

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

**Diva Uswatus Sulkha
15010115130110**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

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

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi semakin maju dengan adanya perangkat yang berteknologi tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Perangkat berteknologi tinggi yang saat ini banyak digunakan masyarakat salah satunya adalah *smartphone* atau telepon selular (ponsel) cerdas. Telepon selular (ponsel) cerdas adalah telepon genggam yang mempunyai kegunaan dan fungsi yang menyerupai komputer. Individu memilih menggunakan *smartphone* untuk mengakses berbagai kebutuhan dibanding gawai lain yang tidak memiliki kelebihan fasilitas yang ada pada *smartphone*. Fasilitas yang ditawarkan oleh *smartphone*, meliputi kemampuan terhubung dengan internet, pengiriman pesan singkat yang lebih mudah dan cepat, audio visual yang lebih jernih, fitur-fitur dan aplikasi yang canggih seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *Line*, *Instagram*, *games* menjadi sebuah daya tarik tersendiri. Kelebihan tersebut membuat masyarakat Indonesia banyak memilih dan menggunakan *smartphone*.

Riset Digital Marketing Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia memperkirakan di Indonesia pada tahun 2018 jumlah pengguna *smartphone* lebih dari 100 juta orang. Indonesia akan menjadi negara pengguna aktif

smartphone terbesar keempat dunia setelah Cina, India, dan Amerika. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017), menunjukkan bahwa remaja usia 13-18 tahun menjadi pengguna media sosial dengan jumlah terbesar mencapai mencapai 75,50%.

Remaja adalah sebuah tahapan dalam kehidupan seseorang yang berada diantara tahap kanak-kanak dengan tahap dewasa. Menurut Sarwono (2000), remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, remaja menunjukkan perilaku tertentu seperti susah diatur dan mudah sensitif perasaannya. Masa remaja awal berlangsung pada masa sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah akhir. Periode ini adalah ketika seorang anak muda harus beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian, otonomi, dan kematangan. Menurut Santrock (2007), perubahan kognitif remaja lebih meningkat dari sebelumnya dengan meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Remaja lebih berpikir secara egosentris, sering memandang dirinya unik dan tidak terkalahkan, mengelompokkan usia remaja diantara 10-20 tahun. Sedangkan Piaget (Hurlock, 2009) menyebut remaja berada pada tahap operasional formal dalam kemampuan kognitifnya, yang artinya remaja mampu mempertimbangkan semua kemungkinan-kemungkinan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dan mempertanggungjawabkannya dengan memandang masalah dari sudut pandang dengan mengambil banyak faktor sebagai dasar pertimbangan.

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2003), remaja berada pada tahap identitas versus kebingungan identitas, pada tahap ini remaja berusaha untuk menemukan siapakah sebenarnya, apa saja yang ada dalam diri, dan arah dalam menjalani hidup. Penelitian Rideout, Roberts, & Foehr (dalam Santrock, 2012) menjelaskan kebiasaan anak-anak dan remaja terhadap media mensurvei lebih dari 2.200 anak dan remaja dari usia 8 hingga 18 tahun dikelilingi oleh media. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma (2012), menyatakan bahwa remaja merupakan basis utama perkembangan teknologi dan merupakan kelompok usia yang sangat aktif menggunakan *smartphone* serta cenderung tidak dapat lepas dari *smartphone* sepanjang hari. Rata-rata, remaja menghabiskan waktu bersama media 6,5 jam sehari (44,5 jam seminggu), hanya menghabiskan 2,25 jam sehari bersama orang tua, serta hanya 50 menit mengerjakan pekerjaan rumah. Tren utama dalam penggunaan teknologi adalah peningkatan dramatis pada media *multitugas* (Rideout dkk, dalam Santrock, 2012). *Multitugas* media contohnya seperti mengirim pesan, mendengarkan musik, membuka *Youtube*, *Instagram* yang dilakukan berbarengan dengan mengerjakan pekerjaan rumah sehingga kurang efisien dalam mengerjakan pekerjaan rumah.

Selain mempengaruhi pekerjaan rumah, *smartphone* juga mempengaruhi aktualisasi diri seseorang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian Novitasari dan Handoyo (2014), menemukan bahwa motif menggunakan *smartphone* salah satunya adalah untuk mengaktualisasi diri. Individu yang memiliki aktualisasi diri rendah maka cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri. Sejalan dengan hasil penelitian Faisal dan Yulianita (2016)

yang menunjukkan bahwa media sosial kini menjadi tempat ajang untuk mengaktualisasi diri dengan mengupdate setiap kegiatan dan aktivitas apapun. Aktualisasi diri dengan cara mengekspresikan diri dapat disampaikan total melalui media sosial. Eksperimen yang dilakukan oleh Cellan-Jones (2010), untuk menyelidiki teknologi yang menyimpang. Eksperimen ini menggunakan tiga orang siswa yang tidak diperbolehkan menggunakan *smartphone* selama satu minggu. Tiga orang siswa tersebut melaporkan bahwa merasa gugup, cemas, terisolasi dan kehilangan keterhubungan dengan individu lainnya, tidak tahu harus berbuat apa dengan dirinya sendiri.

Menurut Freud (dalam Feist, 2008), kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang akan mengancam, perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan (*American Psychiatric Association*, dalam Durand & Barlow, 2006). Chaplin (2009) dalam kamus psikologi menjelaskan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan atau kekhawatiran dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekhawatiran tersebut.

Blackburn dan Davidson, (dalam Safaria, 2009) menyatakan bahwa aspek-aspek kecemasan dapat berupa pengetahuan individu tentang situasi yang dirasakan, individu dalam keadaan terancam atau tidak, serta pengetahuan tentang kemampuan

dirinya untuk mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Menurut Calhoun dan Acocella, (dalam Safaria, 2009), mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari tiga reaksi, yakni reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Reaksi emosional, kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, yaitu sedih, perasaan tegang. Reaksi kognitif, kekhawatiran dan ketakutan yang mempengaruhi kemampuan berpikir sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah. Reaksi fisiologis, reaksi yang dimunculkan dari tubuh dari ketakutan dan kekhawatiran, yang berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga reaksinya jantung berdetak lebih keras, nafas lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Kemudahan dalam kelengkapan fasilitas *smartphone* membuat individu cenderung menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Kepemilikan *smartphone*, menjadikan kegiatan mengakses situs jejaring sosial sangat mudah bagi individu, sehingga mencari teman baru dapat dilakukan dengan mudah, dan interaksi dengan orang lain sering dilakukan lewat *social networking*. Kemampuan berinteraksi sosial dengan bertatap muka juga semakin berkurang. Hasil penelitian Khafidli (2013), menyebutkan bahwa *smartphone* mengubah pola pikir manusia bahwa mengoperasikan *smartphone* lebih menarik daripada bertatap muka, pengguna *smartphone* tersebut terkadang tidak menyadari perasaan lawan bicaranya dengan hanya berdiam melihat lawan bicaranya mengoperasikan *smartphonenya*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari Bian dan Leung (2014), menyebutkan interaksi

melalui *smartphone* mengurangi isyarat sosial seperti isyarat nonverbal dengan ekspresi wajah maupun gerak tubuh yang diakibatkan tidak mengungkapkan interpretasi isyarat sosial yang dimaksud.

Smartphone dapat menjadikan masalah apabila digunakan secara berlebihan yaitu salah satunya adalah kecemasan jauh dari *smartphone* atau biasa disebut dengan istilah *nomophobia*. *Nomophobia* atau bisa dikenal dengan singkatan “*No Mobile Phone Phobia*” adalah sebuah ketergantungan yang dialami individu apabila jauh dengan *smartphonenya*, sehingga individu tersebut merasa cemas secara berlebihan. Ketakutan akan kesepian adalah salah satu faktor yang memicu seseorang mengalami *nomophobia*, bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi aplikasi dan media sosial yang beragam sebagai alat informasi membuat seseorang merasa cemas jika jauh dari *smartphonenya*. Sebuah organisasi riset di Inggris yang meneliti pengguna *smartphone* yang mengalami kecemasan menemukan bahwa hampir 53% pengguna *smartphone* di Inggris cenderung mengalami cemas ketika menghadapi jangkauan jaringan yang kurang, kehabisan baterai, dan ketika kehilangan *smartphone* (Bivin, Mathew, Thulasi, & Philip, 2013).

Peneliti melakukan observasi ke tiga kelas di XI SMAN 1 Tenganan, hasil dari observasi peneliti mendapatkan pada saat pelajaran berlangsung beberapa siswa yang mengoperasikan *smartphone* meskipun ada guru yang sedang mengajar di depan kelas. Siswa mengoperasikan *smartphone* bermacam-macam, seperti membuka jejaring sosial, bermain *game*, menonton video *Youtube*, mendengarkan musik, *chatting*, membuka media sosial *Instagram*. Berdasarkan hasil wawancara terhadap

guru Bimbingan Konseling, didapatkan data bahwa terdapat beberapa siswa-siswi yang mengoperasikan *smartphone* ketika pelajaran berlangsung, guru sudah menegur tetapi siswa masih mengulangnya lagi. Pada siswa yang sudah ketergantungan terhadap *smartphone*, maka waktu belajar akan berkurang sehingga nilai akademik siswa akan turun. Hasil wawancara dengan dua guru yang lain menyebutkan beberapa siswa mengoperasikan *smartphone* ketika guru sedang mengajar di kelas, sehingga konsentrasi belajar siswa akan berkurang dan nilai akademik siswa akan turun. Hasil penelitian Caplan (2005), menemukan bahwa dampak penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat mempengaruhi performa akademis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2015) yang dilakukan pada 1200 orang mahasiswa di Negara Bagian Andhra Pradesh India menunjukkan bahwa terdapat 505 (42,1%) orang mahasiswa merasa penggunaan *smartphone* dapat mengganggu proses belajar. Terdapat 407 (33,9%) orang mahasiswa mengatakan bahwa penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi perhatian dan konsentrasi selama kegiatan perkuliahan. Hal tersebut setara dengan penelitian Resti (2015) menunjukkan bahwa *smartphone* berdampak pada waktu belajar mahasiswa yang semakin berkurang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* tanpa batas waktu dapat mengganggu proses belajar. Oleh karena itu peneliti ingin mengungkap apakah anak kelas XI SMA 1 Tengarani mengalami kecemasan apabila jauh dari *smartphonanya*.

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

Ada yang mempercayai dan ada yang tidak mempercayainya, bahkan ada yang acuh tak acuh meskipun sudah mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan. Dampak-dampak kecemasan jauh dari *smartphone* yang sudah dijelaskan di atas memang sudah banyak terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, agar individu tidak mengalami ketergantungan dengan *smartphonenya* dibutuhkan regulasi diri yang baik (Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). Regulasi diri dalam bahasa Inggris merupakan *self regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Bandura dan Schunk (dalam Ormrod, 1995), regulasi diri memiliki empat aspek, yaitu menetapkan standar dan target (*setting standards and goals*), observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgement*), reaksi diri (*self reaction*). Penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Fauziah (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* (*nomophobia*) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang.

Penelitian lain yang menggunakan teori Ormrod juga dilakukan oleh Sifa dan Sawitri (2018), didapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan adiksi media sosial *Instagram* pada siswa SMK Jayawisata Semarang. Selain itu penelitian juga dilakukan oleh Sianipar dan Sakti (2018), didapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *fear of missing out* (*FoMo*) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Penelitian tersebut membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* telah merambah pada anak sekolah, terutama pada pelajar SMA. Salah satu guru di SMAN 1 Tenganan menjelaskan bahwa siswa SMA merupakan masa pencarian identitas, siswa SMA cenderung menyukai dan mencoba hal-hal yang baru. Siswa kelas X SMA cenderung merasa menjadi junior, oleh sebab itu siswa kelas X belum berani berperilaku buruk di depan guru maupun siswa yang lain. Selain itu, siswa kelas XI SMA merupakan remaja yang berada pada masa pencarian identitas. Maka dari itu, siswa kelas XI SMA sangat rentan terpengaruh terhadap kondisi lingkungan. Siswa kelas XII lebih fokus untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya. Peneliti memilih siswa kelas XI SMA karena sangat rentan terpengaruh terhadap kondisi lingkungan dari teman-temannya. Konformitas adalah salah satu hal yang mempengaruhi siswa menggunakan *smartphone*. Penelitian Hammer dan Hartati (2014) menyebutkan hubungan pertemanan dapat berpengaruh negatif pada remaja, seperti kecenderungan membeli *smartphone*, dimana siswa memiliki keinginan untuk membeli *smartphone* agar bisa berkomunikasi dan bergaul dengan teman-temannya. Remaja tidak dapat lepas dan bergantung pada pergaulan. Hal ini mempengaruhi penggunaan *smartphone* dikalangan remaja, remaja menggunakan *smartphone* sebagai sarana pembuktian dan penerimaan diri kepada teman-temannya bahwa dirinya hebat, sehingga lingkungan pergaulan mau menerima dirinya

Salah satu guru di SMAN 1 Tenganan mengungkapkan bahwa perkembangan teknologi di dunia pendidikan mengakibatkan sekolah membuat kebijakan memperbolehkan siswanya untuk membawa *smartphone* guna menunjang proses

belajar mengajar, sehingga muatan pendidikan tidak harus dijelaskan secara langsung oleh guru. Guru menginstruksikan siswa membuka *smartphone* pada saat jam pelajaran berlangsung guna mencari informasi yang berhubungan dengan mata pelajaran yang dipelajari. Semestinya siswa tidak berhak membuka *smartphone* ketika guru tidak menginstruksikannya. Selain itu, Bapak Marjoko selaku guru SMAN 1 Tengaran mengungkapkan bahwa sebagian siswa tidak mampu membedakan hal yang benar atau salah dalam penggunaan *smartphone*. Apabila *smartphone* berada ditangan siswa yang tepat maka penggunaannya pun akan baik dan maksimal, tetapi apabila *smartphone* berada di tangan siswa yang tidak tepat, maka penggunaannya pun tidak benar dan tidak bijak. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Sharma (2012), yang menunjukkan teknologi dalam *smartphone* memiliki dampak negatif yang serius, dengan konsekuensi bagi beberapa anak dan remaja karena digunakan tanpa kontrol, standar, atau batasan apapun.

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

regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* khususnya untuk siswa-siswi kelas XI di SMAN 1 Tenganan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin didapatkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis, terutama mengenai keterkaitan antara regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang fenomena perilaku kecemasan jauh dari *smartphone* pada siswa kelas XI SMAN

1 Tenganan. Selain itu, diharapkan siswa kelas XI SMAN 1 Tenganan dapat mengetahui manfaat dan pentingnya regulasi diri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai hubungan regulasi diri dengan kecemasan jauh dari *smartphone* bagi mahasiswa untuk dikembangkan bagi penelitian selanjutnya.