

**HUBUNGAN ANTARA *CYBERLOAFING* DAN *SELF-REGULATION* DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Lutfi Nur A'ini

J91218095

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Cyberloafing* dan *Self-regulation* dengan *Smartphone Addiction* pada Remaja” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 18 Oktober 2022



Lutfi Nur A'ini

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**Hubungan Antara Cyberloafing dan Self-Regulation dengan Smartphone  
Addiction pada Remaja**

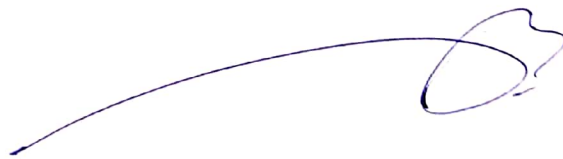
Oleh :

**LUTFI NUR A'INI**

**J91218095**

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 18 Oktober 2022  
Dosen Pembimbing.



Rizma Fithri, S.Psi, M.Si  
NIP. 197403121999032001

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI  
HUBUNGAN ANTARA *CYBERLOAFING* DAN *SEL-REGULATION*  
DENGAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA

Yang disusun oleh:  
Lutfi Nur A'ini  
J91218095

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada Tanggal 26 Oktober 2022



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si.  
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

Rizma Fitri, S.Psi, M.Si.  
NIP. 197403121999032001

Penguji II,

Hj. Tatik Mukhoyyarah, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197605112009122002

Penguji III,

Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si.  
NIP. 197502052003121002

Penguji IV,

Eunsu Andjarna, M. Kes.  
NIP. 198710142014032002



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LUTFI NUR A'INI  
NIM : J91218095  
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN/PSIKOLOGI  
E-mail address : lutfinura026@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *CYBERLOAFING* DAN *SELF-REGULATION* DENGAN

*SMARTPHONE ADDICTION* PADA REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 November 2022

Penulis

( Lutfi Nur A'ini )

*nama terang dan tanda tangan*

## INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Alat pengumpulan data menggunakan skala *smartphone addiction*, skala *cyberloafing*, dan skala *self-regulation*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 209 remaja dari populasi melalui pengambilan sampel *purposive sampling*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*. Artinya, semakin tinggi tingkat *cyberloafing* dan semakin rendah tingkat *self-regulation* pada remaja maka semakin tinggitingkat *smartphone addiction* pada remaja.

Kata Kunci : *cyberloafing*, *self-regulation*, *smartphone addiction*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the relationship between cyberloafing and self-regulation with smartphone addiction in adolescents. This research is a type of correlational quantitative research. The data collection tools use the smartphone addiction scale, cyberloafing scale, and self-regulation scale. The subjects in this study amounted to 209 adolescents from the population through purposive sampling. The hypothesis test in this study uses multiple regression analysis with the help of SPSS. The results of the study show that there is a relationship between cyberloafing and self-regulation with smartphone addiction. So, the higher the level of cyberloafing and the lower the level of self-regulation in adolescents, it will increase smartphone addiction in adolescents."*

*Keywords: cyberloafing, self-regulation, smartphone addiction*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	vii
INTISARI.....	vii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	13
E. Manfaat Penelitian .....	13
F. Sistematika Pembahasan .....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	16
A. <i>Smartphone addiction</i> .....	16
1. Definisi <i>Smartphone addiction</i> .....	16
2. Aspek <i>Smartphone addiction</i> .....	17
3. Faktor <i>Smartphone addiction</i> .....	18
B. <i>Cyberloafing</i> .....	20
1. Definisi <i>Cyberloafing</i> .....	20
2. Aspek <i>Cyberloafing</i> .....	21
C. <i>Self-regulation</i> .....	22
1. Definisi <i>Self-regulation</i> .....	22
2. Aspek <i>Self-regulation</i> .....	23
D. Hubungan <i>Cyberloafing</i> dan <i>Self-regulation</i> dengan <i>Smartphone addiction</i> .....	24
E. Kerangka Teoritik .....	26
F. Hipotesis .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
A. Hasil Penelitian .....	46
B. Pengujian Hipotesis.....	52
C. Pembahasan.....	56
	x



BAB V PENUTUP.....	63
A. KESIMPULAN.....	63
B. SARAN.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	69
RIWAYAT HIDUP.....	110



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.4 Skoring Skala Psikologi .....	33
Tabel 3.5 Blueprint <i>Smartphone addiction</i> .....	33
Tabel 3. 6 Blueprint <i>Cyberloafing</i> .....	34
Tabel 3.7 Blueprint <i>Self-regulation</i> .....	36
Tabel 3. 8 Validitas <i>Smartphone addiction</i> .....	38
Tabel 3. 9 Blueprint <i>Smartphone addiction</i> (Setelah Uji Validitas) .....	39
Tabel 3. 10 Validitas <i>Cyberloafing</i> .....	40
Tabel 3. 11 Blueprint <i>Cyberloafing</i> (Setelah Uji Validitas).....	41
Tabel 3. 12 Validitas <i>Self-regulation</i> .....	42
Tabel 3. 13 Blueprint <i>Self-regulation</i> (Setelah Uji Validitas).....	43
Tabel 3. 14 Reliabilitas .....	43
Tabel 4. 15 Klasifikasi Jenis Kelamin Subjek .....	47
Tabel 4.16 Deskripsi Data.....	48
Tabel 4. 17 Rumus Kategorisasi .....	49
Tabel 4. 18 Kategorisasi <i>Smartphone addiction</i> , <i>Cyberloafing</i> , dan <i>Self-regulation</i> .....	49
Tabel 4. 19 Uji Normalitas .....	50
Tabel 4. 20 Uji Linieritas .....	51
Tabel 4. 21 Hasil Uji Multikolinieritas .....	52
Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Berganda.....	52
Tabel 4. 23 Hasil Uji F .....	53
Tabel 4. 24 Hasil Uji T.....	54
Tabel 4. 25 Hubungan Variabel Prediktor dengan <i>Smartphone addiction</i> .....	55

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 gangguan aktivitas penggunaan <i>smartphone</i> .....	6
Gambar 1.2 penggunaan <i>smartphone</i> lebih dari 6 jam .....	6
Gambar 2. 3 Skema <i>Hubungan Antara Cyberloafing dan Self-regulation dengan Smartphone addiction</i> .....	29



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran Surat Ijin Penelitian .....	69
B. Lampiran Kuesioner .....	70
C. Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas .....	73
D. Lampiran Uji Asumsi Klasik.....	77
E. Lampiran Uji Hipotesis .....	78
F. Lampiran Tabulasi Data .....	80



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi di Indonesia berkembang sangat pesat terutama dalam bidang komunikasi dan informasi. Penggunaan *smartphone* sebagai salah satu tanda perkembangan bidang komunikasi dan informasi. Data dari BPS mengungkapkan penduduk yang memiliki telepon seluler di Indonesia meningkat setiap tahun. Persentase pada tahun 2018 sebesar 88,46%, meningkat 89,09% di tahun 2019, dan pada tahun 2020 sebesar 90,75% (—Penggunaan dan Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (P2TIK) Sektor Pendidikan 2018, 2018).

Facebook melakukan survei pada 11.165 remaja di 13 negara pada akhir tahun 2014 dan hasilnya menunjukkan bahwa 81 persen remaja lebih memilih menggunakan *smartphone* dibandingkan perangkat lainnya seperti laptop, televisi, dan tablet (Mulyana & Afriani, 2017). Sehubungan dengan hal tersebut data dari BPS (2018) yang melakukan survei pada 4.014 sekolah di 34 provinsi, jenjang SMA sebagai pengguna telepon tertinggi. Persentase di jenjang pendidikan SMA dan sederajat yaitu 73,56 persen, diikuti SMP dan sederajat sebesar 54,84 persen, lalu SD dan sederajat sebesar 36,45 persen (Badan Pusat Statistik, 2018).

Penggunaan gadget bagi remaja dapat membawa dampak positif maupun negatif. Dampak positif seperti membantu dalam proses belajar

mereka, memudahkan dalam berkomunikasi dengan teman atau keluarganya, serta membantu mereka dalam mendapatkan semua informasi. Dampak negatif dari penggunaan gadget, seperti mereka yang berlebihan dalam penggunaan gadget akan mempengaruhi proses belajar siswa seperti malas belajar, dan banyak menghabiskan waktu mereka dengan gadget, (Pratiwi & Malwa, 2021). Kibona & Mgya (Mulyana & Afriani, 2017), berpendapat bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini juga dapat menjadi salah satu tanda *smartphone addiction*.

*Smartphone addiction* merupakan penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, kelalaian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dan secara konstan memeriksa *smartphone*-nya (Lestari & Sulian, 2020). Kecanduan *smartphone* didefinisikan Lee & Cho (Bahadir, 2019) sebagai kondisi seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, menyebabkan ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari, dan terlalu terobsesi dengan penggunaan *smartphone* serta merasa cemas dan gugup ketika dia tidak menggunakan *smartphone*. Selain itu kecanduan *smartphone* merupakan suatu perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan dalam mengontrol impuls seseorang (Kwon, Kim, dkk., 2013). Kecanduan *smartphone* mengacu pada keadaan di mana seseorang tenggelam dalam penggunaan *smartphone* dan tidak dapat mengendalikan diri (Bahadir, 2019).

Pandangan islam tentang sikap yang berlebihan tercantum dalam firman Alloh di surah Al-A'raf ayat 31 :

Artinya :

وَوَلَّاكَ  
سَهْوًا  
فِي  
أَنْتِ  
سِرِّينَ  
حُ  
مُ  
بُ  
وَوَلَّاكَ  
سَهْوًا  
فِي  
أَنْتِ  
سِرِّينَ  
حُ  
مُ  
بُ

-Dan janganlah kamu berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.}}

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah melarang untuk bersikap berlebih-lebihan. Jika dikaitkan dengan penggunaan *smartphone*, maka menggunakan *smartphone* seperlunya dan tidak berlebihan. Artinya, ketika masih sanggup mengerjakan sesuatu tanpa bantuannya maka dihindari penggunaannya (Nasrullah dkk., 2020).

Menurut Kwon (Mulyana & Afriani, 2017), individu yang mengalami *smartphone addiction* menunjukkan perilaku seperti selalu membawa pengisi daya *smartphone* kemanapun, kesulitan untuk berhenti menggunakan *smartphone* dan akan mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*, mereka juga menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas di sekolah atau saat bekerja karena keinginan yang besar untuk terus menggunakan *smartphone*.

Dampak yang ditunjukkan dari *smartphone addiction* menurut Mok dkk. (Bahadir, 2019) yaitu mengganggu sekolah atau pekerjaan, mengurangi interaksi sosial di kehidupan nyata, menurunkan kemampuan akademik, menyebabkan masalah hubungan, dan menyebabkan masalah yang

berhubungan dengan kesehatan fisik termasuk penglihatan kabur dan nyeri pada pergelangan tangan, punggung serta leher.

Lee, dkk. (Azizah, 2021) menyebutkan bahwa seorang pecandu *smartphone* menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari. Keadaan ini menunjukkan bahwa hampir 1/3 waktu seseorang dalam sehari digunakan untuk mengaplikasikan *smartphone*. Kumar & Sherkhane (Azizah, 2021) menyebutkan sebanyak 50,2% orang menggunakan *smartphone* lebih dari tujuh jam per hari.

Ketergantungan *smartphone* merupakan suatu kondisi ketergantungan yang dikategorikan sebagai *behavior addiction*. Shaffer (Anggraeni, 2021) mendefinisikan behavioral addiction sebagai suatu gangguan dengan karakteristik perilaku yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan senang, bahagia dan mengurangi rasa sakit dan stres, serta gagal untuk mengontrol atau membatasi perilaku yang secara signifikan yang memiliki dampak yang merugikan.

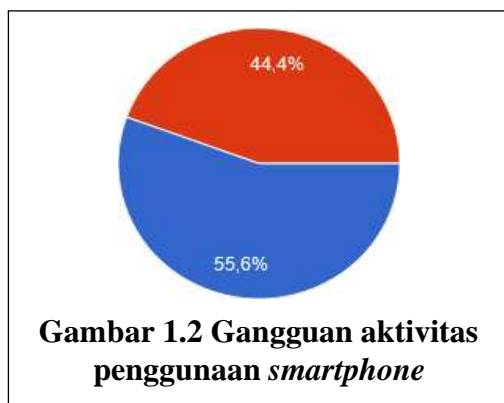
Haug et al. (Fauzi dkk., 2019) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* lebih sering terjadi pada remaja dibandingkan pada orang dewasa. Dalam penelitiannya di Swiss menunjukkan responden dengan resiko kecanduan *smartphone* terdapat pada 256 responden atau sebesar 16.9%. Menurut Kristina yang dilansir dalam kominfo.go.id, juga menyatakan usia yang rentan mengalami kecanduan gawai berada di rentang usia 13-18 tahun. Fenomena kecanduan gawai, menurut dr Tjhin Wiguna seorang psikiater anak dan remaja di Departemen Medik Kesehatan Jiwa FKUI-RSCM, mulai



meningkat dalam tiga tahun terakhir. Kecenderungan meningkatnya kasus anak kecanduan gawai tersebut terkait dengan tingginya penetrasi internet di Indonesia. (Kominfo, 2018)

Penelitian senada oleh Seo dkk. (Lee dkk., 2017) meneliti 195 remaja dan menemukan korelasi kuat antara kecanduan *smartphone* dan gangguan permainan internet. Penelitian yang dilakukan oleh Lee (Fauzi dkk., 2019) di Korea Selatan, juga menyatakan bahwa prevalensi kecanduan *smartphone* ditemukan pada total 35% remaja. Diketahui pula kecanduan *smartphone* lebih banyak muncul pada kelompok usia 15-16 tahun dibandingkan pada usia 19 tahun keatas. Remaja usia 15-16 tahun merupakan individu yang berada pada tingkat sekolah menengah.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan tiga siswa SMAN 1 Kandangan menunjukkan rata-rata siswa menggunakan *smartphone* di sekolah, seperti ketika kegiatan belajar mengajar, saat ceramah, ekstrakurikuler, praktikum dan setiap rutinitas siswa tersebut di sekolah mulai dari datang ke sekolah hingga pulang tidak lepas dari perilaku bermain *smartphone*. Didukung hasil penelitian awal pada 6 Juli 2022 dengan 36 subjek. Hasilnya menunjukkan bahwa 80,6% responden menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam perhari dan 55,6% responden mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat dari *smartphone*.



Berdasarkan fenomena yang ada di sekolah tersebut tampak bahwa siswa candu terhadap *smartphon*nya, tidak bisa lepas dari *smartphon*nya walaupun mereka sedang mengikuti kegiatan-kegiatan wajib yang mengharuskan siswa focus terhadap apa yang diberikan seperti waktu KBM, ekstrakurikuler, ceramah dan praktikum. SMAN 1 Kandangan merupakan sekolah yang mendapat penghargaan sebagai sekolah inovatif. Salah satunya berinovasi dalam bidang teknologi digital dengan menciptakan aplikasi *SMANSAKA mobile*, sistem yang menyediakan segala kebutuhan akan layanan pendidikan (komnasdikkediri, 2022).

Sekolah adalah penentu penting lain dari perkembangan perilaku kecanduan. Menurut Karuniawan & Cahyanti (Morissan, 2020), proses pembelajaran melalui pemanfaatan fasilitas *smartphone* merupakan bagian yang tidak dapat ditinggalkan dalam kehidupan belajar siswa. Tetapi sekarang banyak remaja yang menggunakan *smartphone* untuk melepas penat dari kegiatan belajar.

Siswa yang kecanduan handpone pada umumnya menggunakan handpone yang tersambung ke internet (*smartphone*). Siswa yang kecanduan handpone tidak mampu mengontrol dirinya dengan baik, sehingga mengganggu aktivitasnya sehari-hari khususnya aktivitas belajar di rumah

dan di sekolah. Konsentrasi siswa menjadi turun akibat penggunaan handphone yang tidak bijak. (Lestari & Sulian, 2020)

Faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* salah satunya adalah *cyberloafing* (Gökçearsan dkk., 2016). *Cyberloafing* merupakan kecenderungan siswa untuk menggunakan internet selama jam pelajaran untuk kegiatan yang tidak relevan dengan pekerjaan sekolah mereka, menurut Kalayc (Coskun & Gokcearslan, 2019). *Cyberloafing* adalah kebiasaan dan dapat mengakibatkan perilaku bermasalah. Perilaku *cyberloafing* kompulsif dikaitkan dengan perilaku adiktif dan kecanduan adalah kategori *cyberloafing* (Gökçearsan dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Gökçearsan, Mumcu, Haşlaman, dan Evik (2016) menunjukkan bahwa *cyberloafing* dan kecanduan *smartphone* memiliki hubungan. Dimana semakin tinggi intensitas seseorang berperilaku *cyberloafing*, maka semakin tinggi pula *smartphone addiction* pada orang tersebut. Penelitian Hamrat (2019) menemukan pengaruh *cyberloafing* signifikan positif terhadap *smartphone addiction*. Semakin tinggi perilaku *cyberloafing* individu, maka akan semakin tinggi kecenderungan kecanduan *smartphone addiction* yang dialami.

Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016) juga mengungkapkan *self-regulation* sebagai faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* (Gökçearsan dkk., 2016). *Self--regulation* menurut Baumeister & Heatherton (Diehl dkk., 2006) merupakan perilaku pengaturan diri yang berurutan dan termasuk subkomponen seperti perencanaan,

mengarahkan dan mempertahankan perhatian, mengevaluasi tindakan, mengoreksi perilaku, dan menghentikan tindakan.

Van Deursen dkk. (Fatkuriyah & Sun-Mi, 2021) menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri yang rendah meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*. Kombinasi regulasi diri remaja yang belum matang dan karakteristik remaja mendorong kecanduan *smartphone* lebih banyak dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Penelitian Azizah (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation*, semakin rendah tingkat *smartphone addiction* siswa.

Berdasarkan pemaparan data diatas, diungkapkan bahwa *smartphone addiction* lebih banyak terjadi pada remaja dibandingkan dengan orang dewasa. Disamping itu dari beberapa penelitian terdahulu belum ditemukan penelitian pada variabel *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* yang menggunakan subjek remaja. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk menguji -Hubungan antara *Cyberloafing* dan *Self-regulation* dengan *Smartphone addiction* pada Remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan fokus utama dalam penelitian adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* pada remaja ?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja ?

3. Apakah terdapat hubungan antara *cyberloafing*, dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja ?

### C. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya dengan variabel *smartphone addiction* cukup banyak dilakukan. *Smartphone* memiliki nama lain diantaranya gawai, gadget, dan mobile phone. Penelitian yang dilakukan (Mahapatra, 2019) tentang *Smartphone addiction and Associated Consequences: Role of Loneliness and Self-regulation*. Temuan menetapkan 'kesepian' dan 'pengaturan diri' sebagai anteseden utama untuk *smartphone addiction* bersama dengan keluarga, konflik pribadi dan kinerja akademik yang buruk sebagai konsekuensi negatif yang signifikan dari penggunaan yang berlebihan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh (Aditya, 2019) pada 250 remaja pengguna *smartphone* di Jabodetabek dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh parenting style (permissive, authoritarian, authoritative), loneliness (kesepian sosial, kesepian emosional), *self-regulation*, fear of missing out dan konformitas terhadap *smartphone addiction* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pola asuh, kesepian, *self-regulation*, takut ketinggalan dan konformitas terhadap *smartphone addiction* pada remaja.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Hamrat dkk., 2019) dengan tujuan mengetahui pengaruh stres akademik dan *cyberloafing* terhadap *smartphone addiction*. Responden yang terlibat sebanyak 225 peserta

mahasiswa pascasarjana di Universitas Negeri Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif signifikan baik *smartphone addiction* maupun *cyberloafing*. Pengaruh *cyberloafing* signifikan positif terhadap *smartphone addiction*. Stres akademik dan *cyberloafing* secara simultan berpengaruh positif signifikan terhadap *smartphone addiction*.

Keempat, penelitian tentang *smartphone addiction*, *cyberloafing*, stres dan dukungan sosial yang diteliti oleh (Gökçearsan dkk., 2018) Subjek dalam penelitian ini adalah 885 mahasiswa sarjana yang belajar di universitas negeri di Turki menggunakan kuesioner online. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelas, pendapatan keluarga dan tempat tinggal tidak berpengaruh signifikan terhadap *smartphone addiction*, *cyberloafing*, stres dan dukungan sosial yang dirasakan. *Smartphone addiction*, stres dan dukungan sosial yang dirasakan berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin. Stres berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* dan *smartphone addiction*, dan *cyberloafing* berpengaruh signifikan terhadap *smartphone addiction*.

Kelima, penelitian menguji hubungan antara variabel *pre-service preschool teachers' mobile-learning (m-learning) readiness*, *cyberloafing*, *nomophobia* dan *smartphone addiction*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 306 guru pra-jabatan prasekolah yang menjalani pendidikan di universitas negeri di dua kota berbeda di Turki. Kesimpulan paling kritis dari penelitian ini adalah bahwa *smartphone* yang digunakan oleh guru prasekolah

pra-layanan baik untuk m-learning maupun untuk *cyberloafing* di kelas berdampak pada *nomophobia* dan *smartphone addiction* .(Gözümi dkk., 2020)

Keenam, penelitian tentang hubungan antara manajemen waktu dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*. Subjek yang digunakan sebanyak 283 siswa dari SMA Negeri 1, 5, dan 8 Surakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulation*, manajemen waktu, dan *smartphone addiction*, baik sebagian maupun seluruhnya sebesar 27,7%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulation* dan manajemen waktu siswa, semakin rendah tingkat *smartphone addiction* siswa.(Azizah, 2021)

Ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh (Fatkuriyah & Sun-Mi, 2021) tentang *-The Relationship among Parenting Style, Self-regulation, and Smartphone addiction Proneness in Indonesian Junior High School Students*||. Hasil studi menemukan bahwa 11,4% dari junior siswa SMA di Jember-Indonesia dikategorikan ke dalam kelompok risiko *smartphone addiction*. *Self-regulation* menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *smartphone addiction*.

Kedelapan, penelitian yang diteliti oleh (Aribarisa, 2018) tentang Pengaruh Durasi Penggunaan *Smartphone*, *Self-regulation*, General Self-Efficacy, dan *Cyberloafing* pada *Smartphone addiction*. Hasil penelitian pada 300 responden mengungkapkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap

*smartphone addiction*, namun *self-regulation* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *smartphone addiction*. *Self-regulation* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *cyberloafing*, namun *cyberloafing* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap *smartphone addiction*. Efikasi diri secara umum berpengaruh positif dan signifikan terhadap *smartphone addiction*.

Kesembilan, penelitian yang membahas tentang *-The Structural Model in Parenting Style, Attachment Style, Self-regulation and Self-esteem for Smartphone addiction*l. Hasil penelitian yang dilakukan pada 212 responden mengemukakan bahwa Gaya pengasuhan berkorelasi positif untuk memprediksi attachment, sedangkan attachment positif berkorelasi untuk memprediksi *self-regulation*. *Self-regulation* berkorelasi negatif dengan *smartphone addiction*.(Kwan & Leung, 2017)

Kesepuluh, penelitian pada 632 responden yang berjudul *-Determination of Predictive Relationships between Problematic Smartphone use, Self-regulation, Academic Procrastination and Academic Stress through Modelling*". Hasil penelitian menemukan bahwa pengaturan diri adalah prediktor negatif yang signifikan untuk penggunaan *smartphone* yang bermasalah.(Akinci, 2021)

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di atas, maka penelitian mengenai hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*, sudah pernah diteliti sebelumnya. Keaslian penelitian ini dapat dilihat dari perbedaan subjek dan tempat penelitian. Dalam hal ini



peneliti menggunakan responden pada kelompok remaja yang dinilai sebagai usia paling rentan terdampak *smartphone addiction*.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab rumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing*, dan *Self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini bisa memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan referensi khususnya pada bidang psikologi klinis serta bermanfaat bagi peneliti dan pembaca untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan antara *cyberloafing*, dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk dijadikan acuan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya serta dapat membantu penyelesaian masalah dalam hal *smartphone addiction*.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika dari penelitian ini digolongkan dalam lima bab, uraian bab tersebut yaitu :

### 1. BAB I

Berisi pendahuluan yang diuraikan dalam beberapa sub bab, yaitu latar belakang, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

### 2. BAB II

Berisi kajian pustaka yang diuraikan dalam beberapa bagian, yaitu variabel *smartphone addiction* (Y), variabel *cyberloafing* (X1), variabel *self-regulation* (X2), hubungan antar variabel, kerangka teoritik, dan hipotesis.

### 3. BAB III

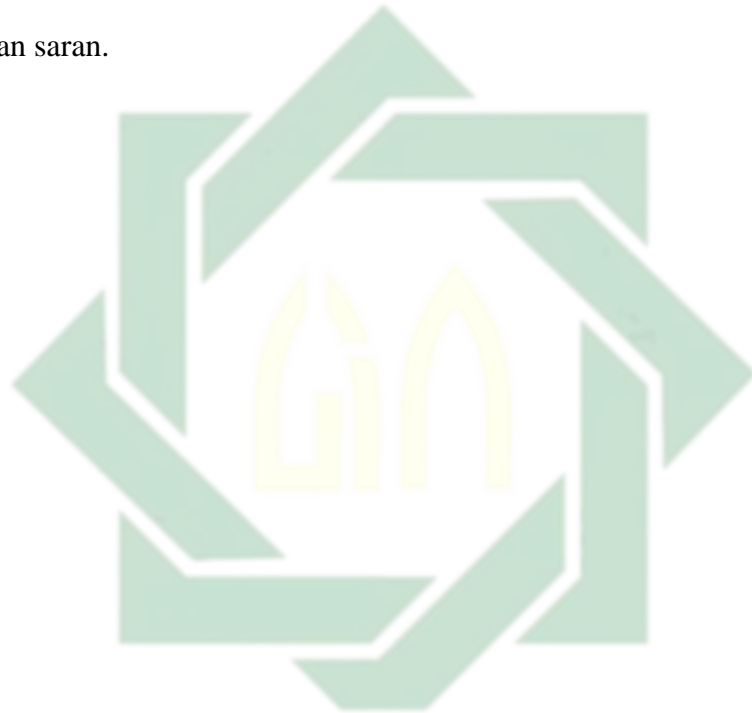
Berisi uraian terkait metode penelitian yang digunakan, yakni rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional penelitian, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, dan analisis data.

#### 4. BAB IV

Berisi uraian yang berkaitan dengan hasil penelitian, yakni hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

#### 5. BAB V

Berisi uraian yang berkaitan dengan penutupan, yaitu kesimpulan dan saran.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Smartphone addiction*

##### 1. Definisi *Smartphone addiction*

*Smartphone addiction* adalah teori yang dikembangkan dari teori kecanduan internet oleh Young. Menurut Griffiths dalam (Azizah, 2021) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai frekuensi penggunaan *smartphone* terlalu lama yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari penggunanya. *Smartphone addiction* merupakan suatu perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan dalam mengontrol impuls seseorang (Kwon, Kim, dkk., 2013).

Lee, dkk. dalam (Rahmadani, 2018) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan *smartphone* dapat didefinisikan sebagai individu yang kecanduan menggunakan aplikasi pada *smartphone* dan kecanduan mengikuti perkembangan *smartphone*. Individu yang kecanduan menggunakan *smartphone* karena aplikasi *smartphone* disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya sehingga banyak menghabiskan waktunya menggunakan aplikasi pada *smartphone* untuk mendapatkan kemudahan tersebut. Individu dengan *smartphone addiction* akan kesulitan dalam menjalankan kewajibannya sehari-hari, seperti tidak melakukan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi

saat berada di kelas atau di tempat kerja, mengalami pusing/penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan/leher belakang dan gangguan tidur. (Rahmadani, 2018)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, peneliti memilih teori dari Kwon bahwa *smartphone addiction* merupakan perilaku individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak mampu dikontrol serta dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

## 2. Aspek *Smartphone addiction*

Menurut Kwon, *smartphone addiction* memiliki enam aspek (Kwon, Lee, dkk., 2013) yaitu :

- a. *Daily life disturbance*, merupakan gangguan kehidupan sehari-hari termasuk kehilangan pekerjaan yang direncanakan, kesulitan berkonsentrasi di kelas atau di tempat kerja, penglihatan kabur, nyeri di pergelangan tangan dan di belakang leher, dan gangguan tidur.
- b. *Positive anticipation*, adalah perasaan antusias dari pengguna dan menjadikan *smartphone* sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stres dan perasaan hampa tanpa *smartphone*. Bagi sebagian besar pengguna *smartphone*, *smartphone* bukan hanya alat komunikasi maupun game, tetapi juga teman yang memberikan kesenangan, mengurangi rasa lelah, mengurangi kecemasan dan memberikan rasa aman.
- c. *Withdrawal*, berhubungan dengan tidak sabar, gelisah dan tidak mampu tanpa *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* meskipun

tidak digunakan, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan tersinggung ketika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

- d. *Cyber-oriented relationship*, meliputi pertanyaan tentang seseorang yang merasa bahwa hubungan dengan teman yang mereka kenal melalui *smartphone* jauh lebih intim daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone*.
- e. *Overuse*, mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu melalui *smartphone* daripada meminta bantuan orang lain, selalu menyiapkan charger *smartphone*, dan keinginan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.
- f. *Tolerance*, yaitu sebuah usaha mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone* tetapi selalu gagal melakukannya. Artinya, individu dengan *smartphone addiction* akan menunjukkan kegagalan untuk mengendalikan diri terhadap penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyber-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

### 3. Faktor *Smartphone addiction*

Menurut Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016), faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction*, yaitu:

a. Durasi penggunaan *smartphone* (*The duration of smartphone usage*)

Kwon et al. menyatakan bahwa banyak pengguna *smartphone* melihat *smartphone* mereka tidak hanya sebagai alat untuk melakukan panggilan telepon, tetapi juga sebagai konsol game, komputer genggam, dan bahkan sebagai teman yang memiliki hubungan pribadi. Berdasarkan '*optimal follow theory*' penggunaan *smartphone* yang sering dan berulang mengakibatkan kecanduan. Aplikasi *smartphone* mengarahkan orang untuk memeriksa ponsel mereka lebih sering. Kebiasaan memeriksa mendorong orang untuk lebih banyak menggunakan *smartphone*.

b. *Cyberloafing*

*Cyberloafing* didefinisikan sebagai penggunaan internet selama jam pelajaran di lingkungan kelas untuk tujuan yang tidak relevan dengan kegiatan belajar, dapat mempengaruhi proses belajar siswa secara negatif. Tingginya intensitas siswa melakukan aktivitas *cyberloafing* di lingkungan kelas, meningkatkan kecenderungan mereka untuk *smartphone addiction*.

c. *Self-regulation*

Menurut Zimmerman *Self-regulation* mengacu pada proses individu secara sistematis mengarahkan -pikiran, perasaan, dan tindakan pada pencapaian tujuan pribadi. Regulasi menyiratkan modulasi pemikiran, pengaruh, perilaku, atau perhatian melalui penggunaan mekanisme spesifik yang disengaja atau otomatis dan

keterampilan meta yang mendukung. Teori pengaturan diri berkaitan dengan perilaku adiktif. Perilaku adiktif dinyatakan melibatkan hilangnya kontrol diri.

Van Deursen dkk. mengungkapkan bahwa tingkat *self-regulation* yang rendah berada di balik risiko *smartphone addiction*. Orang mungkin cenderung tidak mengembangkan penggunaan ponsel cerdas yang bermasalah, jika mereka lebih mampu dalam mengatur pikiran, emosi, dan impuls mereka. Dengan kata lain, mereka memiliki kemauan untuk menolak kepuasan sementara yang muncul dari penggunaan *smartphone* secara kompulsif (Ting & Chen, 2020). Jung dkk. (2016) menyimpulkan bahwa individu yang kurang memiliki keterampilan dalam pengaturan diri lebih cenderung *smartphone addiction*.

Berdasarkan beberapa faktor yang dipaparkan diatas, peneliti pada penelitian memilih *cyberloafing* sebagai variabel bebas (X1) dan *self-regulation* sebagai variabel bebas (X2) yang dapat meningkatkan *smartphone addiction* individu.

## **B. Cyberloafing**

### **1. Definisi Cyberloafing**

Perilaku mengakses hal-hal non akademik pada saat pembelajaran ini dapat digolongkan pada konsep *cyberslacking* atau *cyberloafing* (Fajrianthi & Purwono, 2019). Kalayci (Gökçearslan dkk., 2016) mendefinisikan *cyberloafing* di sekolah sebagai kecenderungan siswa



untuk menggunakan internet selama jam pelajaran untuk kegiatan yang tidak relevan dengan pekerjaan sekolah mereka. *Cyberloafing* juga diartikan sebagai kecenderungan siswa untuk mengakses internet yang tidak berkaitan dengan tugas belajarnya (Gökçearsan dkk., 2016).

Akbulut dkk. (Azzahra, 2018) memaparkan bahwa *cyberloafing* merupakan aktivitas penggunaan fasilitas internet oleh siswa untuk kepentingan non-akademik di saat jam pelajaran. Menurut Akbulut (Coskun & Gokcearslan, 2019) perilaku *cyberloafing* terwujud dalam bentuk *emailing*, akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, bermain sosial media, *online shopping*, *games* dan blog yang dilakukan selama pelajar mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas peneliti memilih teori dari Akbulut dkk., bahwa *cyberloafing* merupakan kegiatan menggunakan internet untuk mengakses hal yang tidak relevan dengan pembelajaran seperti mengaplikasikan akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, media sosial, *shopping*, *games* dan blog.

## 2. Aspek *Cyberloafing*

Lima aspek *cyberloafing* menurut (Akbulut dkk., 2016) yaitu :

- a. *Sharing*, aktivitas akses internet antara lain mengecek postingan, mengomentari postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di media sosial dan melakukan percakapan dengan orang lain.

- b. *Shopping*, aktivitas internet yang berkaitan dengan belanja online antara lain mengunjungi situs belanja online dan situs perbankan online.
- c. *Real-time updating*, menggunakan akses media sosial untuk memberikan kondisi terkini (update) dan memberikan komentar terhadap hal-hal yang sedang hangat dibicarakan.
- d. *Accessing online content*, akses internet yang berhubungan dengan musik, video, aplikasi yang terdapat di situs online.
- e. *Gaming*, kegiatan akses internet yang berkaitan dengan permainan (games).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memilih aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming*.

### **C. Self-regulation**

#### **1. Definisi Self-regulation**

*Self-regulation* merupakan mediator penting dalam pencapaian tujuan dan kemandirian emosional, yang terutama berkembang pada masa remaja. Menurut teori pertama pengaturan diri yang dipaparkan Asgari et al (Kwan & Leung, 2017), *-pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan dan fleksibilitas untuk mempertahankan perilaku yang direncanakan untuk mencapai tujuan seseorangl. Self-regulation* menurut Schwarzer, Diehl, & Schmitz (Rustandi, 2016)

didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi untuk tetap fokus pada tugas yang ada.

Moilanen, Shaw, & Fitzpatrick (Selviani, 2019) mendefinisikan pengaturan diri sebagai kemampuan individu untuk secara aktif atau pasif memantau, mengevaluasi, memodifikasi, dan menghambat emosi atau perilaku seseorang untuk mencapai tujuan pribadinya sesuai dengan standar perilaku masyarakat.

Karoly (Diehl dkk., 2006) menjelaskan bahwa pengaturan diri mengacu pada proses-proses internal atau transaksional, yang memungkinkan seorang individu untuk memandu aktivitasnya yang diarahkan pada tujuan dari waktu ke waktu dan melintasi keadaan (konteks) yang berubah. Tingkat pengaturan diri secara signifikan terkait dengan kemampuan orang untuk membuat penilaian yang tepat, menolak dorongan langsung, dan mengejar tujuan jangka panjang (Kwan & Leung, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti menggunakan definisi dari Schwarzer, Diehl, and Schmitz bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi untuk tetap fokus pada tugas yang ada.

## 2. Aspek *Self-regulation*

Aspek *Self-regulation* menurut Schwarzer, Diehl, and Schmitz yaitu, *attention control*. *Attention control* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada tugas yang

diberikan, untuk mengontrol dan mengatur gangguan eksternal dan internal, serta untuk bekerja menuju tujuan atau hasil yang diinginkan.(Diehl dkk., 2006)

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek yang akan digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori Schwarzer, Diehl, and Schmitz yaitu, *attention control*.

#### **D. Hubungan *Cyberloafing* dan *Self-regulation* dengan *Smartphone addiction***

Perilaku *cyberloafing* di sekolah didefinisikan sebagai kecenderungan siswa untuk menggunakan internet selama jam pelajaran untuk kegiatan yang tidak relevan dengan pekerjaan sekolah mereka. Perilaku *cyberloafing* membuat siswa terlepas dari kelas, kurangnya motivasi dan masalah disiplin (Gökçearslan dkk., 2016). Perilaku *cyberloafing* terwujud dalam bentuk *emailing*, akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, bermain sosial media, *online shopping*, dan *games* yang dilakukan selama pelajar mengikuti pembelajaran. Sehingga, *cyberloafing* yang didefinisikan sebagai penggunaan *smartphone* di lingkungan kelas akan memberikan dampak negatif dalam proses pembelajaran.

Perilaku *cyberloafing* yang dimiliki siswa akan membantu mengembangkan risiko yang mengarah pada *smartphone addiction*. Penelitian (Gözümi dkk., 2020) menyatakan hal serupa bahwa *cyberloafing* menyebabkan peningkatan *smartphone addiction*. Berdasarkan hal tersebut, *cyberloafing* memiliki hubungan dengan *smartphone addiction*. Sehingga, semakin tinggi *cyberloafing* maka semakin meningkat *smartphone addiction*.

Teori pengaturan diri berkaitan dengan perilaku adiktif. Perilaku adiktif dinyatakan melibatkan hilangnya kontrol diri. Van Deursen dkk. mengungkapkan bahwa tingkat *self-regulation* yang rendah berada di balik risiko *smartphone addiction* (Mahapatra, 2019). Individu yang cenderung tidak mengembangkan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, jika mereka lebih mampu dalam mengatur pikiran, emosi, dan impuls mereka. Dengan kata lain, mereka memiliki kemauan untuk menolak kepuasan sementara yang muncul dari penggunaan *smartphone* secara kompulsif.

Individu dengan kecenderungan pengaturan diri yang lebih tinggi memiliki disiplin diri yang lebih baik, fokus jangka panjang dari tujuan yang jauh, kapasitas yang lebih besar untuk menunda kepuasan, dan kecenderungan yang lebih kecil untuk mencari kepuasan eksternal daripada kepuasan langsung yang dapat diberikan oleh *smartphone*. Sedangkan orang dengan keterampilan pengaturan diri yang rendah pada kontrol impuls dan perilaku penetapan tujuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap perilaku bermasalah (Kwan & Leung, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas bahwa *self-regulation* memiliki hubungan dengan *smartphone addiction*, karena *self-regulation* mempengaruhi dalam penggunaan *smartphone* yang kompulsif. Semakin tinggi *self-regulation* dan semakin rendah *smartphone addiction*, maka akan mengurangi penggunaan *smartphone* yang kompulsif.

### **E. Kerangka Teoritik**

Psikologi memiliki sub-bidang yang dikenal sebagai psikologi klinis bertujuan untuk memahami, meringankan, dan mencegah masalah kesehatan mental, seperti gangguan dan ketidaknyamanan yang menghambat kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan tumbuh sebagai pribadi. Perkembangan teknologi menggiring psikolog klinis untuk tidak hanya berfokus pada fenomena perilaku kompulsif perjudian, masalah makan berlebihan, perilaku kompulsif seksual. Psikolog klinis sudah mulai mengkaji perubahan terkait penggunaan teknologi, seperti kecanduan media sosial yang mengakibatkan rasa takut ketinggalan berita di media sosial dan mengalami keinginan untuk selalu hadir di media sosial serta kecanduan penggunaan *smartphone*. (Amna dkk., 2020)

Kata Latin untuk "*enslaved by*" atau "diperbudak oleh" adalah asal usul istilah kecanduan. Kecanduan adalah efek otak yang berlangsung lama dan memiliki tiga karakteristik berbeda: keinginan kuat untuk menggunakan suatu objek, ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaannya, dan keterlibatan konstan dengan objek tanpa memperhatikan efek negatifnya. Hovart menjelaskan bahwa kecanduan dapat disebabkan tidak hanya oleh zat tetapi juga oleh aktivitas tertentu yang berulang dan efek negatifnya (Amna dkk., 2020). Menurut Alavi, Ferdosi, Jannatifard, Eslami, Alaghemandan, & Setare, kecanduan umumnya terjadi ketika seseorang selalu termotivasi untuk menggunakan suatu objek tertentu, salah satunya *smartphone addiction*. (Utami & Kurniawati, 2019)

*Smartphone addiction* didefinisikan oleh Griffiths (Azizah, 2021) sebagai frekuensi penggunaan *smartphone* terlalu lama yang berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari penggunanya. *Smartphone addiction* merupakan suatu perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan dalam mengontrol impuls seseorang (Kwon, Kim, dkk., 2013). Salah satu ciri *smartphone addiction* adalah terganggunya kehidupan sehari-hari.

Individu dengan *smartphone addiction* akan kesulitan dalam menjalankan kewajibannya sehari-hari. Kesulitan tersebut antara lain, tidak melakukan pekerjaan yang direncanakan, sulit berkonsentrasi saat berada di kelas atau di tempat kerja, mengalami pusing/penglihatan kabur, nyeri pada pergelangan tangan/leher belakang dan gangguan tidur (Rahmadani, 2018).

*Smartphone addiction* dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut (Gökçearslan dkk., 2016) antara lain, *cyberloafing* dan *self-regulation*. Kalayci (Gökçearslan dkk., 2016) mendefinisikan *cyberloafing* di sekolah sebagai kecenderungan siswa untuk menggunakan internet selama jam pelajaran untuk kegiatan yang tidak relevan dengan pekerjaan sekolah mereka. Perilaku *cyberloafing* membuat siswa terlepas dari kelas, kurangnya motivasi dan masalah disiplin. Perilaku *cyberloafing* terwujud dalam bentuk *emailing*, akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, bermain sosial media, *online shopping*, dan *games* yang dilakukan selama pelajar mengikuti pembelajaran.

Perilaku *cyberloafing* yang kompulsif berhubungan dengan perilaku adiktif dan kecanduan (Gökçearslan dkk., 2018). Menurut (Hamrat dkk., 2019), *cyberloafing* berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap *smartphone addiction*. Penelitian (Gökçearslan dkk., 2018) mengungkapkan hubungan positif antara *cyberloafing* dan *smartphone addiction*. Artinya, semakin tinggi *cyberloafing*, maka akan meningkatkan *smartphone addiction*.

Faktor lain yang mempengaruhi *smartphone addiction* yaitu *self-regulation*. *Self-regulation* menurut Schwarzer, Diehl, & Schmitz (Rustandi, 2016) didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi untuk tetap fokus pada tugas yang ada.

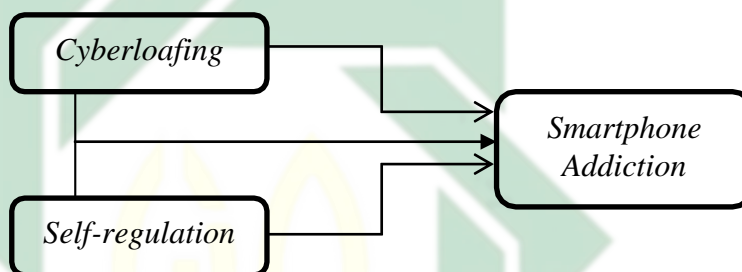
Orang dengan kecenderungan pengaturan diri yang lebih tinggi memiliki disiplin diri yang lebih baik, fokus jangka panjang dari tujuan yang jauh, kapasitas yang lebih besar untuk menunda kepuasan, dan kecenderungan yang lebih kecil untuk mencari kepuasan eksternal daripada kepuasan langsung yang dapat diberikan oleh *smartphone*. Sedangkan orang dengan keterampilan pengaturan diri yang rendah pada kontrol impuls dan perilaku penetapan tujuan memiliki risiko lebih tinggi terhadap perilaku bermasalah dan penggunaan zat (Kwan & Leung, 2017).

Individu dengan regulasi yang tepat akan menggunakan *smartphone* untuk tujuan informasi. Tingkat pengaturan diri dapat mewakili kapasitas orang untuk menunda kepuasan, dan perilaku yang kurang menyimpang atau tidak direncanakan terjadi. Penelitian (Fatkuriyah & Sun-Mi, 2021) mengungkapkan bahwa *self-regulation* menunjukkan hubungan yang



signifikan dengan *smartphone addiction*. *Self-regulation* memiliki korelasi negatif dengan *smartphone addiction* (Kwan & Leung, 2017). Semakin tinggi tingkat *self-regulation*, maka semakin rendah tingkat *smartphone addiction* siswa.(Azizah, 2021).

Ilustrasi yang digunakan untuk menunjukkan *hubungan antara cyberloafing dan Self-regulation dengan smartphone addiction pada remaja*, sebagai berikut.



**Gambar 2. 3 Skema Hubungan Antara Cyberloafing dan Self-regulation dengan Smartphone addiction.**

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan asumsi yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan positif antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
2. Terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* remaja.
3. Terdapat hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif korelasional. Metode korelasional dilakukan untuk mengetahui korelasi antara satu variabel dengan variabel lain, yaitu *smartphone addiction*, *cyberloafing*, dan *self-regulation*. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan melalui kuesioner yang akan disebarakan oleh peneliti secara *online* melalui *google form*.

#### B. Identifikasi Variabel

Variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas (X1) : *Cyberloafing*
2. Variabel bebas (X2) : *Self-regulation*
3. Variabel terikat (Y) : *Smartphone addiction*

#### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Terdapat tiga definisi operasional variabel dalam penelitian ini, yaitu :

1. *Smartphone addiction* merupakan tingkat penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan durasi lebih dari enam jam perhari dan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan dalam mengontrol impuls seseorang yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyber-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

2. *Cyberloafing* merupakan tingkat perilaku menggunakan internet untuk mengakses hal yang tidak relevan dengan pembelajaran, yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming*.
3. *Self-regulation* adalah tingkat kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan menjaga keseimbangan emosi untuk tetap fokus pada tugas yang ada yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek *attention control*.

#### **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah SMAN 1 Kandangan yang berjumlah 921 orang, terdiri dari 600 siswa perempuan dan 321 siswa laki-laki yang dibagi ke dalam 28 kelas (Kemdikbud, 2022).

Peneliti memilih SMAN 1 Kandangan sebagai populasi karena termasuk sekolah terbaik yang inovatif. Salah satunya berinovasi dalam bidang teknologi digital dengan menciptakan aplikasi *SMANSAKA mobile*, sistem yang menyediakan segala kebutuhan akan layanan pendidikan (komnasdikdidi, 2022). Sehingga banyak kegiatan yang melibatkan *smartphone*. Selain itu siswa SMAN 1 Kandangan dianggap bisa mewakili karakteristik remaja yang akan diteliti. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Lee (Fauzi dkk., 2019) yang menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* lebih banyak muncul pada kelompok usia 15-16 tahun.

Peneliti juga telah melakukan wawancara dengan tiga siswa bahwa rata-rata siswa menggunakan *smartphone* di sekolah. Dalam setiap kegiatan

di sekolah, seperti pada saat kegiatan belajar mengajar, ceramah, praktikum, ekstrakurikuler, dan setiap rutinitas siswa di sekolah mulai dari datang ke sekolah hingga pulang tidak lepas dari perilaku bermain *smartphone*. Selain itu, didukung dari hasil penelitian awal pada 36 responden yang menunjukkan prosentase 80,6% intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari enam jam serta tidak bisa lepas dari *smartphone*. Hal tersebut sebagaimana dikatakan Lee, dkk. (Azizah, 2021) bahwa seorang pecandu *smartphone* menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam per hari.

Sampel yang diambil yaitu minimal 25% dari 921 siswa atau 230 siswa. Hal ini berpijak pada pendapat (Arikunto, 2018), maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 25% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purpusive sampling*. Diterapkannya *purpusive sampling* karena penentuan sampel berdasarkan kriteria. Kriteria yang menjadi penentuan yaitu responden yang memiliki durasi penggunaan *smartphone* selama > 6 jam per hari. Berdasarkan hasil responden yang terkumpul, hanya 209 siswa yang sesuai dengan kriteria yang diambil untuk diteliti.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *smartphone addiction*, skala *cyberloafing*, dan skala *self-regulation*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala respons Likert yang bertujuan untuk menempatkan respons yang diberikan individu pada suatu kontinum. Pada skala pengukuran variabel *smartphone addiction*,

*cyberloafing* dan *self-regulation* menggunakan pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Rentang skor yang diberikan seperti pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.4 Skoring Skala Psikologi**

Alternatif Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

### ***I. Alat Ukur Skala Smartphone addiction, Cyberloafing, dan Self-regulation***

#### ***a) Skala Smartphone addiction***

Skala *smartphone addiction* ini diadaptasi dari (Ambarwaty, 2018) yang dikembangkan berdasarkan dimensi dari teori (Kwon, Lee, dkk., 2013).

**Tabel 3.5 Blueprint Smartphone addiction**

Aspek	Indikator	Aitem UF	TotalF
<i>Daily life disturbance</i>	Gagal mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan.	3 -	1
	Kesulitan dalam berkonsentrasi pada pekerjaan mereka	5 -	1
	Mengalami gangguan fisik	4, 11 -	2
	Mengalami gangguan tidur	6 -	1
<i>Positive anticipation</i>	Menjadikan <i>smartphone</i> sebagai sarana untuk mengurangi atau menghilangkan stress	12 -	1
	Memiliki perasaan hampa tanpa <i>smartphone</i> .	10 -	1
	Perasaan tenang dan senang menggunakan <i>smartphone</i>	26, 2, 1, 29, 28 -	5
	Merasa percaya diri ketika menggunakan <i>smartphone</i>	9 -	1

Aspek	Indikator	Aitem UF	Total	F
Withdrawal	Merasa tidak sabar, resah dan tidak dapat menoleransi keadaan tanpa <i>smartphone</i>	13, 7, 14	-	3
	Kesal ketika terganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	8	-	1
	Terus-menerus memikirkan <i>smartphone</i>	24	-	1
	Tidak pernah menyerah menggunakan <i>smartphone</i>	27	-	1
Cyber-oriented relationship	Mengecek <i>smartphone</i> untuk tetap terhubung dengan teman	25, 33	-	2
	Lebih nyaman berhubungan dengan orang lain didunia maya	15, 23, 16, 31	-	4
	Mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali	30	-	1
Overuse	Menggunakan <i>smartphone</i> secara berlebihan dan tidak terkendali	17, 20, 32	-	3
	Lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui <i>smartphone</i>	18	-	1
Tolerance	Ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan <i>smartphone</i>	22, 19, 21	-	3
Total				33

#### b) Alat Ukur *Cyberloafing*

Skala *cyberloafing* ini digunakan untuk mengukur frekuensi *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu di sekolah. Skala ini diadaptasi peneliti dari (Azzahra, 2018) yang dikembangkan berdasarkan dimensi dari (Akbulut dkk., 2016)

**Tabel 3. 6 Blueprint *Cyberloafing***

Aspek	Indikator	Aitem F	UF	Total
<i>Sharing</i>	Melihat konten personal	14	-	1

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
	di akun media sosial teman.			
	Membagikan konten pribadi di media sosial	20, 17	-	2
	Menyaksikan video/gambar yang dibagikan menggunakan aplikasi chat online	21	-	1
	Menulis pada kolom komentar di social media teman	13	-	1
	Menautkan teman dalam foto yang bagikan di media social	15	-	1
	Chatting dengan teman	1	-	1
<i>Shopping</i>	Berbelanja melalui aplikasi belanja online	10, 23, 12, 2	-	4
	Menggunakan layanan bank online (e-banking)	9	-	1
	Mengunjungi situs belanja barang-barang bekas layak pakai (second-hand)	5	-	1
	Melihat iklan lowongan pekerjaan pada media online	8	-	1
	Memberikan like pada konten yang dibagikan oleh teman	19, 26	-	2
<i>Real-time updating</i>	Membagikan kembali (retweet / repost)	4	-	1
	Memposting tweet / status di media social	22	-	1
	Mengomentari trending topics di media social	25	-	1
<i>Accessing online content</i>	Mengunduh musik, film atau video, dan aplikasi melalu situs gratis atau berbayar	3, 24, 27	-	3
	Menonton film atau video melalui situs menonton online	6	-	1

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Gaming/gambling	Mendengarkan musik melalui aplikasi online	18	-	1
	Mengakses situs taruhan online	16	-	1
	Mengunjungi situs olahraga online	7	-	1
	Bermain game online	11	-	1
TOTAL				27

### c) Skala *Self-regulation*

Skala *self-regulation* ini dikembangkan berdasarkan dimensi teori Schwarzer, Diehl, and Schmitz (1999) yang memiliki nilai reliabilitas 0,84 dan diadaptasi ke dalam bahasa Inggris oleh (Diehl dkk., 2006) kemudian peneliti telah menerjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. *Self-regulation Scale* (SRS) menilai kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus perhatiannya ketika mengejar tujuan dan menghadapi kesulitan dalam mencapai tujuan.

**Tabel 3.7 Blueprint *Self-regulation***

Aspek	Item		Total
	F	UF	
<i>Attention Control</i>	1, 2, 3, 7, 8, 9, 10	4, 5, 6	10

## 2. Validitas dan Reabilitas

Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai dengan menguji validitas dan reabilitas yang pengambilan datanya hanya sekali serta hasil uji cobanya langsung dipergunakan untuk menguji hipotesis. Berikut hasil uji validitas dan reliabilitas :



### a) Validitas Isi

Validitas isi mengacu pada sejauh mana kelayakan suatu instrumen bisa diuji (Prasetia, 2022). Pengujian validitas isi skala pada penelitian ini menggunakan *expert judgement* dengan meminta penilaian pada panel ahli yakni dua dosen profesional.

Berdasarkan hasil *expert judgement* yang dilakukan oleh panel ahli. Skala *smartphone addiction* memiliki 33 aitem terdapat 4 aitem yang gugur sehingga yang digunakan dalam penelitian sebanyak 29 aitem. Selanjutnya pada skala *cyberloafing* memiliki 27 aitem terdapat 3 aitem yang gugur sehingga ada 24 aitem yang diuji dalam penelitian ini. Terakhir pada skala *self-regulation* memiliki 10 aitem dan semua aitem digunakan dalam penelitian ini.

### b) Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui aitem yang valid dengan SPSS 16. Aitem diuji dengan besarnya nilai *corrected item correlation* dengan nilai *r* tabel. Aitem yang lebih dari *r* tabel maka dianggap valid, sedangkan nilai aitem yang kurang dari *r* tabel dianggap tidak valid dan dinyatakan gugur. Penelitian ini menggunakan formula Aiken's *V*, yakni nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* - diatas 0,30 maka dinyatakan berkorelasi positif. Berikut hasil uji validitas ketiga instrumen :

### 1) *Smartphone addiction*

Hasil uji validitas yang membandingkan  $r$  tabel dengan menghitung nilai *Corrected Item-Total Correlation* melalui IBM SPSS 16 tercantum dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 3. 8 Validitas *Smartphone addiction***

Aitem	R. Hitung	R. Tabel	Keterangan
X1.1	0,337	0,30	Valid
X1.2	0,339	0,30	Valid
X1.3	0,342	0,30	Valid
X1.4	0,288	0,30	Failed
X1.5	0,413	0,30	Valid
X1.6	0,462	0,30	Valid
X1.7	0,515	0,30	Valid
X1.8	0,416	0,30	Valid
X1.9	0,330	0,30	Valid
X1.10	0,567	0,30	Valid
X1.11	0,575	0,30	Valid
X1.12	0,409	0,30	Valid
X1.13	0,440	0,30	Valid
X1.14	0,535	0,30	Valid
X1.15	0,376	0,30	Valid
X1.16	0,066	0,30	Failed
X1.17	0,589	0,30	Valid
X1.18	0,560	0,30	Valid
X1.19	0,598	0,30	Valid
X1.20	0,554	0,30	Valid
X1.21	0,597	0,30	Valid
X1.22	0,463	0,30	Valid
X1.23	0,491	0,30	Valid
X1.24	0,649	0,30	Valid
X1.25	0,582	0,30	Valid
X1.26	0,568	0,30	Valid
X1.27	0,491	0,30	Valid
X1.28	0,380	0,30	Valid
X1.29	0,567	0,30	Valid

Tabel diatas menunjukkan bahwa skala *smartphone addiction* yang mulanya berjumlah 33 aitem setelah dilakukan expert judgement berubah menjadi 29 aitem aitem. Kemudian pada

hasil uji validitas menunjukkan sebanyak 2 aitem yang memiliki nilai dibawah 0,30 sehingga aitem dinyatakan gugur (*failed*). Jadi, total aitem yang sesuai sebanyak 27 aitem. Selanjutnya dilakukan penomoran ulang pada instrumen.

**Tabel 3. 9 Blueprint *Smartphone addiction* (Setelah Uji Validitas)**

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
<i>Daily life disturbance</i>	Gagal mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan.	2	-	1
	Kesulitan dalam berkonsentrasi pada pekerjaan mereka	4*	-	1
	Mengalami gangguan fisik	3, 8	-	2
	Mengalami gangguan tidur	5	-	1
<i>Positive anticipation</i>	Menjadikan <i>smartphone</i> sebagai sarana untuk mengurangi stress	9	-	1
	Perasaan tenang dan senang menggunakan <i>smartphone</i>	23, 1, 25	-	3
	Merasa tidak sabar, resah dan tidak dapat menoleransi keadaan tanpa <i>smartphone</i>	10, 6, 11	-	3
<i>Withdrawal</i>	Kesal ketika terganggu saat menggunakan <i>smartphone</i>	7	-	1
	Terus-menerus memikirkan <i>smartphone</i>	21	-	1
	Tidak pernah menyerah menggunakan <i>smartphone</i>	24	-	1
<i>Cyber-oriented relationship</i>	Mengecek <i>smartphone</i> untuk tetap terhubung dengan teman	22, 29	-	2
	Lebih nyaman berhubungan dengan orang lain didunia maya	12, 20, 13, 27	-	4
	Mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali	26	-	1
<i>Overuse</i>	Menggunakan <i>smartphone</i>	14,	-	3

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
	secara berlebihan dan tidak terkendali	17,		
	Lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui <i>smartphone</i>	15	-	1
<i>Tolerance</i>	Ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan <i>smartphone</i>	19, <b>16*</b> , 18	-	3
	<i>Total</i>			29

**Keterangan : Tanda \*) berwarna merah menunjukkan aitem *smartphone addiction* yang gugur atau tidak valid.**

## 2) *Cyberloafing*

Hasil uji validitas yang membandingkan  $r$  tabel dengan menghitung nilai *Corrected Item-Total Correlation* melalui IBM SPSS 16 tercantum dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 3. 10 Validitas *Cyberloafing***

Aitem <i>Cyberloafing</i>	R. Hitung	R. Tabel	Keterangan
X2.1	<b>0,511</b>	0,30	Valid
X2.2	<b>0,603</b>	0,30	Valid
X2.3	<b>0,645</b>	0,30	Valid
X2.4	<b>0,700</b>	0,30	Valid
X2.5	<b>0,652</b>	0,30	Valid
X2.6	<b>0,643</b>	0,30	Valid
X2.7	<b>0,585</b>	0,30	Valid
X2.8	<b>0,523</b>	0,30	Valid
X2.9	<b>0,688</b>	0,30	Valid
X2.10	<b>0,551</b>	0,30	Valid
X2.11	<b>0,667</b>	0,30	Valid
X2.12	<b>0,743</b>	0,30	Valid
X2.13	<b>0,641</b>	0,30	Valid
X2.14	<b>0,713</b>	0,30	Valid
X2.15	<b>0,631</b>	0,30	Valid
X2.16	<b>0,584</b>	0,30	Valid
X2.17	<b>0,687</b>	0,30	Valid
X2.18	<b>0,612</b>	0,30	Valid
X2.19	<b>0,563</b>	0,30	Valid
X2.20	<b>0,733</b>	0,30	Valid
X2.21	<b>0,614</b>	0,30	Valid

<b>Aitem Cyberloafing</b>	<b>R. Hitung</b>	<b>R. Tabel</b>	<b>Keterangan</b>
X2.22	<b>0,690</b>	0,30	Valid
X2.23	<b>0,696</b>	0,30	Valid
X2.24	<b>0,442</b>	0,30	Valid

Tabel diatas menunjukkan bahwa skala *cyberloafing* yang mulanya berjumlah 27 aitem setelah dilakukan expert judgement berubah menjadi 24 aitem aitem. Kemudian pada hasil uji validitas menunjukkan tidak ada aitem yang memiliki nilai dibawah 0,30 sehingga semua aitem dinyatakan valid. Selanjutnya dilakukan penomoran ulang pada instrumen.

**Tabel 3. 11 Blueprint Cyberloafing (Setelah Uji Validitas)**

<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Aitem</b>		<b>Total</b>
		<b>F</b>	<b>UF</b>	
<i>Sharing</i>	Melihat konten personal di akun media sosial teman.	13	-	1
	Membagikan konten pribadi di media sosial	18, 15	-	2
	Menyaksikan video/gambar yang dibagikan menggunakan aplikasi chat online	19	-	1
	Menulis pada kolom komentar di social media teman	12	-	1
	Menautkan teman dalam foto yang bagikan di media social	14	-	1
	Chatting dengan teman	1	-	1
<i>Shopping</i>	Berbelanja melalui aplikasi belanja online	9,11,2	-	3
	Mengunjungi situs belanja barang-barang bekas layak pakai (second-hand)	5	-	1
	Melihat iklan lowongan pekerjaan pada media online	8	-	1
<i>Real-time updating</i>	Memberikan like pada konten yang dibagikan oleh teman	17, 23	-	2
	Membagikan kembali	4	-	1

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
	(retweet / repost)			
	Memposting tweet / status di media social	20	-	1
	Mengomentari trending topics di media social	22	-	1
Accessing online content	Mengunduh musik, film atau video, dan aplikasi melalui situs gratis atau berbayar	3, 21, 24	-	3
	Menonton film atau video melalui situs menonton online	6	-	1
	Mendengarkan musik melalui aplikasi online	16	-	1
Gaming	Mengunjungi situs olahraga online	7	-	1
	Bermain game online	10	-	1
TOTAL				24

### 3) *Sel-regulation*

Hasil uji validitas yang membandingkan  $r$  tabel dengan menghitung nilai *Corrected Item-Total Correlation* melalui IBM SPSS 16 tercantum dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 3. 12 Validitas *Self-regulation***

Aitem	R. Hitung	R. Tabel	Keterangan
X3.1	0,548	0,30	Valid
X3.2	0,559	0,30	Valid
X3.3	0,571	0,30	Valid
X3.4	0,352	0,30	Valid
X3.5	0,429	0,30	Valid
X3.6	0,400	0,30	Valid
X3.7	0,285	0,30	Failed
X3.8	0,571	0,30	Valid
X3.9	0,548	0,30	Valid
X3.10	0,509	0,30	Valid

Tabel diatas menunjukkan bahwa skala *self-regulation* yang mulanya berjumlah 10 aitem setelah dilakukan expert judgement

tidak ada perubahan dalam jumlah aitem. Kemudian pada hasil uji validitas menunjukkan 1 aitem yang memiliki nilai dibawah 0,30 sehingga aitem dinyatakan gugur (*failed*). Jadi, total aitem yang sesuai sebanyak 9 aitem. Selanjutnya dilakukan penomoran ulang pada instrumen.

**Tabel 3. 13 Blueprint *Self-regulation* (Setelah Uji Validitas)**

Aspek	Item		Total
	F	UF	
<i>Attention Control</i>	1, 2, 3, 7*, 8, 9, 10	4, 5, 6	10

**Keterangan : Tanda \*) berwarna merah menunjukkan aitem *smartphone addiction* yang gugur atau tidak valid.**

### c) Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada seberapa konsisten suatu instrumen dalam melakukan pengukuran (Prasetya, 2022). Dalam penelitian ini ketentuan untuk pengambilan keputusan pernyataan yang dianggap reliabel, jika nilai *Cronbach Alpha* > 0,60 (Firdaus, 2021). Berdasarkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,60 sehingga semua aitem dalam setiap variabel dinyatakan reliabel. Sebagaimana tercantum pada tabel dibawah ini :

**Tabel 3. 14 Reliabilitas**

Variabel	<i>Cronbach Alpha's</i>	Jumlah Aitem
<i>Smartphone addiction</i>	<b>0,871</b>	<b>29</b>
<i>Cyberloafing</i>	<b>0,933</b>	<b>24</b>
<i>Self-regulation</i>	<b>0,617</b>	<b>10</b>

## F. Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan pengujian, maka dilakukan uji prasyarat atau uji asumsi. Uji prasyarat dilakukan terlebih dahulu karena teknik analisa dapat diterapkan apabila uji prasyarat yang melandasi dapat terpenuhi. Berikut beberapa penerapan dalam uji prasyarat.

#### a) Uji normalitas

Ketentuan yang digunakan untuk menguji normalitas, yaitu jika signifikansi  $> 0,05$  maka sebaran data terdistribusi normal dan sebaliknya jika  $< 0,05$  maka sebaran data tidak terdistribusi normal. (Muhid, 2019)

#### b) Uji linieritas

Hasil uji linieritas berfungsi sebagai acuan uji asumsi dasar. Ketentuan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$  maka hubungan antar variabel dianggap linier, dan sebaliknya.

#### c) Uji multikolinieritas

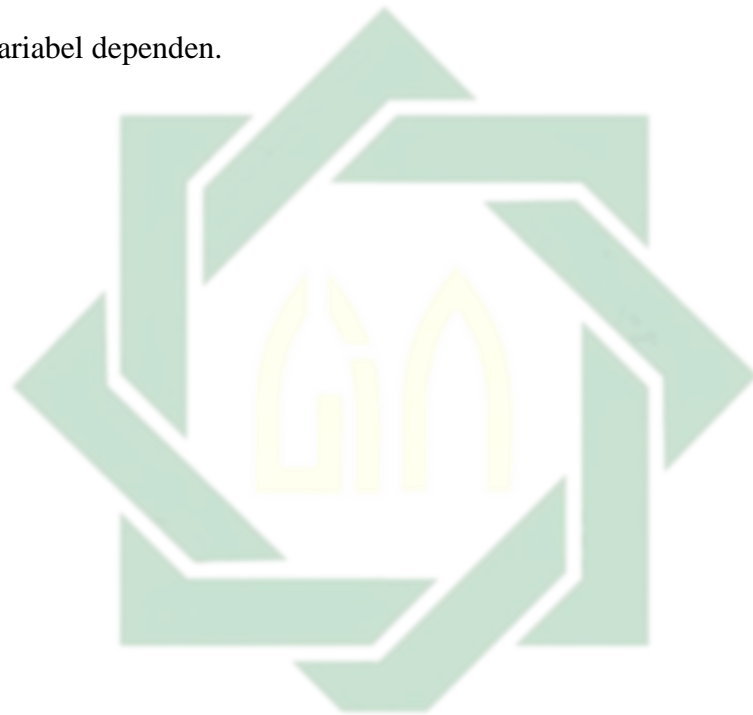
Uji multikolinieritas pada penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah suatu model regresi saling berkorelasi dengan variabel independen. Untuk melihat adanya gejala multikolinieritas adalah dengan melihat nilai tolerance  $\geq 0,1$  dan nilai VIF  $\leq 10$ .

### 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antar *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone*



*addiction* yang menggunakan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Analisis regresi juga dapat menghitung uji F yang berfungsi untuk mengetahui hubungan secara simultan antara variabel X1 dan X2 dengan Y dan koefisiensi determinan yang berfungsi untuk mengetahui besarnya kemampuan variabel independen yang diberikan secara simultan kepada variabel dependen.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Persiapan dan pelaksanaan

Penelitian ini dimulai dengan mengkaji fenomena yang ditemukan yaitu mengenai meningkatnya kasus kecanduan *smartphone* pada remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Kemudian peneliti mengumpulkan artikel sebagai literatur yang disusun dalam bentuk *concept note* berdasarkan bimbingan dosen pembimbing dan persetujuan ketua program studi.

Penelitian dilanjutkan dengan menyusun proposal setelah memperoleh persetujuan ketua program studi. Peneliti menyusun proposal berdasarkan bimbingan dari dosen pembimbing selama enam minggu. Selanjutnya peneliti mengajukan proposal yang telah disetujui dosen pembimbing kepada sekretaris program studi pada 5 Agustus 2022, untuk diperkenankan menjalankan ujian seminar proposal. Peneliti melaksanakan ujian seminar pada 29 Agustus 2022, kemudian memperbaiki proposal atas saran dari penguji. Proposal penelitian mendapatkan persetujuan setelah dilakukan revisi pada 1 September 2022.

Langkah selanjutnya peneliti mulai membuat kuesioner dan disebarikan kepada subjek. Peneliti mengawali dengan meminta expert judgement pada panel ahli untuk menilai instrumen yang telah diadaptasi.

Selanjutnya menyusun kuesioner melalui *google form* dan melakukan pengumpulan data. Peneliti memerlukan waktu dua hari untuk memperoleh jumlah responden sesuai target, yakni tanggal 13-14 September 2022. Dalam melakukan penelitian di SMA Kandangan, peneliti memperoleh surat izin dari pihak akademik.

Berdasarkan data yang terkumpul dilakukan pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS 16. Kemudian, peneliti melakukan analisa data dan menyusun hasil penelitian.

## 2. Deskripsi Hasil Penelitian

### a) Deskripsi Data Subjek

Penelitian ini memperoleh responden sebanyak 209 remaja dan telah memenuhi kriteria yang ditentukan. Berikut klasifikasi subjek berdasarkan jenis kelamin.

**Tabel 4. 15 Klasifikasi Jenis Kelamin Subjek**

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)	Mean Y	Mean X1	Mean X2
Laki-laki	57	27,3	73,12	50,14	26,30
Perempuan	152	72,7	75,82	48,84	24,70

Klasifikasi jenis kelamin subjek dari 209 siswa SMAN 1 Kandangan menunjukkan bahwa 57 siswa laki-laki dengan persentase 27,3% dan 152 siswa perempuan dengan persentase 72,7%. Berdasarkan tabel tersebut, subjek lebih didominasi oleh siswa dengan jenis kelamin perempuan.

Nilai *mean* dari tabel di atas pada variabel *smartphone addiction* dengan responden berjenis laki-laki sebesar 73,12 dan

responden berjenis kelamin perempuan sebesar 75,82. Hasil ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih aktif terhadap *smartphone*. Nilai *mean* pada variabel *cyberloafing* dengan responden berjenis laki-laki sebesar 50,14 dan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 48,84. Sementara, nilai *mean* pada variabel *self-regulation* dengan responden berjenis laki-laki sebesar 26,30 dan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 24,70.

#### b) Deskripsi Data

Deskripsi data menjabarkan total responden, range, skor minimum, skor maksimum, mean, dan std.deviasi.

**Tabel 4.16 Deskripsi Data**

Descriptive Statistics					
Variabel	N	Nilai Min.	Nilai Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Smartphone addiction</i> (Y)	209	57	116	75,09	9,07
<i>Cyberloafing</i> (X1)	209	26	96	49,20	10,87
<i>Self-regulation</i> (X2)	209	13	34	25,14	3,24

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa total responden sebanyak 209 siswa SMAN 1 Kandangan. Pada skala *smartphone addiction* memiliki nilai minimum 57, nilai maksimum 116, *mean* 75,09 dan standar deviasi 9,07. Selanjutnya, skala *cyberloafing* memiliki nilai minimum 26, nilai maksimum 96, *mean* 49,20 dan standar deviasi 10,87. Sementara, skala *self-regulation* memiliki nilai minimum 13, nilai maksimum 34, *mean* 25,14 dan standar deviasi 3,24.

Deskripsi tabel diatas berguna untuk melakukan kategorisasi sebagaimana rumus Azwar (2013), yaitu :

**Tabel 4. 17 Rumus Kategorisasi**

Kategori	Interval
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

**Keterangan :** X = Skor Subjek, M = Mean, SD= Standar Deviasi

Peneliti mengacu pada rumus kategorisasi diatas, diperoleh hasil dari setiap variabel, sebagai berikut :

**Tabel 4. 18 Kategorisasi *Smartphone addiction*, *Cyberloafing*, dan *Self-regulation***

Variabel	Kategorisasi	Kriteria	Jumlah Subjek	Percent (%)
<i>Smartphone addiction</i>	Rendah	$X < 64,1$	21	10,0%
	Sedang	$64,2 \leq 84,15$	156	74,6%
	Tinggi	$84,16 \leq X$	32	15,3%
	<b>Total</b>		<b>209</b>	<b>100%</b>
<i>Cyberloafing</i>	Rendah	$X < 38,32$	38	18,2%
	Sedang	$38,33 \leq 60,06$	144	68,9%
	Tinggi	$60,07 \leq X$	27	12,9%
	<b>Total</b>		<b>209</b>	<b>100%</b>
<i>Self-regulation</i>	Rendah	$X < 21,89$	22	10,5%
	Sedang	$21,90 \leq 28,37$	157	75,1%
	Tinggi	$28,38 \leq X$	30	14,4%
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>209</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui kategori tinggi, rendah atau sedang setiap variabel. Variabel *smartphone addiction* pada kategori sedang berjumlah 156 siswa atau 74,6%, kategori tinggi 32 siswa atau 15,3%, dan kategori rendah sebanyak 21 siswa atau 10,0%. Selanjutnya, pada variabel *cyberloafing* kategori sedang berjumlah 144 siswa atau 68,9%, kategori rendah sebanyak 38 siswa atau 18,2%, dan kategori tinggi sebanyak 27 siswa atau 12,9%. Sementara pada

variabel *self-regulation* kategori sedang berjumlah 157 siswa atau 75,1%, kategori tinggi sebanyak 30 siswa atau 14,4%, dan kategori rendah sejumlah 22 siswa atau 10,5%. Maka, siswa SMAN 1 Kandangan berada pada kategori sedang.

### c) Uji Prasyarat

#### 1) Uji Normalitas

Ketentuan yang digunakan untuk menguji normalitas, yaitu jika signifikansi  $> 0,05$  maka sebaran data terdistribusi normal dan sebaliknya jika  $< 0,05$  maka sebaran data tidak terdistribusi normal (Muhid, 2019). Berikut tabel hasil uji normalitas.

**Tabel 4. 19 Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		209
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.47211741
Most Extreme Differences	Absolute	.053
	Positive	.053
	Negative	-.037
Kolmogorov-Smirnov Z		.860
Asymp. Sig. (2-tailed)		.451
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,451 > 0,05$ . Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa sebaran data yang terkumpul terdistribusi normal.

## 2) Uji Linieritas

Hasi uji linieritas berfungsi sebagai acuan uji asumsi dasar. Ketentuan pengambilan keputusan jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$  maka hubungan antar variabel dianggap linier, dan sebaliknya. Berikut hasil uji linieritas antar variabel.

**Tabel 4. 20 Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Smartphone addiction*Cyberloafing</i>	1,288	0,131	Linier
<i>Smartphone addiction*Self-regulation</i>	0,614	0,878	Linier

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,131 > 0,05$  maka diperoleh asumsi bahwa ada hubungan yang linier antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction*. Sementara, pada variabel *self-regulation* nilai signifikansi sebesar  $0,878 > 0,05$  maka diperoleh asumsi bahwa ada hubungan yang linier antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction*.

## 3) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas pada penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah suatu model regresi saling berkorelasi dengan variabel independen. Untuk melihat adanya gejala multikolinieritas adalah dengan melihat nilai tolerance  $\geq 0,1$  dan nilai VIF  $\leq 10$ . Berikut hasil uji multikolinieritas

**Tabel 4. 21 Hasil Uji Multikolinieritas**

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Cyberloafing</i>	0,994	1,006	Tidak Terjadi Multikolinieritas
<i>Self-regulation</i>	0,994	1,006	

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data bahwa kedua variabel independen yaitu *cyberloafing* dan *self-regulation* tidak terjadi multikolinieritas. Dapat dilihat dari nilai tolerance dan VIF kedua variabel tersebut. Nilai tolerance pada kedua variabel sebesar  $0,994 \geq 0,10$  dan nilai VIF pada kedua variabel sebesar  $1,006 \leq 10,00$ .

### B. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan pengujian hipotesis regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan antar *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* yang menggunakan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Berikut hasil uji regresi linier berganda :

**Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Berganda**

Correlations				
Variabel	Nilai Sig.	Harga Koefisien	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Cyberloafing</i>	0,000	0,313	0,05	Hipotesis Diterima
<i>Self-regulation</i>	0,076	-0,141	0,05	Hipotesis Ditolak
<i>Smartphone addiction</i>		1,000		

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh bahwa *cyberloafing* memiliki nilai koefisien korelasi ( $r = 0,313$ ) dengan nilai signifikansi sebesar



0,000 < 0,05, maka hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Hasil dari koefisien korelasi juga dapat diasumsikan bahwa korelasinya bersifat (+) yaitu  $r = 0,313$ , hal ini menandakan ada hubungan positif, maka semakin tinggi tingkat *cyberloafing*, semakin tinggi pula *smartphone addiction* pada remaja.

Hasil uji hipotesis pada variabel *self-regulation* memiliki nilai nilai signifikansi sebesar  $0,076 > 0,05$ , maka hipotesis ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

Uji F berfungsi untuk mengetahui hubungan secara simultan antara variabel X1 dan X2 dengan Y. Jika diperoleh nilai signifikansi < 0,05 dan  $f_{hitung} > f_{tabel}$ , maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang simultan antara variabel X1 dan X2 dengan Y.

**Tabel 4. 23 Hasil Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1918,179	2	959,090	12,976	,000 <sup>b</sup>
	Residual	15226,270	206	73,914		
	Total	17144,450	208			
a. Dependent Variable: <i>Smartphone addiction</i> (Y)						
b. Predictors: (Constant), <i>Cyberloafing</i> (X2), <i>Self-regulation</i> (X1)						

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa  $f_{hitung}$  sebesar  $12,976 > f_{tabel} 3,04$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*.

Persamaan regresi dapat dilihat melalui hasil uji T pada analisis regresi berganda. Kaidah yang diterapkan jika nilai signifikansi 0,05 atau  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel maka dinyatakan bahwa ada hubungan antara variabel bebas dan terikat. Jika sebaliknya, maka tidak ada hubungan antara variabel bebas dan terikat. Berikut tabel uji T.

**Tabel 4. 24 Hasil Uji T**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
	(Constant)	70.855	5.579				12.701	.000
cyberloafing	.254	.055	.304	4.618	.000	.313	.306	.303
self-regulation	-.329	.184	-.117	-1.782	.076	-.141	-.123	-.117

a. Dependent Variable: smartphone addiction

Persamaa regresi bisa dilihat dengan rumus berikut, berdasarkan dari tabel diatas :

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y' = 70,855 + 0,254 X_1 + (-0.329) X_2$$

$$Y' = 70,855 + 0,254 X_1 - 0.329 X_2$$

Keterangan :

$Y'$  = Smartphone Addiction

$X_1$  = Cyberloafing

a = konstanta

$X_2$  = Self-regulation

$b_1$   $b_2$  = koefisien regresi

Persamaan garis regresi menyatakan hal berikut

- 1) Konstanta sebesar 70,855 artinya jika *cyberloafing* dan *self-regulation* bernilai 0 maka nilai *smartphone addiction* yaitu 70,855.
- 2) Koefisien regresi variabel *cyberloafing* (X1) sebesar 0,254 dinyatakan bahwa apabila variabel bebas lainnya memiliki nilai tetap dan nilai dari *cyberloafing* sebesar 1% maka nilai *smartphone addiction* akan naik sebanyak 0,254.
- 3) Koefisien regresi variabel *self-regulation* (X2) sebesar  $-0.329$  dinyatakan bahwa apabila variabel bebas lainnya memiliki nilai tetap dan nilai dari *self-regulation* sebesar 1% maka nilai *smartphone addiction* akan turun sebanyak  $-0.329$ .

Koefisiensi determinan berfungsi untuk mengetahui besarnya kemampuan variabel independen yang diberikan secara simultan kepada variabel dependen. Berikut tabel hubungan variabel prediktor dengan *smartphone addiction*.

**Tabel 4. 25 Hubungan Variabel Prediktor dengan *Smartphone addiction***

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.334 <sup>a</sup>	.112	.103	8.597

a. Predictors: (Constant), *self-regulation*, *cyberloafing*

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa nilai *R Square* 0,112 atau 11,2% maka *cyberloafing* dan *self-regulation* memiliki korelasi sebesar 11,2% dengan *smartphone addiction*. Sementara, sisanya sebesar 88,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja. Subjek yang diperoleh peneliti sebanyak 209 siswa dan berada pada jenjang kelas yang berbeda-beda. Penelitian ini dimulai dengan melakukan analisis data dengan melakukan uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Kemudian menguji hipotesis dengan analisis regresi linier berganda.

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov* menyatakan nilai signifikansi  $0,451 > 0,05$ . Sehingga, dapat diartikan bahwa sebaran data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Sementara, hasil uji linieritas memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,131 > 0,05$  pada variabel *cyberloafing* dengan *smartphone addiction*. Pada variabel *self-regulation* dengan *smartphone addiction* memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,878 > 0,05$ . Sehingga dapat diasumsikan bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang linier.

Hasil uji multikolinieritas pada kedua variabel bebas yaitu *cyberloafing* dan *self-regulation* tidak terjadi gejala multikolinieritas. Hal ini dilihat melalui hasil nilai tolerance pada kedua variabel sebesar  $0,994 \geq 0,10$  dan nilai VIF pada kedua variabel sebesar  $1,006 \leq 10,00$ . Sehingga, dapat diartikan bahwa antar variabel bebas tidak terjadi multikolinieritas. Dalam uji prasyarat hasilnya menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, linier dan tidak terjadi multikolinieritas, maka hasil uji hipotesis dapat dilanjutkan dengan uji analisis regresi linier berganda.

Hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian bisa dibuktikan dan diterima. Hal ini terwujud dengan diperoleh hasil yang menunjukkan hubungan positif antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu (Aribarisa, 2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction*. Artinya, *cyberloafing* yang semakin tinggi menunjukkan kecenderungan *smartphone addiction* yang tinggi.

Perilaku *cyberloafing* yang kompulsif berhubungan dengan perilaku adiktif. Perilaku *cyberloafing* terwujud dalam bentuk *emailing*, akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, bermain sosial media, *online shopping*, dan *games* yang dilakukan selama pelajar mengikuti pembelajaran. Penelitian (Gökçearslan dkk., 2018) mengungkapkan hubungan positif antara *cyberloafing* dan *smartphone addiction*. Artinya, semakin tinggi *cyberloafing*, maka akan meningkatkan *smartphone addiction*.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa *cyberloafing* siswa berada pada kategori sedang. Perilaku *cyberloafing* yang dimiliki siswa akan membantu mengembangkan risiko yang mengarah pada *smartphone addiction*. Penelitian (Gözümi dkk., 2020) menyatakan hal serupa bahwa *cyberloafing* menyebabkan peningkatan *smartphone addiction*.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*, artinya hipotesis ditolak. Hal tersebut berdasarkan hasil dari uji analisis T (parsial). Penelitian (Kanthawongs dkk., 2016) juga membuktikan bahwa *self-regulation* tidak

berhubungan secara signifikan dengan *smartphone addiction*, sedangkan variabel yang memiliki korelasi dengan *smartphone addiction* dalam penelitian tersebut yaitu compulsivity. Selaras dengan penelitian (Selviani, 2019) yang menyatakan tidak terdapat korelasi antara penelitian *self-regulation* dengan *smartphone addiction*. Menurut hasil penelitian (Selviani, 2019) variabel yang memiliki korelasi dengan *smartphone addiction* yaitu kebiasaan menggunakan *smartphone*.

Hasil hipotesis ini ditolak, pemicu lainnya yaitu peneliti mengacu pada responden yang mengalami *smartphone addiction* dengan ketentuan penggunaan *smartphone* lebih dari enam jam. Disamping itu instrumen *self-regulation* yang digunakan peneliti kurang bisa dipahami oleh responden. Hal ini akan berpengaruh pada perolehan skor dalam skala. Disisi lain, peneliti tidak mendampingi seluruh responden hanya beberapa responden yang didampingi. Ada beberapa responden yang tidak mengetahui makna aitem dan menanyakan kepada peneliti. Sehingga dimungkinkan responden yang tidak didampingi peneliti kurang dalam memperoleh arahan dan penjelasan.

Hasil kategorisasi *self-regulation* menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori sedang. Menurut Van Deursen et al., dalam (Selviani, 2019) hilangnya kontrol diri dikatakan menyertai perilaku kecanduan. *Self-regulation* tidak berdampak signifikan terhadap *smartphone addiction* dalam penelitian ini. Sangat mungkin bahwa selain *self-regulation*, ada faktor lain

yang berpengaruh pada siswa untuk mengontrol penggunaan *smartphone* mereka.

Hasil analisis regresi linier berganda antara *cyberloafing* dan *self-regulation* menunjukkan bahwa secara simultan berhubungan dengan *smartphone addiction*. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis ketiga diterima. Remaja dengan *cyberloafing* yang tinggi dan *self-regulation* yang rendah, akan memiliki *smartphone addiction* yang tinggi. Selaras dengan penelitian (Gökçearslan dkk., 2016) yang menemukan hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction*. Artinya, *cyberloafing* dan *self-regulation* berkontribusi dalam meningkatnya *smartphone addiction*.

Hasil uji parsial didapatkan persamaan regresi yaitu  $Y' = 70,855 + 0,254 X_1 - 0,329 X_2$ . Arti dari persamaan tersebut yaitu jika *cyberloafing* dan *self-regulation* bernilai 0 maka nilai *smartphone addiction* adalah sebesar 70,855. Kemudian koefisien regresi variabel *cyberloafing* ( $X_1$ ) sebesar 0,254 artinya jika variabel bebas lain yang bernilai tetap dan *cyberloafing* mengalami kenaikan sebesar 1%, maka *smartphone addiction* akan mengalami kenaikan sebesar 0,254. Koefisien bernilai positif yang artinya *cyberloafing* dan *smartphone addiction* memiliki hubungan yang positif yaitu semakin tinggi *cyberloafing* maka semakin tinggi pula *smartphone addiction*, dan sebaliknya. Selanjutnya koefisien regresi variabel *self-regulation* ( $X_2$ ) sebesar  $-0,329$ . Artinya jika variabel bebas lain bernilai tetap dan *self-regulation* mengalami kenaikan sebesar 1% maka *smartphone addiction* akan menurun sebanyak 0,329. Koefisien negatif disini menunjukkan adanya

hubungan yang negatif antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction*. Artinya semakin tinggi *self-regulation* maka akan semakin rendah *smartphone addiction*. Sebaliknya jika *self-regulation* rendah, maka *smartphone addiction* akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil uji koefisiensi determinan variabel *cyberloafing* dan *self-regulation* diperoleh kontribusi terhadap *smartphone addiction*. Meskipun kontribusi kedua variabel hanya 11,2% dan 88,2% dipengaruhi oleh faktor lain, tetapi cukup untuk menunjukkan bahwa kedua variabel berkontribusi. Dengan demikian kedua variabel bebas dapat dijadikan sebagai faktor yang mempengaruhi meningkatnya *smartphone addiction*. Remaja dengan *cyberloafing* yang tinggi dan *self-regulation* yang rendah, akan meningkatkan *smartphone addiction*.

Guna menambah hasil temuan dalam penelitian terkait responden yang diteliti, peneliti menguraikan hasil analisis deskripsi berdasarkan jenis kelamin subjek. Merujuk hasil analisis deskripsi karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa tingkat *smartphone addiction* tertinggi yaitu perempuan. Sejalan dengan penelitian (Mulyati & Frieda, 2018) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki *smartphone addiction* tertinggi. Choliz dalam (Mulyati & Frieda, 2018) memaparkan bahwa perempuan memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* daripada laki-laki, perempuan juga lebih cenderung terlibat



dalam penyalahgunaan *smartphone* dan mengalami masalah dengan orang tua karena penggunaan yang berlebihan.

Variabel *cyberloafing* yang tinggi berada pada jenis kelamin laki-laki. Hal ini senada dengan penelitian Baturay dan Toker yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih banyak berpartisipasi dalam *cyberloafing* (Gökçearslan dkk., 2018). Sementara, pada variabel *self-regulation* tertinggi yaitu laki-laki. Sejalan dengan penelitian (Bashir & Bashir, 2018) yang menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih baik dalam *self-regulation* karena memiliki kemampuan lebih untuk fokus dan mengontrol diri saat mengambil keputusan, berlawanan dengan perempuan yang cenderung dipengaruhi oleh *mood* sehingga ketika mengalami gangguan emosi akan menurunkan fokus dan mengganggu pengambilan keputusan. Selain itu pengaruh hormon yang juga berkontribusi pada kemampuan *self-regulation* ada tiap jenis kelamin.

Hasil riset ini membuktikan bahwa variabel pertama yaitu *cyberloafing* terdapat hubungan dengan *smartphone addiction* pada remaja. Sedangkan, variabel kedua yaitu *self-regulation* tidak memiliki korelasi dengan *smartphone addiction* pada remaja. Namun, terdapat hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* secara bersama dengan *smartphone addiction*.

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini adalah pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui *google form*. Hal ini memberikan kemungkinan bahwa responden ingin mengajukan

pertanyaan terkait aitem yang tidak dipahami yang memungkinkan adanya perbedaan persepsi dalam memahami makna aitem tersebut.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara *cyberloafing* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
2. Tidak terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.
3. Terdapat hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulation* dengan *smartphone addiction* pada remaja.

#### **B. SARAN**

##### 1. Bagi Remaja

Bagi remaja untuk mengurangi *smartphone addiction* bisadilakukan dengan mengikuti seminar yang menjelaskan situasi yang menyebabkan *smartphone addiction* serta lebih banyak mengikuti kegiatan-kegiatan positif diluar jam sekolah, seperti kegiatan ekstrakurikuler, les/privat, atau kegiatan sosial di masyarakat. Hal ini mencegah kesempatan remaja untuk terlalu lama menggunakan *smartphone* dan mencegah mereka dari perilaku adiksi *smartphone*.. Sehingga diharapkan mampu meminimalisir *smartphone addiction*.

##### 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan mendukung dan memfasilitasi kegiatan-kegiatan positif diluar jam sekolah. Selain itu mengontrol penggunaan

*smartphone* agar tidak menjadi kebiasaan yang memicu *smartphone addiction*.

### 3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan mengadakan seminar tentang *smartphone addiction*, menyediakan kegiatan ekstrakurikuler, serta mengontrol penggunaan *smartphone* saat jam pembelajaran agar tidak memicu perilaku *cyberloafing*. Karena dalam penelitian ini perilaku *cyberloafing* memiliki korelasi dengan *smartphone addiction*.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang berniat mengambil topik seperti peneliti disarankan untuk menjangkau subjek yang lebih luas, serta mengacu pada faktor lain seperti durasi penggunaan *smartphone*, atau faktor yang memiliki pengaruh terhadap *smartphone addiction* dari tokoh/peneliti lain. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat dan mencantumkan hasil reliabilitas dari skala yang diadaptasi. Disamping itu, peneliti selanjutnya menambahkan kriteria responden berupa –terganggu aktivitas sehari-hari akibat *smartphone*l. Peneliti selanjutnya juga bisa memilih aitem yang mudah dipahami oleh subjek remaja. Sehingga akan menghasilkan penelitian terkait *smartphone addiction* yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. C. (2019). Pengaruh parenting style, loneliness, self-regulation, fear of missing out dan konformitas terhadap smartphone addiction pada remaja [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50272>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Sahin, Y. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Comput. Hum. Behav.* <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Akinci, T. (2021). Determination of Predictive Relationships between Problematic Smartphone use, Self-regulation, Academic Procrastination and Academic Stress through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.329.3>
- Ambarwaty, U. D. (2018). Pengaruh kontrol diri, kesepian dan sensation seeking terhadap kecanduan smartphone pada remaja [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46399>
- Amna, Z., Mufidah, R., & Faradina, S. (2020). Gambaran Kecenderungan Adiksi Penggunaan Ponsel Cerdas Pada Mahasiswa. *Seurune*, 3.
- Anggraeni, W. (2021). Hubungan Loneliness dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja. *PSIKOVIDYA*, 25(2), Art. 2. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v25i2.106>
- Aribarisa, N. (2018). Pengaruh Durasi Penggunaan Smartphone, Self-Regulation, General Self-Efficacy, dan Cyberloafing pada Smartphone Addiction (Studi pada Karyawan Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2018) [Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/64373/Pengaruh-Durasi-Penggunaan-Smartphone-Self-Regulation-General-Self-Efficacy-dan-Cyberloafing-pada-Smartphone-Addiction-Studi-pada-Karyawan-Universitas-Sebelas-Maret-Surakarta-Tahun-2018>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azizah, M. (2021). The Relationship Between Time Management, Self Regulation, And Smartphone Addiction. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Azzahra, S. (2018). Pengaruh kepribadian hexaco, self regulation dan variabel demografis terhadap academic cyberloafing pada Mahasiswa [Skripsi, UIN

Syarif Hidayatullah Jakarta].  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44126>

- Bahadir, B. (2019). *Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment*. IGI Global.
- Bashir, H., & Bashir, L. (2018). Gender Difference On Self-Regulation Among Adolescents. *Indian Journal Of Applied Research*, 6(3).
- Coskun, T. K., & Gokcearslan, S. (2019). Examination of Cyberloafing Studies in Education: A Content Analysis. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 11(1), 94–103.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing Attention Control in Goal Pursuit: A Component of Dispositional Self-Regulation. *Journal of personality assessment*, 86(3), 306–317.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603\\_06](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06)
- Fajrianthi, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18, 55–68. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Fatkuriyah, L., & Sun-Mi, C. (2021). The Relationship among Parenting Style, Self-Regulation, and Smartphone Addiction Proneness in Indonesian Junior High School Students. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 5(1), Art. 1. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v5i1.11186>
- Fauzi, A., Yusuf, A., & Mundakir, M. (2019). Predictive Risk Factors of Smartphone Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), Art. 3. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17110>
- Firdaus. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif; Dilengkapi Analisis Regresi Ibm Spss Statistics Version 26.0*. CV. DOTPLUS Publisher.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Gözümi, A. I. C., Erkul, R., & Aksoy, N. (2020). Use of Smartphones in Class: Examining the Relationship between M-Learning Readiness, Cyberloafing, Nomophobia and Addiction Variables. *International Journal of Progressive Education*, 16(6), 94–120.

- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), Art. 1.
- Sekolah Kita (2022). *Kemdikbud*.  
<http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/cberanda>
- Kecanduan Gawai Ancam Anak-anak (2018). *Kominfo*.  
[https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media)
- Muryadi, S.Pd., M.M. Kepala Sman 1 Kandangan Kediri Raih Penghargaan Kepala Sekolah Inovatif. (2022, Mei 31). [Komnasdikkediri]. *Situs Resmi Komisi Nasional Pendidikan Kediri*. <https://komnasdikkediri.or.id/muryadi-s-pd-m-m-kepala-smn-1-kandangan-kediri-raih-penghargaan-kepala-sekolah-inovatif/>
- Kwan, H., & Leung, M. (2017). The Structural Model in Parenting Style, Attachment Style, Self-regulation and Self-esteem for Smartphone Addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.1.06>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & 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>
- Lee, H., Kim, J. W., & Choi, T. Y. (2017). Risk Factors for Smartphone Addiction in Korean Adolescents: Smartphone Use Patterns. *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), 1674–1679. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1674>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), Art. 1. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.1.23-37>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833–844. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Zifatama Jawa.

- Mulyana, S., & Afriani, A. (2017). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), Art. 2. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>
- Mulyati, T., & Frieda. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7 no. 4, 152–161.
- Nasrullah, Syarifudin, & Khairullah, M. (2020). Nilai-Nilai Qur'ani Dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda Terhadap Gadget. *Jurnal Syhadah*, VIII, No. 2.
- Penggunaan dan Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi (P2TIK) Sektor Pendidikan 2018. (2018). *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id/publication/2018/12/24/27971845a9d616341333d103/penggunaan-dan-pemanfaatan-teknologi-informasi-dan-komunikasi-p2tik-sektor-pendidikan-2018.html>
- Prasetya, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. umsu press.
- Pratiwi, R. G., & Malwa, R. U. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Gadget terhadap Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), Art. 2. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1550>
- Rahmadani, R. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik Dngan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. [https://doi.org/10/10.%20BAB%20V\\_2018159PSI.pdf](https://doi.org/10/10.%20BAB%20V_2018159PSI.pdf)
- Rustandi, F. D. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Di Kota Bandung [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. [https://doi.org/10/S\\_PSI\\_1205218\\_Appendix.pdf](https://doi.org/10/S_PSI_1205218_Appendix.pdf)
- Selviani, W. (2019). Prediktor adiksi smartphone pada remaja di DKI Jakarta [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/47079>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Chapter 8—Smartphone addiction. Dalam C. A. Essau & P. H. Delfabbro (Ed.), *Adolescent Addiction (Second Edition)* (hlm. 215–240). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 33, 1–13. <https://doi.org/doi.org/PIP.331.1>