

**PENGARUH KECANDUAN MENGGUNAKAN SMARTPHONE  
TERHADAP REGULASI DIRI PADA REMAJA  
DI RT 37 KELURAHAN BALIKPAPAN**

Oleh :

**ELFRA FERDIANI<sup>1</sup>, HASTO SUDEWO<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

e-mail : [hasto\\_sudewo@yahoo.co.id](mailto:hasto_sudewo@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecanduan menggunakan *smartphone* terhadap regulasi diri pada remaja di RT 37 Kelurahan Prapatan Balikpapan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan uji statistik metode analisis regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh yaitu menggunakan seluruh populasi sebagai sumber data. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecanduan *smartphone* dan regulasi diri. Uji validitas instrumen menggunakan *product moment* dan uji reabilitas menggunakan rumus koefisien alpha. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis menggunakan analisis varians.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan regulasi diri terhadap remaja di RT 37 Kelurahan Prapatan Balikpapan. Hal ini bisa dilihat dari hasil uji hipotesis dengan  $N=30$  diperoleh nilai  $t$  adalah  $-2,292$  pada signifikansi  $0,05$  hal ini menunjukkan ada pengaruh negatif artinya korelasi antara kedua variabel berjalan berlawanan, jika remaja semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka regulasi dirinya semakin rendah begitu pula sebaliknya. Nilai  $R$  square adalah  $0,158$  berarti kontribusi yang diberikan kecanduan *smartphone* terhadap regulasi diri sebesar  $15,8\%$ .

**Kata Kunci :** *Kecanduan Smartphone, Regulasi Diri*

## **PENDAHULUAN**

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 21 tahun.

Remaja sebagai generasi muda adalah tulang punggung bangsa karena ditangan mereka inilah nasib bangsa ditentukan dan untuk dapat membangun bangsa ini ada baiknya mereka mempersiapkan bekal untuk masa depan. Adapun salah satu caranya dengan memperbanyak pengetahuan dengan terus belajar, namun sayangnya para remaja saat ini cenderung kurang memperdulikan hal tersebut, mereka lebih senang menghabiskan waktu dengan berkumpul bersama temannya di mall maupun bermain menggunakan *gadget* ataupun *smartphone* hingga lupa waktu.

Comres melalui saluran televisi channel 4 news di London (WA Today,2015) mengatakan bahwa rata-rata anak menghabiskan waktu tiga jam untuk berkulat dengan *gadget*, biasanya mereka bermain games, melihat video atau YouTube dan berinteraksi di sosial media. ([www.labana.id](http://www.labana.id), 2017)

Menurut survey online oleh *culture expert Crowd DNA*, menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Indonesia berumur 13-24 tahun lebih memilih ponsel dibanding TV. Bahkan yang lebih mengejutkan, remaja Indonesia lebih banyak mengkonsumsi media digital dibanding remaja lainnya di dunia. Berdasarkan survei tersebut, 69 persen remaja Indonesia lebih memilih untuk menghiraukan TV dari

pada ponsel mereka, dibandingkan dengan rata-rata global hanya 60 persen. Sedangkan 81 persen remaja Indonesia mengatakan sering menggunakan ponsel saat TV menyala. Ketika mereka menonton TV, 53 persen remaja Indonesia mengatakan menggunakan ponsel untuk mengisi waktu selama iklan berlangsung, dan 40 persen lainnya menggunakan ponsel mereka untuk tetap terhubung dengan media sosial. Data tambahan juga mengungkapkan bahwa penduduk Indonesia umumnya sehari menghabiskan 191 menit menggunakan ponsel, sedangkan hanya 132 menit untuk menonton TV. Data-data tersebut membuktikan bahwa ponsel memiliki peran yang sangat dominan dalam kehidupan remaja Indonesia saat ini. ([www.merdeka.com](http://www.merdeka.com),2015).

Para remaja diberikan smartphone oleh orangtua supaya mudah berkomunikasi, bersosialisasi serta mengakses informasi yang diperlukan untuk menunjang belajar dan mengikuti trend, namun pada kenyataannya tidak demikian, bahkan penurunan prestasi disekolah pun dirasakan oleh pihak orangtua tanpa disadari anak tersebut. Membekali anak dengan smartphone justru menjadi dilema tersendiri bagi orangtua. Para orangtua tersebut memberikan smartphone model terkini supaya anaknya tidak ketinggalan zaman ataupun sebagai hadiah namun disisi lain juga mereka khawatir jika anak mereka kecanduan dengan benda tersebut yang multifungsi. Para orangtua tersebut berusaha untuk mengontrol perilaku mereka dengan cara mengingatkan dan menegur.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada remaja di lingkungan RT 37 Kelurahan Prapatan Balikpapan

## **KAJIAN TEORI**

Ponsel cerdas atau *smartphone* menurut Wikipedia adalah telepon genggam yang mempunyai kemampuan dengan penggunaan dan fungsi yang menyerupai komputer. Belum ada standar pabrik yang menentukan arti ponsel cerdas. Bagi beberapa orang, ponsel cerdas merupakan telepon yang bekerja menggunakan seluruh perangkat lunak system operasi yang menyediakan hubungan standar dan mendasar bagi pengembangan aplikasi. Bagi yang lainnya, ponsel cerdas hanyalah merupakan sebuah telepon yang menyajikan fitur canggih seperti surel (surat elektronik), internet dan kemampuan membaca buku elektronik (*e-book*) atau terdapat papan ketik (baik sebagaimana jadi maupun dihubung keluar) dan penyambung VGA. Dengan kata lain, ponsel cerdas merupakan komputer kecil yang mempunyai kemampuan sebuah telepon.

Bagi banyak orang kecanduan melibatkan konsumsi obat (misalnya walker, Rachlin, dalam Griffith, 1995). Namun sekarang ada gerakan yang berkembang (misalnya Miller, Orford, dalam Griffith, 1995) yang memandang sejumlah perilaku lain yang berpotensi adiktif. Istilah adiksi pernah terbatas pada obat-obatan atau zat

tetapi juga kini diterapkan untuk perjudian, internet, gaming, pengguna ponsel, dan kecanduan perilaku lainnya (Kim dalam Kwon dkk, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan di perumahan RT 37 kelurahan Prapatan Balikpapan. Alasan pemilihan lokasi ini adalah lingkungan tempat tinggal yang sudah dikenal penulis serta mempermudah dalam pengambilan data dan pengolahan data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SMP dan SMA berusia 13 hingga 18 tahun yang tinggal di lingkungan RT 37 kelurahan Prapatan Balikpapan sebanyak 30 orang. Berdasarkan pedoman tersebut pada penelitian ini sampel yang diambil adalah sama sebanyak 30 orang yaitu semua remaja yang tinggal di lingkungan kompleks perumahan RT 37 kelurahan Prapatan Balikpapan yang berusia 13 hingga 18 tahun.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur psikologi berupa skala kecanduan *smartphone* dan skala regulasi diri. Waktu yang dibutuhkan penulis untuk melakukan uji coba skala pengukuran hingga pengambilan data penelitian adalah 12 hari yaitu mulai dari tanggal 1 maret hingga 12 maret 2018. Kriteria subjek adalah remaja yang tinggal di lingkungan kompleks perumahan pertamina RT 37 Gn. Dubs Balikpapan yang berusia 13 hingga 18 tahun. Jumlah subjek pada penelitian sesuai dengan hasil sampel adalah 30 orang . Subjek yang diteliti tidak memiliki karakteristik tertentu. Peneliti melihat dari fenomena yang

terjadi pada diri remaja. Populasi yang terdapat di kompleks perumahan pertamina RT 37 Gn. Dubs Balikpapan yang berusia 13 hingga 18 tahun adalah 30 orang maka sampel yang digunakan oleh penulis adalah semua populasi yang ada berhubung jumlahnya kurang dari 100 orang.

Subjek yang diteliti merupakan remaja usia sekolah yang keseluruhannya memiliki *smartphone* dan terbilang aktif menggunakan situs jejaring sosial yang dapat dengan mudah diakses dengan menggunakan *smartphone*. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa nilai R square = 0,158. Artinya sumbangan efektif kecanduan menggunakan *smartphone* adalah sebesar 15,80% atau dari jumlah sampel sebanyak 30 orang terdapat  $\pm 5$  orang siswa yang memiliki kecanduan *smartphone* karena regulasi diri rendah artinya remaja tersebut cenderung kurang mampu mengatur waktu untuk dirinya terhadap hal-hal yang tidak penting antara lain :

1. Belajar jika ada ulangan atau ujian saja.
2. Pengendalian diri terhadap penggunaan *smartphone* masih kurang dan masih terpengaruh oleh media masa.

Sebanyak 84,20% atau  $\pm 25$  orang dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebut dalam penelitian ini antara lain, faktor internal, faktor situasional, faktor eksternal dan faktor sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusta (2016) yakni :

1.)Faktor internal yakni, kontrol diri yang rendah, remaja cenderung mengambil suatu tindakan tanpa memikirkan efek jangka panjang yang akan terjadi. Sensation seeking juga berpengaruh terhadap remaja, adanya pengalaman menggunakan smartphone untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh yang dialaminya berakibat pada kecanduan. Self esteem yang rendah, remaja yang cenderung mengungkapkan diri secara negatif kemungkinan perilaku kecanduannya semakin tinggi.

2.)Faktor situasional yaitu aspek psikologis individu. Remaja merasa nyaman menggunakan smartphone untuk mengalihkan perasaan yang mengganggu misalnya mengalami suatu kondisi emosional seperti depresi dan gangguan kecemasan.

3.)Faktor eksternal yakni aspek pemaparan media yang tinggi terhadap smartphone. Pengaruh iklan dan promo di media masa membuat remaja mudah memiliki keinginan yang tinggi untuk membeli atau mengganti handphone terbaru supaya tetap update dengan berbagai macam aplikasi yang diinginkan.

4.)Faktor sosial yakni pola interaksi sosial. Remaja cenderung lebih senang berinteraksi dengan smartphone yang digunakannya daripada teman-teman yang berada didekatnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang remaja di lingkungan perumahan RT 37 Prapatan Balikpapan menunjukkan bahwa pengaruh negative dengan nilai  $t=-2,292$  pada kecanduan smartphone terhadap regulasi diri, dengan nilai R Square 0,158. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh kecanduan menggunakan smartphone terhadap regulasi diri adalah sebesar 15,8%, sedangkan 84,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lainnya yang mempengaruhi antara lain, faktor internal, faktor situasional, faktor eksternal, faktor sosial (Agusta,2016)

## **SARAN**

Bagi remaja.

1. Sebagai generasi penerus bangsa disarankan supaya setiap remaja melatih kontrol dirinya dengan memiliki target harian, mingguan dan bulanan mengenai proses belajarnya dan mengevaluasi diri setiap bulannya apa saja yang sudah tercapai dan belum.
2. Membatasi penggunaan smartphone secara bertahap dan tidak mudah terpengaruh oleh iklan dan promo dari media massa.
3. Memiliki aktivitas yang bermanfaat diluar jam sekolah supaya remaja lebih sering berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungannya.

Regulasi diri yang baik yang dimiliki oleh seseorang, diharapkan remaja memiliki kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu supaya keinginan seorang remaja untuk melakukan kegiatan yang tidak perlu seperti terlalu lama menggunakan smartphone bisa dikurangi supaya tidak semakin kecanduan dan melupakan kewajiban utama sebagai seorang pelajar.

**Bagi orangtua.**

1. Orangtua harus memiliki aturan yang jelas terhadap penggunaan smartphone supaya anak belajar untuk memiliki kontrol diri terhadap penggunaan smartphone.
2. Diskusi dengan anak. Saling bertukar pikiran dan memberikan pandangan terhadap anak mengenai konten yang sesuai dan tidak sesuai terhadap remaja, tidak sembarangan memberikan identitas atau informasi apapun kepada orang yang tidak dikenal.
3. Orangtua hanya memberikan anak smartphone sebagai reward jika memiliki prestasi yang baik disekolah.
4. Sebagai orangtua juga harus memberikan contoh yang baik bagi anak terhadap penggunaan smartphone misalnya ketika makan atau berkumpul bersama keluarga tidak menggunakan smartphone.

### **Bagi penelitian selanjutnya.**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor lain yang memengaruhi kecanduan smartphone seperti kontrol diri, self esteem pengaruh media dalam memasarkan smartphone., depresi, kesepian, kecemasan, interaksi sosial, yang memiliki pengaruh yang kurang baik bagi remaja terhadap kecanduan smartphone.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Aziz. (2016). Handphone Mempengaruhi Terhadap Perilaku Remaja Usia SLTP (13-15 tahun) di Dusun Tegalpare Kecamatan Muncar Kabupaten Banyuwangi. Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam Vol. VII, No 2: 123-148. April 2016. ISSN: 1978-4767.
- Agusta, Duha. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5 2016 .
- American Psychiatric Association. (2007). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing.
- Arikunto, Suharsimi. (2006).Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, Cet.13, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2006). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Backer E. (2010). Using smartphones and Facebook in a major assessment: the student experience. e-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching Vol. 4, No. 1, 2010, pp: 19-31.

- Bian, M. & Leung L. (2014). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction and Patterns of Smartphone use to Capital. *Journal: Social Science Computer Review*, 1-19.
- Gunarsa, Singgih. D. 2001. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Hasan, M. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya*. Ciawi: Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hurlock, 2003. *Psikologi Perkembangan*, Erlangga, Jakarta.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9, 500-505.
- Kwon, M., dkk. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*, 8, 12, 1-7.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *Journal open Acces Freely available online*.
- Leung L. (2013). Leisure Boredom, Sensation Seeking, Self-esteem, Addiction Symptoms and Patterns of Mobile Phone Use. *Journal open Acces Freely available online*.
- Makmun, Abin Syamsuddin. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya Remaja.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. 2002. *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addicting Behavior*, 14(4), 414–422.
- Ormrod, J.E. 2003. *Educational Psychology, Developing Learners*. 4th ed. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Papalia, Olds, & Feldman. (2001). *Human Development (9th ed)*. New York: McGraw Hill.