja SMA. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(2), 134–147.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331.
- Oggers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.

### **Buku**

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan peserta didik. Remaja Rosdakarya*.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Gunarsa, S. D. (2019). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi kelima, Terjemahan)*. Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2012). *Human development (Buku terjemahan: Perkembangan manusia, Edisi 12)*. Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development (18th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Smetana, J. G. (2017). Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology*, 15, 19–25.
- Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66, 295–319.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Dalam J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (hlm. 159–187). Wiley.
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3–37.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650.

### **Peraturan Perundang-undangan**

- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan (khususnya Pasal 135–138 terkait kesehatan jiwa anak dan remaja).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2019 tentang Penguatan Pendidikan Karakter (PPK).
- Peraturan Menteri Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2020 tentang Penyelenggara Sistem Elektronik Privat (terkait perlindungan data anak di ranah digital).