

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 PURWOKERTO

ABSTRAK

Latar Belakang: Tren penggunaan *smartphone* semakin meluas terutama pada kalangan remaja berusia 15-18 tahun. Penggunaan *smartphone* yang bermasalah menimbulkan potensi adiksi yang dapat berdampak negatif pada aktivitas belajar dan perilaku sosial. Adiksi *smartphone* ditandai dengan ketergantungan berlebihan yang mengganggu fungsi sehari-hari, seperti menurunnya konsentrasi dan interaksi sosial. Salah satu faktor yang berperan dalam mengendalikan perilaku adiktif ini adalah regulasi diri yaitu kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan memonitor perilaku demi mencapai tujuan tertentu.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan adiksi *smartphone* pada siswa SMKN 1 Purwokerto.

Metode Penelitian: Rancangan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian adalah 96 siswa SMKN 1 Purwokerto yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan *strata random sampling*. Data diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Self Regulation Questionnaire* (SRQ). Analisis bivariat menggunakan chi-square dan korelasi Spearman.

Hasil: Hasil analisis bivariat menggunakan chi-square antara tingkat regulasi diri dengan adiksi *smartphone* memiliki $p\text{-value} = 0,002$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat regulasi diri dengan adiksi *smartphone*. Hasil analisis bivariat menggunakan korelasi spearman memiliki nilai koefisien korelasi bernilai negatif yaitu $-0,384$ sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat tidak searah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan negatif antara tingkat regulasi diri dengan adiksi *smartphone* pada siswa SMKN 1 Purwokerto. Semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin besar tingkat adiksi *smartphone* dan semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi *smartphone*.

Kata kunci: Adiksi *Smartphone*, Penggunaan *Smartphone*, Pengendalian Diri
Regulasi diri

The Relationship Between Self-Regulation and Smartphone Addiction in Students of SMKN 1 Purwokerto

ABSTRACT

Background: The trend of smartphone use is increasingly widespread, especially among adolescents aged 15-18 years. Problematic smartphone use raises the potential for addiction that can have a negative impact on learning activities and social behavior. Smartphone addiction is characterized by excessive dependence that interferes with daily functions, such as decreased concentration and social interaction. One factor that plays a role in controlling this addictive behavior is self-regulation, which is the ability of individuals to regulate, control, and monitor behavior in order to achieve certain goals.

Objective: Knowing the relationship between self-regulation and smartphone addiction in students of SMKN 1 Purwokerto.

Research Methods: Observational analytic research design with cross sectional approach. The number of research samples was 96 students of SMKN 1 Purwokerto who met the inclusion and exclusion criteria with strata random sampling. Data were obtained from measurements using the Smartphone Addiction Scale (SAS) and Self Regulation Questionnaire (SRQ) questionnaires. Bivariate analysis using chi-square and spearman correlation.

Results: The results of bivariate analysis using chi-square between the level of self-regulation and smartphone addiction have a $p\text{-value} = 0.002$. This indicates a significant relationship between the level of self-regulation and smartphone addiction. The results of bivariate analysis using Spearman correlation have a negative correlation coefficient value of -0.384 so that the relationship between the two variables is unidirectional.

Conclusion: There is a negative relationship between the level of self-regulation with smartphone addiction in students of SMKN 1 Purwokerto. The lower the level of self-regulation, the higher the level of smartphone addiction, and the higher the level of self-regulation, the lower the level of smartphone addiction.

Keywords: Smartphone Use, Smartphone Addiction, Self-regulation, Self-Control