



# Perubahan Prilaku, Pola Komunikasi, dan Hubungan sosial, Anak Akibat Kecanduan Handpone di Lingkungan Keluarga, Sekolah dan Teman Sebaya

Meriyanto<sup>1\*</sup>, Eka Putra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Kesejahteraan Sosial, Institut Teknologi Pagar Alam, Indonesia

Email: [meriyantobinmuminin@gmail.com](mailto:meriyantobinmuminin@gmail.com) <sup>1\*</sup>, [putradul1996@gmail.com](mailto:putradul1996@gmail.com) <sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [meriyantobinmuminin@gmail.com](mailto:meriyantobinmuminin@gmail.com)

**Abstract** The rapid development of digital technology has had a significant impact on children's social lives, particularly through the increasingly widespread use of smartphones at an early age. The phenomenon of smartphone addiction in children has become a complex social and psychological issue because it affects their behavior, communication patterns, and social relationships within the family, school, and peer environment. This study aims to systematically examine the effect of smartphone addiction on changes in children's behavior, communication, and social relationships using a Systematic Literature Review (SLR) approach. The review process was conducted based on the PRISMA protocol on scientific literature published between 2019 and 2025, encompassing 27 selected articles from various academic databases. The analysis results indicate that smartphone addiction impacts increased impulsive behavior, decreased face-to-face interactions, impaired family communication, and reduced empathy and social engagement in children. Key risk factors include weak parental control, social pressure from peers, and unmet emotional needs. Conversely, family support and digital literacy have been shown to act as protective factors. This research contributes to broadening the theoretical understanding of non-substance addictive behaviors in children and provides a basis for developing family-based and educational intervention strategies to establish a healthy balance in digital technology use among children.

**Keywords:** Changes Children's Behavior; Digital Literacy; Smartphone Addiction; Social Communication; Social Interaction.

**Abstrak** Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan sosial anak, terutama melalui penggunaan smartphone yang semakin meluas pada usia dini. Fenomena kecanduan smartphone pada anak menjadi isu sosial dan psikologis yang kompleks karena memengaruhi perilaku, pola komunikasi, dan hubungan sosial mereka di lingkungan keluarga, sekolah, serta teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis pengaruh kecanduan smartphone terhadap perubahan perilaku, komunikasi, dan relasi sosial anak dengan menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Proses telaah dilakukan berdasarkan protokol PRISMA terhadap literatur ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2025, mencakup 27 artikel terpilih dari berbagai basis data akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan smartphone berdampak pada meningkatnya perilaku impulsif, penurunan interaksi tatap muka, gangguan komunikasi keluarga, serta berkurangnya empati dan keterikatan sosial anak. Faktor risiko utama meliputi lemahnya kontrol orang tua, tekanan sosial dari teman sebaya, serta kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi. Sebaliknya, dukungan keluarga dan literasi digital terbukti berperan sebagai faktor protektif. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman teoretis mengenai perilaku adiktif non-substansi pada anak serta memberikan dasar bagi pengembangan strategi intervensi berbasis keluarga dan pendidikan untuk membangun keseimbangan penggunaan teknologi digital secara sehat di kalangan anak-anak.

**Kata kunci:** Interaksi Sosial; Kecanduan Smartphone; Komunikasi Sosial; Literasi Digital; Perubahan Perilaku Anak.

## 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital yang pesat pada abad ke-21 telah mengubah pola interaksi sosial, cara belajar, serta perilaku anak-anak di seluruh dunia. Salah satu teknologi yang paling berpengaruh adalah smartphone, yang kini tidak hanya digunakan oleh orang dewasa tetapi juga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari anak-anak bahkan sejak usia dini. Menurut penelitian global, lebih dari setengah anak-anak berusia 3–10 tahun

menggunakan smartphone setiap hari, menggantikan aktivitas fisik dan permainan tradisional dengan aktivitas berbasis layar (Jain, 2025). Fenomena ini mengakibatkan perubahan signifikan dalam perkembangan sosial dan emosional anak, terutama dalam hal empati, kerja sama, dan kemampuan berkomunikasi. Di Indonesia, fenomena serupa juga terjadi dengan peningkatan tajam penggunaan perangkat digital di kalangan anak usia sekolah dasar dan menengah, yang berdampak pada perubahan perilaku sosial dan penurunan kualitas komunikasi tatap muka di lingkungan keluarga dan sekolah (Fatkuriyah & Sun-Mi, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa kecanduan smartphone bukan hanya masalah teknologi, tetapi juga persoalan sosial, psikologis, dan pendidikan yang kompleks.

Di sisi lain, terdapat kesenjangan antara pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan risiko penggunaan smartphone pada anak. Banyak orang tua yang menyadari dampak negatif penggunaan berlebihan, namun belum memiliki pemahaman tentang durasi penggunaan ideal atau strategi pengawasan yang efektif (Al-lawama & Al-zeidaneen, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada anak dapat menimbulkan berbagai masalah perilaku seperti gangguan emosi, rendahnya regulasi diri, dan kesulitan membangun komunikasi efektif dengan keluarga dan teman sebaya (Fasihi & Rostami, 2023). Kesenjangan akademik juga terlihat pada kurangnya penelitian yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan sosial secara bersamaan dalam menganalisis dampak kecanduan smartphone pada anak-anak usia sekolah. Selain itu, sebagian besar studi terdahulu lebih menyoroti aspek individu, sementara aspek sosial seperti hubungan keluarga, dukungan sebaya, dan peran lingkungan pendidikan masih kurang mendapat perhatian (Ihm, 2018). Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pemahaman holistik tentang bagaimana kecanduan smartphone membentuk perilaku, komunikasi, dan relasi sosial anak dalam konteks keluarga dan sekolah di era digital.

Secara konseptual, penelitian ini berlandaskan pada teori perilaku dan teori komunikasi sosial yang menjelaskan perubahan pola interaksi manusia dalam konteks kemajuan teknologi. Teori Behavioral Change menguraikan bahwa perubahan kebiasaan penggunaan teknologi yang intens dapat mengarah pada perilaku kompulsif dan mengurangi sensitivitas sosial terhadap lingkungan (Sheinov & Karpievich, 2023). Sementara itu, Social Learning Theory menegaskan bahwa perilaku anak dalam menggunakan smartphone dipengaruhi oleh pola yang mereka amati dari orang tua atau saudara kandung (Yoon & Jeong, 2025). Studi lain juga menunjukkan bahwa pola komunikasi dalam keluarga menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku digital anak, di mana komunikasi yang terbuka dan hangat dapat menurunkan risiko kecanduan digital (Mansyur et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan teoretis dalam penelitian ini menggabungkan perspektif perilaku, komunikasi keluarga, dan

hubungan sosial anak untuk memahami secara komprehensif pengaruh kecanduan smartphone terhadap perkembangan sosial anak.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana kecanduan smartphone mempengaruhi perubahan perilaku, pola komunikasi, dan hubungan sosial anak di lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan: (1) bagaimana penggunaan smartphone yang berlebihan berdampak terhadap perilaku sosial anak; (2) bagaimana pola komunikasi anak berubah akibat interaksi berbasis layar; dan (3) bagaimana hubungan sosial anak dengan keluarga, guru, dan teman sebaya terpengaruh oleh intensitas penggunaan smartphone. Pertanyaan ini dijawab melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan menelaah hasil-hasil penelitian empiris terkini dari berbagai negara. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah yang lebih luas dan mendalam mengenai implikasi sosial dan psikologis kecanduan smartphone pada anak.

Kebaruan (novelty) dari artikel ini terletak pada pendekatannya yang mengintegrasikan tiga dimensi utama — perubahan perilaku, pola komunikasi, dan hubungan sosial — ke dalam satu kerangka analisis sistematis berbasis literatur. Tidak seperti studi sebelumnya yang berfokus pada aspek individu atau psikologis semata, penelitian ini menekankan dimensi sosial-ecological yang melihat anak sebagai bagian dari sistem interaksi keluarga, sekolah, dan teman sebaya (Kim et al., 2024). Selain itu, kontribusi teoretisnya adalah memperkuat argumentasi bahwa kecanduan smartphone bukan hanya bentuk gangguan perilaku individu, tetapi juga gejala dari disfungsi komunikasi sosial yang lebih luas. Dengan menggunakan pendekatan SLR, artikel ini tidak hanya meninjau temuan empiris yang ada, tetapi juga mengidentifikasi pola konseptual lintas budaya yang dapat menjadi dasar bagi kebijakan dan intervensi pendidikan di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana ilmiah mengenai literasi digital anak dan memberikan kontribusi strategis terhadap pengembangan kebijakan keluarga, sekolah, dan masyarakat dalam menghadapi tantangan era digital.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Kajian konseptual mengenai kecanduan smartphone pada anak berakar dari teori perilaku (Behavioral Change Theory), teori komunikasi sosial (Social Communication Theory), dan teori sistem keluarga (Family Systems Theory). Teori perilaku menekankan bahwa setiap perubahan dalam pola tindakan manusia merupakan hasil dari proses pembelajaran yang berulang dan diperkuat oleh stimulus lingkungan, termasuk penggunaan perangkat digital

secara terus-menerus yang dapat menimbulkan kebiasaan adiktif (Crowhurst & Hosseinzadeh, 2024). Sementara itu, teori komunikasi sosial menjelaskan bahwa perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi dan komunikasi interpersonal dalam lingkungan keluarga dan teman sebaya (López-Mora et al., 2021). Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menurunkan intensitas komunikasi langsung dan kehangatan emosional, yang berimplikasi pada penurunan keterampilan sosial dan empati. Selain itu, teori sistem keluarga menegaskan bahwa perilaku anak dalam konteks digital tidak dapat dipisahkan dari dinamika keluarga, di mana keterlibatan dan pola komunikasi orang tua berperan penting dalam membentuk perilaku digital anak (Knitter & Zemp, 2020). Oleh karena itu, pendekatan teoretis dalam studi ini berpijak pada pemahaman bahwa kecanduan smartphone bukan sekadar masalah perilaku individu, melainkan fenomena sosial yang berkaitan erat dengan perubahan struktur komunikasi dan hubungan antaranggota keluarga.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada anak-anak dan remaja menimbulkan dampak multidimensional terhadap aspek psikologis, perilaku, dan sosial. Studi longitudinal di Korea menemukan bahwa kecanduan smartphone pada anak dapat dipengaruhi oleh kecanduan saudara kandung, menunjukkan adanya hubungan intrafamilial dalam pembentukan perilaku digital anak (Yoon & Jeong, 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa anak yang mengalami kecanduan smartphone cenderung memiliki keterampilan sosial yang rendah, lebih sering mengalami isolasi sosial, dan menunjukkan penurunan empati terhadap teman sebayanya (Jain, 2025). Dalam konteks keluarga, kecanduan digital terbukti berkorelasi negatif dengan kualitas komunikasi antara orang tua dan anak (Cheng, Yang, & Lee, 2021). Di sisi lain, keterlibatan orang tua yang tinggi dan penerapan gaya pengasuhan otoritatif terbukti dapat menurunkan risiko kecanduan dan memperkuat regulasi diri anak (Amalia & Hamid, 2020). Temuan-temuan ini menegaskan bahwa kecanduan smartphone pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh faktor personal seperti emosi atau stres akademik, tetapi juga oleh kondisi sosial-ekologis yang melibatkan hubungan keluarga dan lingkungan sekolah.

Namun demikian, sejumlah penelitian masih menunjukkan adanya celah konseptual dan empiris (research gap) dalam memahami fenomena ini secara holistik. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada aspek psikologis seperti depresi, kecemasan, atau gangguan tidur akibat penggunaan smartphone yang berlebihan (A Review on the Psychological Effects of Smartphone Addiction, 2023), sementara kajian tentang dampaknya terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial anak masih terbatas. Selain itu, masih sedikit studi yang meneliti secara integratif keterkaitan antara lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan perilaku sosial di sekolah dalam konteks kecanduan digital. Beberapa kajian

menunjukkan bahwa lemahnya dukungan sosial dan terbatasnya jaringan pertemanan offline menjadi faktor signifikan yang memperkuat kecanduan *smartphone*, namun belum banyak penelitian yang mengeksplorasi bagaimana kondisi tersebut mempengaruhi perilaku adaptif anak di lingkungan sekolah dan keluarga (Ihm, 2018). Celah lain yang penting adalah kurangnya pemetaan mengenai bagaimana anak-anak mengembangkan coping mechanism sosial di era digital dan bagaimana hal ini berdampak terhadap kesejahteraan emosional mereka.

Artikel ini menempatkan dirinya dalam literatur yang ada dengan tujuan mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) yang komprehensif dan berbasis teori sosial-perilaku. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mensintesis temuan dari berbagai konteks budaya dan metodologis guna mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana kecanduan *smartphone* mempengaruhi dimensi perilaku, komunikasi, dan hubungan sosial anak. Dengan menggunakan kerangka analisis yang berorientasi pada sistem keluarga dan lingkungan sosial, artikel ini berkontribusi pada pemahaman baru bahwa kecanduan *smartphone* bukan hanya bentuk perilaku menyimpang individu, melainkan juga manifestasi dari ketidakseimbangan dalam interaksi sosial dan dukungan emosional di lingkungan anak (Chmielewska & Jędrzejko, 2019). Dengan demikian, penelitian ini menawarkan pandangan lintas-disiplin yang menghubungkan dimensi psikologis, komunikasi, dan sosial dalam satu model konseptual yang terpadu.

Dalam konteks metodologis, tren penelitian terdahulu memperlihatkan dominasi pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional design*) dan analisis korelasional untuk mengidentifikasi faktor risiko dan prediktor kecanduan *smartphone* pada anak dan remaja (Fasihi & Rostami, 2023). Walaupun metode ini memberikan gambaran hubungan antarvariabel, ia belum sepenuhnya mampu menjelaskan dinamika longitudinal dan mekanisme sebab-akibat yang kompleks. Tren terbaru menunjukkan peningkatan penelitian longitudinal yang menyoroti hubungan antara penggunaan *smartphone* dan dinamika intrafamilial, seperti pengaruh saudara kandung dan orang tua terhadap pola penggunaan anak (Yoon & Jeong, 2025). Selain itu, pendekatan berbasis neuroscience juga mulai digunakan untuk memahami perubahan aktivasi otak akibat paparan *smartphone* secara intensif (Anbumalar & Sahayam, 2024). Hal ini menunjukkan pergeseran paradigma dari sekadar pendekatan psikologis ke arah pendekatan multidisipliner yang lebih komprehensif.

Sintesis konseptual dari berbagai temuan di atas menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* pada anak merupakan fenomena interdisipliner yang melibatkan faktor individu (seperti regulasi diri dan emosi), faktor keluarga (seperti komunikasi dan dukungan emosional),

serta faktor sosial (seperti relasi dengan teman sebaya dan partisipasi dalam aktivitas sosial). Dalam konteks teori perubahan perilaku dan komunikasi sosial, kecanduan smartphone dapat dipahami sebagai hasil dari disonansi antara kebutuhan anak akan konektivitas sosial dan keterbatasan lingkungan dalam menyediakan interaksi bermakna secara langsung (Bielawska et al., 2023). Kerangka konseptual ini menjadi dasar penting bagi analisis sistematis dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk mengintegrasikan temuan lintas studi dan menyusun peta pemahaman baru mengenai bagaimana perilaku adiktif terhadap smartphone berinteraksi dengan dinamika sosial dan emosional anak dalam konteks keluarga, sekolah, dan masyarakat.

### **3. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR), yaitu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian empiris secara sistematis dan transparan berdasarkan prosedur yang terstandar. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh mengenai fenomena kecanduan smartphone pada anak dan dampaknya terhadap perilaku, komunikasi, serta hubungan sosial di berbagai konteks budaya dan sosial. SLR merupakan metode yang diakui dalam penelitian sosial dan perilaku karena mampu meminimalkan bias seleksi dan memberikan sintesis berbasis bukti yang valid (Guo et al., 2025). Penelitian ini mengikuti panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), yang secara luas digunakan dalam penelitian ilmu sosial dan kesehatan untuk menjamin transparansi dan akuntabilitas dalam proses telaah literatur (Mohammed et al., 2024).

Sumber data dalam penelitian ini adalah literatur ilmiah sekunder yang diperoleh dari basis data akademik internasional seperti Scopus, Web of Science, PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, serta jurnal nasional terindeks SINTA 1 dan 2. Data yang dikumpulkan berupa artikel jurnal penelitian empiris, review, atau conceptual papers yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019–2025 dan tersedia dalam akses terbuka (open-access). Literatur yang digunakan mencakup penelitian yang menelaah hubungan antara penggunaan atau kecanduan smartphone dengan perilaku sosial, komunikasi interpersonal, dan hubungan anak dengan keluarga maupun teman sebaya. Pencarian literatur menggunakan kombinasi kata kunci seperti: *smartphone addiction*, *child behavior*, *communication*, *social relationship*, *family*, *school*, dan *peer interaction*. Pendekatan sistematis ini memastikan bahwa seluruh sumber yang relevan dan valid disertakan untuk membangun sintesis konseptual yang komprehensif (Rodríguez-García et al., 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengikuti empat tahapan utama PRISMA, yaitu (1) identifikasi (identification), (2) penyaringan (screening), (3) penentuan kelayakan (eligibility), dan (4) inklusi (inclusion). Pada tahap identifikasi, seluruh artikel hasil pencarian dikumpulkan dari basis data yang relevan. Pada tahap penyaringan, dilakukan penghapusan duplikasi dan seleksi berdasarkan kesesuaian judul serta abstrak terhadap fokus penelitian. Tahap penentuan kelayakan dilakukan dengan membaca keseluruhan isi artikel untuk memastikan bahwa metodologi, variabel, dan konteks penelitian sesuai dengan tujuan studi. Sementara itu, tahap inklusi menetapkan artikel yang memenuhi seluruh kriteria ke dalam dataset akhir untuk dianalisis. Proses seleksi dan ekstraksi data dilakukan secara manual dengan menggunakan bantuan perangkat manajemen referensi Zotero dan Rayyan QCRI guna meningkatkan efisiensi dan konsistensi antar peninjau (Pirwani & Szabo, 2024).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia yang dipublikasikan antara tahun 2019–2025; (2) penelitian empiris atau tinjauan pustaka yang relevan dengan topik kecanduan smartphone dan dampaknya terhadap perilaku, komunikasi, serta hubungan sosial anak; (3) artikel yang memiliki metodologi yang jelas dan validitas terukur; serta (4) artikel yang tersedia secara open-access. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel non-akademik seperti laporan media atau opini; (2) studi yang hanya berfokus pada populasi dewasa; (3) publikasi dengan kualitas metodologis rendah; dan (4) literatur yang tidak memiliki data empiris atau teori relevan terhadap konteks sosial anak. Prosedur ini memastikan bahwa literatur yang disertakan memiliki kualitas dan relevansi tinggi dalam menjawab pertanyaan penelitian (Theopilus et al., 2024).

Unit analisis dalam penelitian ini adalah hasil-hasil penelitian yang menganalisis perilaku, komunikasi, dan hubungan sosial anak dalam konteks penggunaan smartphone. Artikel yang dikaji mencakup subjek anak-anak berusia 6–18 tahun, baik dari konteks keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Pendekatan SLR memungkinkan peneliti untuk mengamati hubungan konseptual lintas konteks dan menilai sejauh mana faktor-faktor lingkungan (keluarga, sekolah, dan teman sebaya) berperan dalam memperkuat atau menekan perilaku adiktif anak terhadap smartphone (França et al., 2022). Dalam penelitian ini, setiap artikel yang lolos seleksi menjadi satuan analisis yang diperlakukan setara dalam proses sintesis tematik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik dan meta-sintesis kualitatif. Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola berulang, tema utama, serta hubungan antarvariabel yang muncul dari hasil penelitian terdahulu, seperti tema “perubahan perilaku sosial”, “pola komunikasi keluarga”, dan “interaksi digital anak dengan teman sebaya”. Proses

sintesis dilakukan dengan mengadopsi pendekatan narrative synthesis yang menggabungkan hasil penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk menghasilkan pemahaman integratif terhadap fenomena yang dikaji (Lérida-Ayala et al., 2022). Untuk meningkatkan validitas hasil, penelitian ini juga mengacu pada prinsip Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions sebagai pedoman dalam menilai kualitas studi, serta menggunakan perangkat Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) untuk memastikan keandalan antarstudi yang diinklusi (Arafat & Thoma, 2023). Selain itu, NVivo 14 digunakan sebagai alat bantu dalam melakukan proses coding dan pengelompokan tematik agar analisis dapat dilakukan secara sistematis dan terstruktur.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap berbagai publikasi ilmiah dalam kurun waktu 2019–2025 yang diperoleh dari basis data Scopus, PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, ditemukan sebanyak 162 artikel relevan, di mana 27 artikel memenuhi kriteria inklusi setelah melalui tahap seleksi PRISMA. Artikel-artikel tersebut mencakup berbagai konteks negara seperti Korea Selatan, Indonesia, Amerika Serikat, Malaysia, Inggris, dan China, dengan fokus utama pada dampak kecanduan smartphone terhadap perilaku, komunikasi, dan hubungan sosial anak. Berdasarkan proses sintesis tematik dan content analysis, hasil penelitian ini terbagi ke dalam empat kelompok tematik utama: (1) karakteristik perilaku adiktif dan faktor risiko, (2) dampak psikologis dan sosial, (3) pengaruh terhadap komunikasi keluarga dan teman sebaya, serta (4) intervensi dan strategi pencegahan kecanduan smartphone pada anak dan remaja.

Temuan pertama berkaitan dengan karakteristik perilaku adiktif dan faktor risiko kecanduan smartphone. Studi yang dilakukan oleh (Crowhurst & Hosseinzadeh, 2024) mengidentifikasi tujuh faktor utama yang memprediksi kecanduan smartphone, meliputi gangguan kesehatan mental, stres akademik, penolakan sosial, dan disfungsi keluarga. Faktor sosial seperti peer victimization dan perilaku parental phubbing (orang tua yang sibuk dengan gawai di depan anak) ditemukan sebagai prediktor signifikan munculnya kecanduan digital. Selain itu, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki hubungan dua arah dengan masalah emosi dan perilaku anak, yang berarti anak dengan gangguan emosional lebih rentan terhadap penggunaan smartphone berlebihan dan sebaliknya. Hasil tinjauan lain dari (Fauzi, Yusuf, & Mundakir, 2020) juga menegaskan bahwa faktor pribadi seperti impulsivitas dan kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi berperan besar dalam memperkuat ketergantungan terhadap perangkat digital.

Temuan kedua menunjukkan dampak psikologis dan sosial dari kecanduan smartphone terhadap anak dan remaja. Berdasarkan kajian (Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 2023), penggunaan smartphone yang berlebihan berkorelasi kuat dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, insomnia, dan kesepian sosial. Studi meta-analisis di Korea Selatan oleh (Shahjehan et al., 2021) menemukan bahwa kecanduan smartphone berhubungan positif dengan perilaku menyimpang seperti agresivitas dan penarikan diri sosial. Selain itu, (Ratan et al., 2021) mengungkapkan adanya hubungan konsisten antara kecanduan smartphone dengan gangguan tidur, stres, dan gangguan neurologis ringan. Secara umum, temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecanduan smartphone berdampak luas terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup sosial anak.

Temuan ketiga mengungkap pengaruh kecanduan smartphone terhadap komunikasi keluarga dan hubungan teman sebaya. Analisis tekstual yang dilakukan oleh (Lee, 2023) menemukan delapan topik utama yang sering muncul dalam literatur, termasuk hubungan antara sikap orang tua, dukungan sosial, dan perilaku penggunaan smartphone anak. Anak-anak yang hidup dalam lingkungan keluarga dengan komunikasi yang terbatas cenderung mengalihkan kebutuhan afektif mereka pada interaksi digital. Penelitian lain menunjukkan bahwa fenomena phubbing dan penggunaan gawai selama aktivitas keluarga berhubungan langsung dengan penurunan kualitas komunikasi dan ikatan emosional antaranggota keluarga (Jabeen, Sarvat, & Hashmi, 2021). Dalam konteks teman sebaya, kecanduan smartphone menurunkan frekuensi interaksi tatap muka dan meningkatkan risiko isolasi sosial serta fear of missing out (FOMO) (Yahya et al., 2024).

Temuan keempat berkaitan dengan konsekuensi akademik dan perilaku belajar anak yang mengalami kecanduan smartphone. Berdasarkan hasil tinjauan (Netto et al., 2020), kecanduan smartphone secara signifikan menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, dan kinerja akademik siswa. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Kone & Lei, 2024) yang menemukan bahwa kecanduan smartphone berperan sebagai variabel moderator yang memperlemah hubungan antara kepuasan hidup, kualitas tidur, dan prestasi akademik pada mahasiswa. Anak-anak dan remaja yang memiliki kecenderungan adiktif terhadap gawai menunjukkan tingkat daytime sleepiness lebih tinggi, keterlibatan akademik lebih rendah, dan nilai akademik (GPA) yang menurun.

Hasil berikutnya menguraikan intervensi dan strategi pencegahan kecanduan smartphone yang telah diteliti dalam berbagai konteks. Tinjauan meta-analisis oleh (Liu et al., 2019) menunjukkan bahwa intervensi berbasis olahraga seperti taichi, badminton, dan aerobik mampu menurunkan skor kecanduan smartphone secara signifikan ( $SMD = -1.30, p < 0.005$ ),

terutama bila dilakukan selama lebih dari 12 minggu. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan gejala stres dan meningkatkan regulasi diri terhadap penggunaan gawai (Pirwani & Szabo, 2024). Intervensi lain yang diidentifikasi mencakup edukasi literasi digital bagi orang tua dan anak, serta peningkatan keterlibatan keluarga dalam aktivitas sosial yang tidak berbasis teknologi.

Temuan terakhir terkait tren metodologis dan distribusi publikasi menunjukkan bahwa sebagian besar studi (sekitar 63%) menggunakan desain cross-sectional, sementara 24% menggunakan pendekatan longitudinal, dan sisanya 13% berupa eksperimen atau meta-analysis. Distribusi geografis menunjukkan dominasi penelitian dari Asia Timur dan Tenggara, terutama Korea Selatan, China, dan Indonesia. Berdasarkan hasil analisis tematik, empat tema besar muncul secara konsisten dalam seluruh literatur: (1) psychological distress and behavior changes, (2) family communication disruption, (3) peer and social relationship disconnection, dan (4) academic and physical health deterioration. Beberapa penelitian juga mengungkap temuan baru mengenai keterlibatan struktur otak tertentu dalam perilaku adiktif terhadap smartphone (Anbumalar & Sahayam, 2024), yang menunjukkan bahwa kecanduan digital dapat memengaruhi aktivasi area otak yang berhubungan dengan penghargaan (reward system) dan kontrol diri. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini menunjukkan bahwa fenomena kecanduan smartphone pada anak tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individual, tetapi juga mengubah lanskap sosial dan dinamika hubungan antaranggota keluarga serta teman sebaya.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecanduan smartphone pada anak merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis, perilaku, dan sosial, yang saling berinteraksi dalam konteks keluarga, sekolah, dan lingkungan sebaya. Berdasarkan sintesis 27 artikel dalam rentang waktu 2019–2025, ditemukan bahwa pola penggunaan smartphone berlebihan berkorelasi dengan perubahan perilaku, gangguan komunikasi interpersonal, serta penurunan kualitas hubungan sosial anak. Temuan-temuan tersebut sejalan dengan rumusan masalah penelitian yang menyoroti bagaimana penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat memengaruhi perilaku, pola komunikasi, dan relasi sosial anak dalam konteks mikro (keluarga), meso (sekolah), dan makro (masyarakat). Dalam konteks teori perubahan perilaku (Behavioral Change Theory) dan sistem sosial keluarga (Family Systems Theory), hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku adiktif digital muncul sebagai hasil dari interaksi kompleks antara dorongan psikologis internal anak dan dinamika lingkungan sosial yang tidak seimbang (Sheinov, 2021).

Interpretasi hasil menunjukkan bahwa perubahan perilaku anak akibat kecanduan smartphone mencerminkan disonansi antara kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dan

ketersediaan dukungan sosial yang memadai. Studi oleh (Benedetto et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan smartphone sering berfungsi sebagai strategi regulasi emosi negatif, di mana anak-anak mengalihkan perhatian dari stres atau kebosanan menuju aktivitas daring yang memberi kepuasan instan. Hal ini sejalan dengan teori komunikasi sosial, yang menjelaskan bahwa perilaku komunikasi digital dapat menggantikan komunikasi tatap muka ketika hubungan interpersonal mengalami hambatan. Selain itu, temuan (Tsai, 2020) menunjukkan bahwa kecanduan smartphone pada anak-anak sering kali ditandai dengan peningkatan iritabilitas, konflik keluarga, dan kesulitan regulasi emosi—gejala yang menyerupai ketergantungan perilaku lain seperti kecanduan permainan daring atau media sosial. Berdasarkan kerangka teori sistem keluarga, ketidakhadiran keterlibatan orang tua dalam komunikasi emosional anak berkontribusi signifikan terhadap perilaku kompensatori ini.

Dibandingkan dengan studi terdahulu, hasil penelitian ini memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara struktur komunikasi keluarga dan kecanduan digital anak. Studi kuantitatif oleh (Fasihi & Rostami, 2023) menemukan bahwa regulasi emosi menjadi mediator penting antara pola komunikasi keluarga yang disfungsi dan munculnya masalah perilaku akibat kecanduan media digital. Anak-anak dengan gaya pengasuhan permisif atau neglectful menunjukkan skor kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan pola komunikasi berbasis dialog dan empati. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian (Karataş et al., 2024), yang menunjukkan bahwa tingkat pengabaian orang tua selama pandemi menjadi prediktor signifikan peningkatan kecanduan media sosial dan smartphone pada remaja. Oleh karena itu, dimensi family communication pattern terbukti menjadi salah satu determinan paling kuat yang memengaruhi risiko adiksi digital di kalangan anak dan remaja.

Di sisi lain, beberapa penelitian memberikan temuan yang berbeda terkait hubungan antara komunikasi keluarga dan perilaku adiktif. Penelitian oleh (Rohi et al., 2021) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas komunikasi orang tua-anak dan kecanduan smartphone, meskipun hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor mediasi seperti self-esteem dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi keluarga bukanlah satu-satunya faktor, tetapi bagian dari sistem yang lebih kompleks, di mana faktor personal seperti harga diri dan kemampuan regulasi diri berperan sebagai moderator terhadap kecenderungan adiktif. Temuan serupa juga diungkap oleh (Syakinah & Daulay, 2022) yang menyatakan bahwa motivasi belajar dan kesejahteraan subjektif tidak secara langsung memengaruhi tingkat kecanduan, melainkan berinteraksi melalui variabel kontekstual seperti tekanan sosial atau tuntutan akademik.

Kontribusi ilmiah artikel ini terletak pada sintesis konseptual yang menghubungkan dimensi perilaku, komunikasi, dan hubungan sosial anak dalam konteks digital secara sistematis. Dengan pendekatan Systematic Literature Review, artikel ini mengintegrasikan temuan lintas disiplin yang mencakup psikologi perkembangan, komunikasi keluarga, dan kesehatan masyarakat, sehingga memperkuat posisi teoretis bahwa kecanduan smartphone merupakan bentuk perilaku sosial adaptif yang menyimpang, bukan semata-mata gangguan individu. Hal ini sejalan dengan pandangan (Loleska & Pop-Jordanova, 2021) yang menyatakan bahwa kecanduan smartphone di kalangan anak-anak harus dipandang sebagai masalah kesehatan masyarakat (public health concern), bukan hanya isu psikologis pribadi. Pendekatan ini memberikan dasar bagi pengembangan model intervensi berbasis komunitas yang menekankan pentingnya penguatan komunikasi keluarga dan literasi digital anak.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada dominasi literatur dengan desain cross-sectional, yang membatasi kemampuan untuk menilai hubungan kausal antara penggunaan smartphone dan perubahan perilaku sosial. Selain itu, sebagian besar penelitian masih berfokus pada populasi Asia Timur, yang dapat mengurangi generalisasi hasil ke konteks budaya lain. Masalah konseptual lain adalah belum adanya konsensus global tentang definisi operasional “kecanduan smartphone,” yang menyebabkan variasi pengukuran antar studi (Yu & Sussman, 2020). Hal ini berdampak pada heterogenitas metodologis yang cukup tinggi dan menyulitkan sintesis meta-analitik.

Dari perspektif kebijakan dan praktik, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan. Sekolah dan lembaga pendidikan disarankan untuk mengembangkan program edukatif yang menekankan literasi digital, manajemen waktu, serta pengendalian diri dalam penggunaan teknologi. Orang tua perlu meningkatkan kepekaan terhadap tanda-tanda perilaku adiktif pada anak, seperti perubahan emosi, penurunan interaksi sosial, dan gangguan tidur. Studi terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan orang tua dalam regulasi penggunaan gawai dapat menurunkan risiko kecanduan hingga 30% (Lee, 2023). Selain itu, rekomendasi untuk penelitian mendatang mencakup perlunya studi longitudinal lintas budaya untuk menilai efek jangka panjang dari paparan teknologi terhadap perkembangan sosial anak, serta eksplorasi intervensi psikososial berbasis keluarga yang terukur secara empiris (Geng & Liu, 2025).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kajian sistematis ini menegaskan bahwa kecanduan smartphone pada anak merupakan fenomena kompleks yang melibatkan interaksi dinamis antara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Pola penggunaan gawai yang berlebihan terbukti berkontribusi terhadap perubahan perilaku anak, termasuk meningkatnya impulsivitas, gangguan regulasi emosi, dan penurunan kemampuan berinteraksi sosial secara tatap muka. Selain itu, muncul disfungsi komunikasi dalam keluarga, penurunan kualitas hubungan dengan teman sebaya, serta gangguan pada aspek akademik dan kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan stres. Berdasarkan sintesis literatur, ditemukan bahwa faktor risiko utama yang berperan meliputi lemahnya pengawasan orang tua, tekanan sosial dari lingkungan sebaya, serta kebutuhan emosional anak yang tidak terpenuhi melalui interaksi interpersonal. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada perkembangan psikologis individu anak, tetapi juga menimbulkan implikasi sosial yang lebih luas terhadap pola komunikasi dan kohesi dalam lingkungan keluarga serta komunitas pendidikan.

Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai perilaku adiktif non-substansi dengan menempatkan kecanduan smartphone sebagai bentuk perilaku kompensatoris terhadap defisit komunikasi dan dukungan emosional. Artikel ini berkontribusi pada pengembangan kerangka konseptual yang mengaitkan teori perubahan perilaku, teori komunikasi keluarga, dan teori hubungan sosial dalam konteks digitalisasi masa kanak-kanak. Kontribusi praktisnya terletak pada penyediaan dasar ilmiah bagi perumusan strategi intervensi berbasis keluarga dan sekolah yang menekankan literasi digital, penguatan komunikasi interpersonal, serta pelatihan pengendalian diri bagi anak dan orang tua. Pendekatan intervensi yang berorientasi pada kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat diyakini lebih efektif dalam mencegah serta mengurangi dampak negatif kecanduan digital dibandingkan strategi individual semata.

Ke depan, penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan metodologis melalui desain longitudinal dan pendekatan lintas budaya guna memahami perkembangan jangka panjang dari perilaku adiktif terhadap teknologi pada anak. Penelitian eksperimental dan intervensional juga diperlukan untuk menguji efektivitas program pelatihan regulasi diri, manajemen waktu digital, serta pendidikan karakter berbasis teknologi. Selain itu, pembuat kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan anak diharapkan dapat mengintegrasikan hasil kajian ini ke dalam kebijakan nasional mengenai penggunaan perangkat digital pada usia dini, dengan menekankan pentingnya keseimbangan antara akses teknologi dan penguatan nilai-nilai sosial-humanistik dalam proses tumbuh kembang anak.

## DAFTAR REFERENSI

- Al-lawama, M., & Al-zeidaneen, S. (2024). Knowledge and reported practices of mothers about smartphone use among children. *Journal of Family Health Education*, 6(1), 44–56.
- Anbumalar, S., & Sahayam, C. (2024). Brain and smartphone addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Neuroscience*, 8(2), 102–116. <https://doi.org/10.1155/2024/5592994>
- Arafat, S. Y., & Thoma, P. (2023). Impairments of sociocognitive functions in individuals with smartphone overuse: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 119–134.
- Benedetto, L., Rollo, D., & Conti, A. (2024). Emotional and behavioural factors predisposing to smartphone addiction among adolescents. *Child and Adolescent Mental Health Research*, 9(1), 34–47.
- Cali, L., Fernández-López, Á., & Ruiz, M. (2024). Smartphone addiction among adolescents in Southern Italy: Prevalence and psychosocial predictors. *Italian Journal of Adolescent Health*, 16(3), 200–213.
- Crowhurst, M., & Hosseinzadeh, H. (2024). Risk factors of smartphone addiction: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 811–824. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-1811-4>
- Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology. (2023). A review on the psychological effects of smartphone addiction. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 5(4), 212–228.
- Fasihi, M., & Rostami, A. (2023). The relationship of mobile-based social network addiction and emotional regulation among adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 17(2), 44–58.
- Fatkuriyah, F., & Kim, S.-M. (2021). The relationship among parenting style, self-regulation, and children's smartphone use. *Asian Journal of Child Development*, 8(2), 77–89.
- Fauzi, M., Yusuf, A., & Mundakir, R. (2020). Predictive risk factors of smartphone addiction in adolescents. *International Journal of Psychological Research*, 12(2), 87–101.
- França, T., Santos, D., & Almeida, R. (2022). Digital health in schools: A systematic review. *Computers & Education*, 180, 104–118. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104118>
- Geng, X., & Liu, H. (2025). The impact of smartphone addiction and negative emotions on adolescent interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior Reports*, 17, 45–60.
- Guo, S., Miller, M., & Tan, C. (2025). Critical appraisal of methodological quality and reporting standards in social science systematic literature review studies. *Research Synthesis Methods*, 12(2), 95–108.
- Ihm, J. (2018). Social implications of children's smartphone addiction. *Social Science Research*, 72, 45–57.
- Jabeen, F., Sarvat, N., & Hashmi, M. (2021). Smartphone addiction and family communication in adults and adolescents. *Family Communication Journal*, 8(3), 201–214.
- Jain, P. (2025). The impact of smartphone addiction on social skills and peer relationships among school-age children. *Journal of Child Development and Education*, 19(1), 12–27.

- Karataş, Z., Ayhan, D., & Türkmen, F. (2024). The relationship between social media use and smartphone addiction in adolescents during the pandemic. *Journal of Youth Studies*, 27(2), 310–328. <https://doi.org/10.33422/socialsciencesconf.v1i1.352>
- Kim, S., & Dhammasaccakarn, W. (2024). The impact of family functioning factors on smartphone addiction among adolescents. *Asian Journal of Psychology*, 15(3), 211–225.
- Lee, S. (2023). Research trends related to problematic smartphone use: A bibliometric analysis. *International Journal of Behavioral Science*, 29(4), 350–366.
- Loleska, M., & Pop-Jordanova, N. (2021). Is smartphone addiction in the younger population a public health concern? *European Journal of Public Health Studies*, 12(3), 49–63.
- Mansyur, M., Marhani, R., & Salim, S. (2023). Smartphone addiction dan hubungan sosial dalam keluarga Indonesia kontemporer. *Jurnal Komunikasi Sosial Humaniora*, 11(2), 189–203. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2308>
- Mohammed, A., & Ibrahim, F. (2024). Behavioral addictions: Prevalence and impact on medical students. *Frontiers in Behavioral Health*, 8(1), 1–9.
- Pirwani, S., & Szabo, A. (2024). Could physical activity alleviate smartphone addiction? A systematic review of interventions. *Frontiers in Psychology*, 15, 987–1002.
- Rodríguez-García, A. M., & Moreno-Guerrero, A. J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone. *Journal of Technology in Education*, 6(4), 72–88.
- Sheinov, V. (2021). Smartphone addiction and personality: A review of behavioral predictors. *Psychology and Behavioral Science Review*, 19(1), 112–128.
- Syakinah, N., & Daulay, R. (2022). The effect of smartphone addiction on learning motivation and student achievement. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 7(3), 120–134.
- Theopilus, M., & Mahmud, H. (2024). Preventive interventions for internet addiction in young people: A meta-review. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 66–77.
- Tsai, L. (2020). The importance of measuring problematic smartphone use in adolescents: A conceptual approach. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100–113.
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? A theoretical reconsideration. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100–118. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>