

# Penggunaan Smartphone Bermasalah dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental: Tinjauan Pustaka Berdasarkan Bukti Ilmiah

Umar Abdul Aziz, C.HTE

*Holistic Wellness Therapist*

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah menjadikan smartphone sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern. Di samping berbagai manfaat yang ditawarkan, penggunaan smartphone yang tidak terkendali telah memunculkan fenomena *Problematic Smartphone Use* (PSU), yaitu pola penggunaan yang berlebihan hingga menimbulkan gangguan pada aspek psikologis, sosial, maupun fungsi sehari-hari. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa PSU berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, kesepian, gangguan kualitas tidur, penurunan fungsi kognitif, serta menurunnya produktivitas.

Artikel ini bertujuan mengkaji bukti ilmiah mengenai hubungan antara penggunaan smartphone bermasalah dan kesehatan mental melalui pendekatan tinjauan pustaka (*literature review*). Kajian disusun dengan mengintegrasikan hasil penelitian Peper dan Harvey (2018), Elhai dkk. (2017), serta Busch dan McCarthy (2021), yang membahas mekanisme kecanduan smartphone, faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya penggunaan bermasalah, serta berbagai konsekuensi psikologis yang ditimbulkannya.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan melibatkan aktivasi sistem penghargaan (*reward system*) di otak melalui mekanisme penguatan perilaku yang dipicu oleh notifikasi, media sosial, dan berbagai bentuk umpan balik digital. Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya gejala kecemasan, depresi, kesepian (*loneliness*), *Fear of Missing Out* (FoMO), gangguan tidur, penurunan kemampuan perhatian, serta menurunnya efektivitas belajar maupun bekerja. Selain faktor biologis, faktor psikologis, sosial, dan desain aplikasi digital turut berperan dalam terbentuknya perilaku penggunaan smartphone yang bermasalah.

Berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat di era digital. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi literasi digital, pembentukan kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat, serta penguatan interaksi sosial secara langsung guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

**Kata Kunci:** smartphone, problematic smartphone use, digital addiction, kesehatan mental, kecemasan, depresi, kesepian, FoMO.

## 1. PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia. Smartphone tidak lagi hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi telah berkembang menjadi media utama dalam memperoleh informasi, bekerja, belajar, bertransaksi, hingga membangun hubungan sosial. Kemudahan akses internet yang dipadukan dengan perkembangan media sosial, aplikasi pesan instan, dan berbagai platform hiburan telah meningkatkan intensitas penggunaan smartphone pada hampir seluruh kelompok usia.

Di balik manfaat tersebut, berbagai penelitian mulai menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan mental. Fenomena ini dikenal sebagai *Problematic Smartphone Use* (PSU), yaitu pola penggunaan smartphone yang sulit dikendalikan sehingga mengganggu fungsi sosial, akademik, pekerjaan, maupun kesejahteraan psikologis seseorang. Berbeda dengan penggunaan smartphone yang bersifat adaptif, PSU ditandai oleh hilangnya kontrol terhadap durasi penggunaan,

dorongan yang kuat untuk terus memeriksa perangkat, serta munculnya gangguan emosional ketika akses terhadap smartphone dibatasi.

Peper dan Harvey (2018) melaporkan bahwa mahasiswa dengan tingkat penggunaan smartphone yang tinggi menunjukkan tingkat kesepian, kecemasan, dan depresi yang lebih besar dibandingkan pengguna dengan intensitas rendah. Selain itu, penggunaan smartphone yang terus-menerus mendorong perilaku *multitasking* yang menurunkan kemampuan konsentrasi, meningkatkan distraksi, serta mengurangi kualitas interaksi sosial secara langsung.

Temuan tersebut diperkuat oleh Elhai dkk. (2017) yang melalui tinjauan sistematis menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang konsisten antara penggunaan smartphone bermasalah dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi. Penulis menjelaskan bahwa smartphone dapat digunakan sebagai mekanisme regulasi emosi sementara, namun penggunaan yang berlebihan justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis dalam jangka panjang.

Selanjutnya, Busch dan McCarthy (2021) melalui *systematic literature review* mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi terjadinya PSU, antara lain impulsivitas, regulasi emosi yang kurang baik, *Fear of Missing Out* (FoMO), stres, serta karakteristik desain aplikasi digital yang mendorong keterlibatan pengguna secara terus-menerus. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa PSU berhubungan dengan gangguan kualitas tidur, penurunan prestasi akademik, menurunnya produktivitas kerja, gangguan hubungan interpersonal, serta berkurangnya kualitas hidup.

Mekanisme yang mendasari perilaku tersebut melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Berbagai fitur digital seperti *push notification*, sistem *likes*, komentar, penghargaan virtual, dan pembaruan konten secara terus-menerus mampu mengaktifkan sistem penghargaan (*reward system*) di otak sehingga mendorong pengguna untuk terus berinteraksi dengan perangkat digital. Seiring waktu, pola tersebut dapat berkembang menjadi perilaku kompulsif yang menyerupai bentuk kecanduan perilaku lainnya.

Meningkatnya prevalensi penggunaan smartphone di berbagai kelompok usia menjadikan fenomena ini sebagai isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme, faktor risiko, dan dampak penggunaan smartphone bermasalah terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan melakukan tinjauan pustaka mengenai hubungan antara *Problematic Smartphone Use* dengan kesehatan mental berdasarkan bukti ilmiah terkini, serta membahas implikasinya dalam upaya promotif dan preventif melalui pendekatan kesehatan holistik.

## 2. METODE

---

Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) dengan pendekatan naratif untuk mengintegrasikan hasil-hasil penelitian mengenai penggunaan smartphone bermasalah (*Problematic Smartphone Use*) dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Referensi utama yang digunakan meliputi tiga publikasi ilmiah, yaitu: (1) Peper dan Harvey (2018) yang membahas hubungan kecanduan digital dengan kesepian, kecemasan, dan depresi; (2) Elhai dkk. (2017) yang menyajikan tinjauan sistematis mengenai hubungan penggunaan smartphone bermasalah dengan kecemasan dan depresi; serta (3) Busch dan McCarthy (2021) yang mengulas faktor-faktor penyebab dan konsekuensi penggunaan smartphone bermasalah melalui *systematic literature review*.

Data yang diperoleh dari ketiga publikasi tersebut dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang memiliki keterkaitan, meliputi mekanisme kecanduan smartphone, sistem penghargaan (*reward*

system), hubungan dengan kecemasan, depresi, kesepian, *Fear of Missing Out* (FoMO), kualitas tidur, fungsi kognitif, produktivitas, serta implikasinya terhadap kesehatan holistik.

Selanjutnya, berbagai temuan penelitian dibandingkan dan disintesis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dampak penggunaan smartphone bermasalah terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan penyusunan pembahasan yang berbasis bukti (*evidence-based*) dengan tetap mempertahankan interpretasi ilmiah yang objektif. Seluruh referensi dikutip sesuai etika akademik, dan artikel ini tidak menyajikan hasil penelitian primer, melainkan merupakan kajian ilmiah berdasarkan literatur yang telah dipublikasikan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

---

#### 3.1 Mekanisme Kecanduan Smartphone

Penggunaan smartphone pada dasarnya merupakan perilaku yang adaptif dan bermanfaat. Namun, pada sebagian individu, penggunaan tersebut dapat berkembang menjadi *Problematic Smartphone Use* (PSU), yaitu kondisi ketika seseorang kehilangan kemampuan mengendalikan penggunaan smartphone sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya waktu penggunaan, tetapi juga oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan digital. Smartphone modern dirancang untuk memberikan rangsangan secara terus-menerus melalui notifikasi, media sosial, pesan instan, permainan, dan pembaruan konten tanpa henti. Setiap rangsangan tersebut mendorong pengguna untuk terus memeriksa perangkat, meskipun tidak terdapat kebutuhan yang mendesak.

Peper dan Harvey (2018) menjelaskan bahwa perilaku ini diperkuat oleh sistem *push notification* yang secara otomatis menarik perhatian pengguna sehingga membentuk kebiasaan memeriksa smartphone berulang kali. Dalam jangka panjang, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi pola penggunaan kompulsif yang menyerupai bentuk kecanduan perilaku lainnya.

Selain itu, Busch dan McCarthy (2021) mengemukakan bahwa impulsivitas, regulasi emosi yang kurang baik, stres, dan kebutuhan akan validasi sosial merupakan faktor penting yang meningkatkan risiko seseorang mengalami penggunaan smartphone bermasalah.

#### 3.2 Peran Dopamin dan Sistem Reward

Salah satu mekanisme biologis yang paling banyak dibahas adalah keterlibatan sistem penghargaan (*reward system*) di otak. Ketika seseorang menerima pesan baru, memperoleh tanda suka (*likes*), komentar, atau notifikasi media sosial, otak memberikan respons berupa rasa senang dan antisipasi terhadap penghargaan berikutnya.

Penguatan yang terjadi secara berulang menyebabkan pengguna terdorong untuk terus membuka smartphone. Fenomena ini dikenal sebagai *intermittent reinforcement*, yaitu pemberian penghargaan yang tidak dapat diprediksi sehingga menghasilkan dorongan yang lebih kuat untuk mengulangi perilaku tersebut.

Elhai dkk. (2017) menjelaskan bahwa mekanisme ini menyerupai bentuk kecanduan perilaku lainnya karena smartphone menjadi sarana memperoleh regulasi emosi sementara. Akibatnya, individu semakin sulit melepaskan diri dari perangkat digital meskipun menyadari dampak negatifnya.

#### 3.3 Hubungan dengan Kecemasan

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara penggunaan smartphone bermasalah dan meningkatnya tingkat kecemasan.

Individu dengan kecemasan cenderung menggunakan smartphone sebagai cara untuk mencari rasa aman, memperoleh dukungan sosial, atau mengurangi ketidaknyamanan emosional. Namun penggunaan yang semakin intensif justru memperkuat ketergantungan terhadap perangkat digital.

Peper dan Harvey (2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan penggunaan smartphone tertinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pengguna dengan intensitas rendah.

Hubungan ini bersifat dua arah. Kecemasan mendorong penggunaan smartphone secara berlebihan, sedangkan penggunaan yang berlebihan semakin meningkatkan kecemasan akibat paparan informasi tanpa henti, tuntutan untuk selalu merespons pesan, dan tekanan sosial di media digital.

### **3.4 Hubungan dengan Depresi**

Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering dikaitkan dengan penggunaan smartphone bermasalah.

Elhai dkk. (2017) menunjukkan bahwa individu yang mengalami gejala depresi lebih rentan menggunakan smartphone sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Namun, penggunaan tersebut hanya memberikan kenyamanan sementara dan tidak menyelesaikan akar permasalahan psikologis.

Penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat mengurangi aktivitas fisik, membatasi interaksi sosial secara langsung, serta mengganggu kualitas tidur. Ketiga faktor tersebut diketahui merupakan faktor risiko berkembangnya depresi.

### **3.5 Hubungan dengan Kesepian**

Meskipun smartphone mempermudah komunikasi, penggunaan yang berlebihan tidak selalu meningkatkan kualitas hubungan sosial.

Peper dan Harvey (2018) memperkenalkan istilah *phoneliness*, yaitu kesepian yang muncul akibat ketergantungan terhadap smartphone. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dilaporkan responden.

Interaksi digital tidak sepenuhnya mampu menggantikan hubungan interpersonal secara langsung. Ketika komunikasi tatap muka berkurang, kualitas hubungan sosial juga dapat menurun sehingga meningkatkan perasaan terisolasi.

### **3.6 Fear of Missing Out (FoMO)**

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan khawatir bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman, informasi, atau kesempatan yang tidak diketahui oleh dirinya.

FoMO mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial, membaca pesan, dan mengikuti berbagai pembaruan secara berulang. Busch dan McCarthy (2021) mengidentifikasi FoMO sebagai salah satu prediktor terkuat penggunaan smartphone bermasalah.

Perilaku tersebut membentuk siklus yang sulit diputus karena setiap kali pengguna memeriksa smartphone, muncul dorongan untuk terus mengikuti informasi terbaru.

### **3.7 Kualitas Tidur**

Penggunaan smartphone pada malam hari berkaitan dengan menurunnya kualitas tidur.

Paparan cahaya dari layar, aktivitas media sosial sebelum tidur, serta kebiasaan memeriksa notifikasi menyebabkan seseorang lebih sulit memulai tidur dan lebih sering terbangun pada malam hari.

Gangguan tidur yang berlangsung secara kronis dapat memperburuk fungsi emosional, meningkatkan stres, mengurangi konsentrasi, serta meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi.

### 3.8 Fungsi Kognitif

Penggunaan smartphone secara terus-menerus juga memengaruhi fungsi kognitif.

Kebiasaan *multitasking* digital menyebabkan perhatian mudah terpecah sehingga kemampuan berkonsentrasi menurun. Individu menjadi lebih sering berpindah dari satu aktivitas ke aktivitas lain tanpa mampu mempertahankan fokus dalam waktu yang lama.

Peper dan Harvey (2018) menyebut fenomena ini sebagai *semitasking*, yaitu melakukan banyak pekerjaan sekaligus tetapi masing-masing diselesaikan dengan kualitas yang lebih rendah.

### 3.9 Produktivitas

Gangguan perhatian akibat smartphone berdampak langsung terhadap produktivitas belajar maupun bekerja.

Notifikasi yang muncul secara terus-menerus menyebabkan waktu yang dibutuhkan untuk kembali fokus menjadi lebih lama. Akibatnya, efektivitas penyelesaian tugas menurun dan risiko kesalahan meningkat.

Dalam lingkungan pendidikan maupun pekerjaan, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, berkurangnya efisiensi kerja, dan meningkatnya perilaku menunda pekerjaan (*procrastination*).

### 3.10 Implikasi Kesehatan Holistik

Pendekatan kesehatan holistik memandang kesehatan sebagai keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan berbagai bukti ilmiah, penggunaan smartphone secara sehat tidak hanya bergantung pada pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengembangkan kesadaran terhadap pola perilaku digitalnya.

Strategi yang dapat diterapkan meliputi pembatasan waktu layar (*screen time*), menonaktifkan notifikasi yang tidak penting, menerapkan *digital detox* secara berkala, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga kualitas tidur, memperbanyak interaksi sosial secara langsung, serta melatih *mindfulness*. Pendekatan tersebut diharapkan mampu mengurangi ketergantungan terhadap smartphone sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## 4. KESIMPULAN

Penggunaan smartphone telah memberikan manfaat yang besar dalam kehidupan modern, namun penggunaan yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi *Problematic Smartphone Use* yang berdampak terhadap kesehatan mental. Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa penggunaan smartphone bermasalah berhubungan dengan peningkatan kecemasan, depresi, kesepian, *Fear of Missing Out* (FoMO), gangguan kualitas tidur, penurunan fungsi kognitif, serta berkurangnya produktivitas.

Mekanisme tersebut melibatkan interaksi faktor biologis melalui sistem penghargaan (*reward system*), faktor psikologis seperti regulasi emosi dan impulsivitas, serta faktor lingkungan berupa desain aplikasi digital yang mendorong keterlibatan pengguna secara terus-menerus.

Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif perlu diarahkan pada pembentukan kebiasaan penggunaan smartphone yang sehat melalui edukasi literasi digital, penguatan kemampuan regulasi diri, peningkatan kualitas interaksi sosial, dan penerapan prinsip-prinsip kesehatan holistik. Penelitian lanjutan masih diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai intervensi dalam mencegah maupun mengurangi penggunaan smartphone bermasalah pada berbagai kelompok usia.

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3–8. <http://dx.doi.org/10.15540/nr.5.1.3>