

Korelasi antara Self-Regulation dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa DKI Jakarta

Salsabila Zahrani Fatiha¹ Sandi Kartasasmita²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia^{1,2}

Email: salsabila.705220383@stu.untar.ac.id¹ sandik@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa dampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, salah satunya melalui penggunaan smartphone yang berlebihan hingga memicu perilaku adiktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara self regulation dan kecanduan smartphone pada mahasiswa di DKI Jakarta. Self regulation didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, sedangkan kecanduan smartphone menggambarkan pola penggunaan yang kompulsif dan sulit dikendalikan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian adalah mahasiswa berusia 18–25 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta, dengan jumlah responden sebanyak 240 responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Instrumen yang digunakan berupa skala Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) dan skala Smartphone Addiction Scale (SAS) yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman sesuai hasil uji asumsi normalitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self regulation dan kecanduan smartphone. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami kecanduan smartphone. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan kemampuan self regulation sebagai strategi preventif dalam menghadapi perilaku adiktif terhadap teknologi di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Regulasi diri; Kecanduan Smartphone; Mahasiswa; Perilaku Adiktif; DKI Jakarta

Abstract

The rapid development of digital technology has brought significant impacts on students' lives, one of which is the excessive use of smartphones that can lead to addictive behavior. This study aims to examine the correlation between self-regulation and smartphone addiction among university students in DKI Jakarta. Self-regulation is defined as an individual's ability to control emotions, thoughts, and behaviors in accordance with desired goals, while smartphone addiction refers to compulsive and uncontrollable patterns of smartphone use. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants were university students aged 18–25 years residing in DKI Jakarta, with a total of 240 respondents selected based on predetermined criteria. The instruments used were the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) and the Smartphone Addiction Scale (SAS), both of which had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test, following the results of the normality test. The findings revealed a significant negative correlation between self-regulation and smartphone addiction. This indicates that the higher the students' self-regulation ability, the lower their tendency to experience smartphone addiction. These findings emphasize the importance of strengthening self-regulation as a preventive strategy to address addictive behaviors toward technology among university students.

Keywords: Self-Regulation; Smartphone Addiction; College Students; Addictive Behavior; DKI Jakarta



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital saat ini telah memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia, salah satunya melalui

penggunaan *smartphone*. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi media hiburan, pendidikan, dan pekerjaan yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern (Basit et al., 2022). Namun, kemudahan akses dan fitur yang ditawarkan perangkat ini juga berpotensi menimbulkan perilaku penggunaan berlebihan yang dikenal dengan istilah *smartphone addiction* (Kwon et al., 2013). Fenomena *smartphone addiction* semakin mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa sebagai kelompok pengguna aktif teknologi digital. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023), sebesar 82,47% penduduk DKI Jakarta berusia di atas 5 tahun memiliki akses terhadap telepon seluler, dan sebagian besar menggunakannya untuk mengakses internet. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan smartphone di DKI Jakarta sangat tinggi, terutama di kalangan mahasiswa yang menggunakan perangkat ini untuk mendukung aktivitas akademik maupun sosial. Meskipun memberikan manfaat, penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif seperti gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi belajar, serta menurunnya kualitas interaksi sosial (Irnataty & Agustang, 2019).

Kwon et al. (2013) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai perilaku penggunaan smartphone yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan gangguan kontrol diri, serta menimbulkan gejala seperti *withdrawal*, *tolerance*, dan *daily-life disturbance*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecanduan smartphone di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Aljomaa et al. (2016) melaporkan bahwa 48% mahasiswa menunjukkan tanda-tanda ketergantungan terhadap smartphone. Kondisi ini menandakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku adiktif digital. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mengontrol perilaku adiktif terhadap teknologi adalah *self-regulation* atau regulasi diri. *Self-regulation* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan yang ingin dicapai (Ghufron & Risnawita, 2010). Individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi mampu mengelola perilaku dengan baik sehingga kecenderungan adiksi smartphone rendah; sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung memiliki kecenderungan adiksi smartphone lebih tinggi" (Wibowo et al., 2024)

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *smartphone addiction* (Azizah & Muslikah, 2021). Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya mengalami kecanduan smartphone. Namun, beberapa penelitian lain menemukan hasil berbeda. Syafrida (2014) mengemukakan bahwa individu dengan *self-regulation* tinggi justru dapat memanfaatkan smartphone secara adaptif untuk kegiatan produktif dan sosial. Ketidakkonsistenan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulation* dan *smartphone addiction* belum sepenuhnya konsisten dan masih perlu diteliti lebih lanjut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa di DKI Jakarta dengan pendekatan studi korelasional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman faktor psikologis yang berperan dalam perilaku penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa, serta menjadi dasar pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan pengendalian diri dalam penggunaan teknologi digital secara sehat dan adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa di DKI Jakarta. Menurut Sugiyono (2017), penelitian kuantitatif digunakan untuk

meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel yang umumnya dilakukan secara terstruktur, menggunakan instrumen penelitian, dan dianalisis secara statistik. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bermaksud untuk mencari sebab-akibat, melainkan untuk mengetahui sejauh mana korelasi antara dua variabel tersebut berlangsung secara empiris. Partisipan dalam penelitian ini adalah 240 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta dengan rentang usia 18–25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Kriteria partisipan meliputi mahasiswa yang aktif menggunakan smartphone minimal tiga jam per hari dan bersedia berpartisipasi secara sukarela.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Instrumen yang digunakan adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) dari Pichardo et al (2014) yang di adaptasi dalam bahasa indonesia oleh Kamilla (2022) untuk mengukur tingkat regulasi diri. serta Smartphone Addiction Scale (SAS) dari Kwon et al. (2013) yang di adaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh Selviani (2019) untuk mengukur tingkat kecanduan smartphone. *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) menggunakan skala Likert empat poin (1 = sangat tidak setuju sampai 4 = sangat setuju). Smartphone Addiction Scale (SAS) juga menggunakan skala Likert 4 point (1 = sangat tidak sesuai sampai 4 = sangat sesuai). Kedua instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70, menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Data yang diperoleh terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi antara *self-regulation* dan *smartphone addiction* dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* (*Spearman's Rho*). Uji ini digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan korelasi antar variabel dalam data yang berskala ordinal atau tidak memenuhi asumsi normalitas (Sugiyono, 2017). Analisis dilakukan dengan bantuan program statistik untuk memperoleh nilai koefisien korelasi dan signifikansinya. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, termasuk menjaga kerahasiaan data partisipan dan memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela melalui pemberian *informed consent* sebelum pengisian kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pertama-tama yang dilakukan oleh peneliti adalah Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum mengenai tingkat *self-regulation* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 240 partisipan, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor *self-regulation* sebesar 2.61 dengan standar deviasi 0.68. Sementara itu, skor rata-rata *smartphone addiction* sebesar 2.84 dengan standar deviasi 0.55.

Uji Analisis Deskriptif

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Kategori Umum
Self-Regulation	240	2.61	0.69	Sedang
Smartphone Addiction	240	2.84	0.55	Sedang

Nilai rata-rata *self-regulation* yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang berada pada kategori sedang menuju tinggi, yang berarti mahasiswa cukup mampu mengatur perilaku, emosi, dan waktu mereka dalam aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, nilai rata-rata *smartphone addiction* yang cukup tinggi menggambarkan bahwa mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan penggunaan smartphone yang intensif, baik untuk kebutuhan akademik maupun hiburan. Temuan ini sejalan dengan fenomena penggunaan teknologi digital yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa, terutama di

wilayah perkotaan seperti DKI Jakarta (Azizah & Muslikah 2021). Penggunaan smartphone yang tinggi dapat menjadi dua sisi, di satu sisi mendukung proses pembelajaran dan komunikasi, namun disisi lain berpotensi menimbulkan perilaku adiktif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik (Irnataty & Agustang, 2019). Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian yang dipakai. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, kedua instrumen penelitian menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Skala *Self-Regulation* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,931, sedangkan skala *Smartphone Addiction* memiliki nilai sebesar 0,932. Menurut Sugiyono (2017), nilai reliabilitas diatas 0,7 menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel dan dapat dipercaya untuk mengukur variabel yang diteliti. Dengan demikian, kedua alat ukur layak digunakan dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan analisis korelasi, data diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berarti data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara *self-regulation* dan *smartphone addiction* dilakukan menggunakan uji non-parametrik Spearman Rank Correlation (Spearman's Rho) sesuai rekomendasi Sugiyono (2017).

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	N	Sig. (p)	Keterangan
Self-Regulation	240	< 0,001	Tidak normal
Smartphone Addiction	240	< 0,001	Tidak normal

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai $r_s = -0,620$ dengan $p < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dan *smartphone addiction* pada mahasiswa di DKI Jakarta. Nilai korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *smartphone addiction*, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan klasifikasi Guilford (1956), nilai korelasi sebesar -0,620 termasuk dalam kategori hubungan kuat.

Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	r_s	Sig. (p)	Keterangan
Self-Regulation ↔ Smartphone Addiction	-0,669	0,001	Korelasi negatif signifikan

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Azizah dan Muslikah (2021) yang menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku kecanduan smartphone pada mahasiswa. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan smartphone secara berlebihan karena memiliki kesadaran dan pengendalian diri yang baik terhadap perilaku dan waktu penggunaan. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih impulsif, mudah terdistraksi, dan sulit mengontrol perilaku penggunaan smartphone, sehingga berpotensi mengalami ketergantungan terhadap teknologi. Ghulfron dan Risnawita (2010) menjelaskan bahwa *self-regulation* mencakup kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan *self-regulation* yang baik mampu menyeimbangkan antara kebutuhan akademik dan aktivitas digitalnya, serta lebih selektif dalam menggunakan smartphone.

Sementara itu, rendahnya *self-regulation* menyebabkan individu lebih mudah kehilangan kontrol terhadap waktu dan perilaku penggunaan smartphone (Wibowo et al., 2024). Selain itu, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa tingginya tingkat penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa di DKI Jakarta dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis,

bukan hanya faktor lingkungan atau teknologi. Kondisi sosial perkotaan yang menuntut koneksi tinggi dan tekanan akademik yang besar dapat memicu perilaku penggunaan smartphone yang tidak terkontrol apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai (Rumapea et.al., 2023). Oleh karena itu, secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *self-regulation* berperan penting sebagai faktor protektif terhadap perilaku adiktif digital. Dengan korelasi negatif yang kuat antara kedua variabel, penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mencegah perilaku penggunaan smartphone yang berlebihan di era teknologi digital saat ini (Adityaputra & Salma, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa di DKI Jakarta, dengan nilai korelasi Spearman sebesar $r_s = -0.620$ ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecenderungan mereka terhadap perilaku kecanduan smartphone. Dengan demikian, *self-regulation* berperan penting sebagai mekanisme psikologis yang melindungi individu dari perilaku penggunaan teknologi yang berlebihan. Temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh Ghofron dan Risnawita (2010) bahwa *self-regulation* mencakup kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu menetapkan prioritas, mengelola waktu, serta mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan smartphone secara berlebihan. Sebaliknya, individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku penggunaan smartphone sehingga berisiko mengalami kecanduan digital.

Berdasarkan hasil tersebut, diperlukan upaya peningkatan kemampuan regulasi diri di kalangan mahasiswa agar mereka mampu memanfaatkan teknologi secara adaptif. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan kebiasaan manajemen diri yang lebih baik, seperti membuat jadwal penggunaan smartphone, membatasi durasi akses media sosial. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat memfasilitasi program pengembangan *self-regulation* melalui pelatihan manajemen waktu, konseling akademik, maupun kegiatan literasi digital yang berorientasi pada keseimbangan antara kehidupan akademik dan penggunaan teknologi. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup partisipan yang hanya mencakup mahasiswa di wilayah DKI Jakarta, sehingga generalisasi hasilnya masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel dari berbagai daerah dan mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti stres akademik, kontrol diri, atau dukungan sosial yang mungkin berperan dalam perilaku *smartphone addiction*. Penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimen juga direkomendasikan untuk memahami hubungan sebab-akibat antara regulasi diri dan kecanduan smartphone secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Putra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Aljomaa, S. S., Qudah, M. F. A., Albursan, I. S., Bakheit, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). *Smartphone addiction among university students in the light of some variables. Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>

- Azizah, N., & Muslikah, S. (2021). *Hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 145–156. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.32575>
- B. (2014). *Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. The Spanish Journal of Psychology*, 17, e62. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik telekomunikasi Indonesia 2023*. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id/>
- Basit, A., Purwanto, E., Kristian, A., Pratiwi, DI, Krismara, Mardiana, I., & Saputri, GW (2022). Teknologi komunikasi smartphone pada interaksi sosial. *Lontar: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10 (1), 1–12. <https://doi.org/10.30656/lontar.v10i1.3254>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental statistics in psychology and education* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Irnawaty, & Agustang. (2019). Kecanduan smartphone pada mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal hasil pemikiran, penelitian, dan pengembangan ilmuan Sosiologi pendidikan*. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v0i0.13227>
- Kim, D. J. (2013). *Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)*. *PLOS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Pichardo, M. C., Justicia, F., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & García-Berbén, A.
- Putri Kamilla, F. (2022). Hubungan regulasi diri dengan resiliensi pada wanita karier yang sudah menikah (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Riau).
- Rumapea, A., Sinurat, S., & Barus, M. (2023). Hubungan *self control* dengan adiksi smartphone pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(3), 879–886. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1009>
- Selviani, W. (2019). Prediktor adiksi smartphone pada remaja di DKI Jakarta (Skripsi, Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta)
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, R. A., Pratama, G. Y., & Lestari, D. (2024). *Self-regulation dan perilaku adiktif terhadap penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.28638>