

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN JAUH DARI *SMARTPHONE* PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 TENGARAN

Divia Uswatus Sulkha, Achmad Mujab Masykur*¹

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

diva.uswatus@yahoo.com, akungpsikodipo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tengaran. Kecemasan jauh dari *smartphone* adalah kondisi cemas dan ketakutan jika individu jauh dari *smartphone* miliknya. Regulasi diri yaitu pengendalian perilaku, perasaan, dan pikiran agar sesuai dengan target pencapaiannya, dan mengevaluasi perilakunya agar sesuai dengan standar hidupnya. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 393 siswa dengan jumlah sampel penelitian berjumlah 186 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur, yaitu Skala Regulasi Diri (26 aitem valid, $\alpha = 0,845$) dan Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (36 aitem valid, $\alpha = 0,928$). Hasil analisis data menggunakan analisis *Spearman Rho*, hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,018$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,812$, artinya terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tengaran. Penelitian ini menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dengan subjek yang lebih luas dengan mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh pada kecemasan jauh *smartphone*.

Kata kunci : regulasi diri, kecemasan jauh dari *smartphone*, siswa

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-regulation and anxiety being away from the smartphone in class XI students of SMAN 1 Tenganan. Anxiety being away from the smartphone is a condition of anxiety and fear if the individual is far from his smartphone. Self regulation that is controlling the behavior, feeling, and mind to be in accordance with the target of achievement, and evaluating his behavior to fit his standard of living. The population in this study were 393 students with a total sample of 186 students. The sampling technique used is cluster random sampling. This study uses two scales as a measuring instrument, namely the Self Regulation Scale (26 valid items, $\alpha=0,845$) and the Being Away From the Smartphone Scale (36 valid items, $\alpha=0,928$). The results of data analysis using Spearman Rho analysis, the results of the analysis show the correlation coefficient $r_{xy} = -0,018$ with a significance level $p = 0,812$, meaning that there is a non-significant negative relationship between self-regulation and anxiety being away from the smartphones in class XI students of SMAN 1 Tenganan. This research is taken into consideration for further research with a broader subject by considering other factors that influence the distant anxiety of smartphones.

Keywords: *self regulation, anxiety being away from the smartphones, students*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi semakin maju dengan adanya perangkat yang berteknologi tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Perangkat berteknologi tinggi yang saat ini banyak digunakan masyarakat salah satunya adalah *smartphone* atau telepon selular (ponsel) cerdas. Fasilitas yang ditawarkan oleh *smartphone*, meliputi kemampuan terhubung dengan internet, pengiriman pesan singkat yang lebih mudah dan cepat, audio visual yang lebih jernih, fitur-fitur dan aplikasi yang canggih seperti *Facebook, WhatsApp, Line, Instagram, games* menjadi sebuah daya tarik tersendiri. Kelebihan tersebut membuat masyarakat Indonesia banyak memilih dan menggunakan *smartphone*.

Riset Digital Marketing Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia memperkirakan di Indonesia pada tahun 2018 jumlah pengguna *smartphone* lebih dari 100 juta orang. Indonesia akan menjadi negara pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat dunia setelah Cina, India, dan Amerika. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017), menunjukkan bahwa

remaja usia 13-18 tahun menjadi pengguna media sosial dengan jumlah terbesar mencapai mencapai 75,50%. Penelitian Rideout, Roberts, & Foehr (dalam Santrock, 2012) menjelaskan kebiasaan anak-anak dan remaja terhadap media mensurvei lebih dari 2.200 anak dan remaja dari usia 8 hingga 18 tahun dikelilingi oleh media. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2012), menyatakan bahwa remaja merupakan basis utama perkembangan teknologi dan merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan *smartphone* serta cenderung tidak dapat lepas dari *smartphone* sepanjang hari.

Kemudahan dalam kelengkapan fasilitas *smartphone* membuat individu cenderung menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Kepemilikan *smartphone*, menjadikan kegiatan mengakses situs jejaring sosial sangat mudah bagi individu, sehingga mencari teman baru dapat dilakukan dengan mudah, dan interaksi dengan orang lain sering dilakukan lewat *social networking*. Bian dan Leung (2014), menyebutkan interaksi melalui *smartphone* mengurangi isyarat sosial seperti isyarat nonverbal dengan ekspresi wajah maupun gerak tubuh yang diakibatkan tidak mengungkapkan interpretasi isyarat sosial yang dimaksud.

Smartphone dapat menjadikan masalah apabila digunakan secara berlebihan yaitu salah satunya adalah kecemasan jauh dari *smartphone* atau biasa disebut dengan istilah *nomophobia*. *Nomophobia* atau bisa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” adalah sebuah ketergantungan yang dialami individu apabila jauh dengan *smartphone*-nya, sehingga individu tersebut merasa cemas secara berlebihan

Sebuah organisasi riset di Inggris yang meneliti pengguna *smartphone* yang mengalami kecemasan menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung mengalami cemas ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan *smartphone* (Bivin, Mathew, Thulasi, & Philip, 2013).

Kondisi beberapa siswa kelas XI SMAN 1 Tengarani mengoperasikan *smartphone* ketika guru sedang mengajar di kelas, sehingga konsentrasi belajar siswa akan berkurang dan nilai akademik siswa akan turun. Hasil penelitian Caplan (2005), menemukan bahwa dampak penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat mempengaruhi performa akademis. Hal tersebut setara dengan penelitian Resti (2015) menunjukkan bahwa *smartphone* berdampak pada waktu belajar mahasiswa yang semakin berkurang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* tanpa batas waktu dapat mengganggu proses belajar

Hasil penelitian Idayati (2011) menjelaskan berbagai dampak yang ditimbulkan seperti mempengaruhi kesehatan akibat paparan radiasi elektromagnetik. Penggunaan *smartphone* sangat kompleks dan sedikit sekali yang menyadari akan

hal tersebut. Ada yang mempercayai dan ada yang tidak mempercayainya, bahkan ada yang acuh tak acuh meskipun sudah mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan. Dampak-dampak kecemasan jauh dari *smartphone* yang sudah dijelaskan di atas memang sudah banyak terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, agar individu tidak mengalami ketergantungan dengan *smartphone*-nya dibutuhkan regulasi diri yang baik (Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015).

Penjabaran di atas menunjukkan bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* merupakan gangguan dengan ketergantungan yang dialami individu apabila jauh dengan *smartphone*, sehingga individu merasa cemas secara berlebihan. Ketergantungan yang dialami individu yang menderita kecemasan jauh dari *smartphone* merupakan bentuk ketidakmampuan dalam meregulasi diri dengan baik (Deursen dkk, 2015). Individu yang mampu meregulasi diri dengan baik adalah individu yang mampu mengontrol penggunaan *smartphone* agar tidak menjadi ketergantungan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengungkap hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* khususnya untuk siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Tenganan.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan yang berjumlah 393 siswa, peneliti mengambil subjek try out sebanyak 116 siswa dan mengambil subjek penelitian sebanyak 186 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara random yang bukan individual, tetapi kelompok-kelompok unit yang kecil (Winarsunu, 2010). Skala yang digunakan adalah Skala Regulasi Diri dan Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone*. Skala Regulasi Diri (26 aitem valid, $\alpha = 0,845$) disusun berdasarkan aspek regulasi diri yang dirumuskan oleh Bandura dan Schunk (dalam Ormrod, 1995) yaitu menetapkan standar dan target (*setting standards and goals*), observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgement*), reaksi diri (*self reaction*). Skala Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (36 aitem valid, $\alpha = 0,928$) disusun berdasarkan aspek kecemasan jauh dari *smartphone* yang dirumuskan oleh Yildirim dan Correia (2015) dipadukan dengan aspek-aspek kecemasan menurut Clark (2010) yaitu keterbatasan komunikasi, kehilangan keterhubungan, keterbatasan akses informasi, kebergantungan rasa nyaman terhadap *smartphone*. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis *Spearman Rho* melalui bantuan program komputer yaitu *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) for Windows* versi 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linieritas. Berdasarkan uji normalitas, variabel regulasi diri terdistribusi tidak normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan variabel kecemasan jauh dari *smartphone* terdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Uji Linieritas menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,525$ ($p > 0,05$) yang bersifat tidak linier.

Berdasarkan uji normalitas dan uji linieritas yang telah dijelaskan di atas, maka uji korelasi di atas menggunakan *Spearman Rho*. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *Smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan. Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = -0,018 dengan nilai $p = 0,812$ ($p > 0,05$). Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan, ditolak.

Hasil dari penelitian ini bahwa kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan sebagian besar berada pada tingkat rendah. Sebanyak 62% atau sebanyak 115 siswa dari 186 siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan pada saat penelitian, tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan rendah. Berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah menunjang siswanya untuk mengasah *softskill* dan *hardskill*. Beragam kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti siswa menjadi salah satu pilihan untuk mengalihkan siswa dengan kegiatan yang positif dibandingkan dengan mengoperasikan *smartphone* secara terus menerus dan tidak ada interaksi ataupun bertatap langsung dengan orang lain. Seperti yang dikemukakan Hurlock (2009), remaja lebih banyak menghabiskan kegiatan di luar bersama teman sebayanya. Remaja memiliki kesempatan untuk melibatkan diri pada masyarakat sangatlah luas, sehingga penyesuaian sosial remaja di lingkungan sosialnya baik. Selain itu dari hasil observasi peneliti di beberapa kelas XI SMAN 1 Tenganan pada saat pelajaran ketika siswa menggunakan *smartphone* guru langsung menegur siswa agar tidak mengoperasikan *smartphone* pada saat jam pelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini pada variabel regulasi diri menunjukkan bahwa 56% atau 140 siswa dari 186 siswa dinyatakan memiliki regulasi diri yang tinggi, dan siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah sebesar 0 siswa atau 0%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan memiliki regulasi diri yang cenderung tinggi. Penelitian dari Friskilia dan Winata (2018), menunjukkan bahwa regulasi diri adalah salah satu faktor yang diduga memiliki peran penting sebagai penunjang keberhasilan siswa dalam meraih hasil belajar yang baik. Kategorisasi regulasi diri siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan yang tinggi sesuai dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura dan Schunk (dalam Ormrod, 1995), yaitu siswa mampu menetapkan standar untuk perilakunya sendiri, siswa mampu mengamati tindakannya sendiri agar tindakannya sesuai dengan target yang telah ditetapkan, siswa mampu melakukan penilaian perilaku dirinya berdasarkan standar yang telah dibuat, siswa memberikan penguatan untuk perilaku baik dan konsekuensi bagi dirinya untuk perilaku yang kurang baik.

Ditolaknya hubungan antar variabel senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Jabutay, Kanthawongs, Kanthawongs, dan Upalanala (2016), hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri tidak signifikan dengan kecanduan *smartphone*, yang berarti tidak adanya hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa di dua universitas swasta di Thailand. Penelitian ini menjelaskan bahwa regulasi diri mungkin tidak menjadi penentu kecanduan *smartphone* bagi mahasiswa Thailand. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wicaksono (2019), yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out (FoMO)*. *Fear of missing out (FoMO)* menurut Wicaksono (2019), pada dasarnya merupakan kecemasan sosial, individu yang mengalami kecemasan karena akan ketinggalan informasi yang sedang terjadi khususnya pada individu lain lakukan, ditandai dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui berbagai media, salah satunya dengan terhubung dengan internet dan media sosial.

Menurut penelitian Bianchi dan Phillips (2005), faktor yang mempengaruhi kecemasan jauh dari *smartphone* antara lain adalah usia. Intensitas penggunaan *smartphone* pada usia remaja lebih tinggi daripada orangtua. menurut Bianchi dan Phillips (dalam Yildirim, 2014) faktor yang mempengaruhi kecemasan jauh dari *smartphone* yang lain adalah ekstraversi dan jenis kelamin.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ditolak, sehingga diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tengeran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bian, M., & Leung L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social Science Computer Review* ,1-19.
- Bianchi, A., & Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology & Behavior*. 8(1), 39-51. doi: 10.1089/cpb.2005.8.39.
- Bivin, J.B., Mathew, P., Thulasi, P.C., & Philip, J. (2013). Nomophobia – do we really need to worry about?. *Reviews of Progress 1(1)*, 1-5.
- Caplan, S.E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*,55, 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Deursen, A., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotical intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420.
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (pengaturan diri) sebagai determinan hasil belajar siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*,1(2), 184-191.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi perkembangan: suatu rentang pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Idayati, R. (2011). Pengaruh radiasi *handphone* terhadap kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*,11(2), 115-120.
- Infografis Hasil Survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun (2017). Diunduh dari <https://apjii.or.id/survei2017>

- Jabutay, F.A., Kanthawongs, P., Kanthawongs, P., & Upalanala, R. (2016). An empirical study on the impact of self-regulation and compulsivity towards smartphone addiction of university students. *Journal 13th International Conference on Cognition and Exploratory Learning in Digital Age*. 339-342.
- Ormrod, J.E. (1995). *Human learning*. Boston: Pearson Education.
- Resti. (2015). Penggunaan smartphone dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2 (1), 1-15.
- Santrock, John. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sharma, M. (2012). Addiction of youth towards gadgets. *Journal Human Resource Management*. 6568-6572.
- Wicaksono, K.S. (2019). Hubungan antara harga diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Thesis*. City of Ames: Iowa State University