

## *The Relationship Between Time Management, Self Regulation, And Smartphone Addiction*

Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan *Smartphone*

Muslihatin Nur Azizah<sup>1\*</sup>, Muslikah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Semarang

\*Corresponding author, e-mail: [azizahmuslihatin@gmail.com](mailto:azizahmuslihatin@gmail.com)

Received January 12th, 2021;

Revised Month February 1st, 2021;

Accepted March 15, 2021;

Published Online March 20, 2021

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

**Abstract:** *This study aims to identify the relationship between self-regulation, time management and smartphone addiction on Public Senior High School students in North Surakarta. The data were collected from Public Senior High School 1, 5, and 8 Surakarta with samples by 283 students. The data collection technique was simple random sampling by developing three scales, i.e., self-regulation skill, time management scale, and smartphone addiction scale. This study applied two kinds of data analysis, which were descriptive analysis and regression analysis. The results of this study showed a negative relationship between self-regulation, time management, and smartphone addiction, either partially or entirely by 27.7%. The results also showed that the higher the student's self-regulation and time management levels, the lower the level of student's smartphone addiction.*

**Keywords:** *self-regulation; time management; smartphone addiction*

**Indonesian Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri, manajemen waktu dan adiksi smartphone pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara. Pengumpulan data dilakukan di SMA Negeri 1, 5, dan 8 Surakarta dengan sampel sebanyak 283 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan simple random sampling dengan mengembangkan tiga skala, yaitu skala keterampilan regulasi diri, skala manajemen waktu, dan skala kecanduan smartphone. Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis data, yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri, manajemen waktu, dan adiksi smartphone, baik secara parsial maupun seluruhnya sebesar 27,7%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri dan manajemen waktu siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecanduan smartphone siswa.

**Kata kunci:** pengaturan diri; manajemen waktu; kecanduan smartphone

**How to Cite:** Muslihatin Nur Azizah, Muslikah. 2021. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone . JIBK Undiksha, 12 (1): pp.31-38.DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/xxxx>

## Pendahuluan

Pada masa industri 4.0 semua kegiatan selalu menggunakan teknologi, salah satunya adalah *smartphone*. *Smartphone* adalah salah satu kecanggihan teknologi yang hampir dimiliki semua orang. Hal ini terjadi karena *smartphone* mampu membantu berbagai jenis pekerjaan dan dapat bekerja layaknya sebuah komputer, adanya akses internetnya, dan beragam fitur lainnya (Lukman, 2018:2). Dahulu, penggunaan *smartphone* hanya digunakan orang dewasa untuk kepentingan bekerja. Namun dengan seiring perubahan kebutuhan

zaman, banyak anak-anak yang sudah menggunakannya. (Kumar & Sherkhane, 2018:3269). *Smartphone* ibarat pisau bermata dua yang mempunyai sisi positif dan sisi negatif. Sisi negatif *smarthphone* akan muncul menjadi masalah apabila penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Dampak positif dari adanya *smartphone* diantaranya meningkatkan kemampuan motorik dan kemampuan kognitif, sarana hiburan, sarana pembelajaran dan dapat meningkatkan kompetensi seseorang (Alrasheed & Apriati, 2018:137). Dampak negatif dari *smartphone* dipaparkan oleh Huriah & Rini (2020:191) terdiri atas dua jenis, yakni dampak fisik dan dampak psikologis

Istilah kecanduan sekarang juga mulai meluas, tidak hanya terfokus pada zat adiktif dan narkoba. Segala sesuatu yang berlebihan dan menimbulkan efek samping dari segi fisik dan psikologis yang dialami oleh kebanyakan orang bisa dinamakan sebuah kecanduan, seperti kegiatan *gaming*, *pornography*, dan *chatting*. (Kwon et al., 2013). Lee, dkk. (dalam FRH & Tri, 2018 :153) yang menuturkan bahwa seseorang pecandu *smartphone* menggunakan *smartphone* lebih dari enam jam perhari nya. Keadaan ini menunjukkan penggunaan hampir 1/3 waktu sehari seseorang digunakan untuk menggunakan *smartphone*. Kumar & Sherkhane (2018; 3626) menuturkan bahwa sebanyak 50,2% orang menggunakan *smartphone* mereka lebih dari tujuh jam perhari.

Temuan dari Saputra dalam (Rini & Huriah, 2020) menyebutkan tingkat kecanduan internet remaja di Indonesia sebesar 42,4%. Hasil studi awal yang dilakukan pada beberapa siswa SMA Negeri di Surakarta Utara pada 28 Juli 2020 dengan melibatkan 20 siswa, didapatkan data bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa sebanyak 64% yang tergolong pada kategori sedang. Hasil wawancara terhadap beberapa siswa menunjukkan masih adanya siswa yang merasa sedih, gusar bahkan marah ketika *smartphone* mereka kehabisan baterai atau ketika disita oleh guru. Penyitaan oleh guru karena penggunaan yang tidak sesuai dengan aturan sekolah dan penggunaan aplikasi *chatiing* yang sering membuat konsentrasi siswa terganggu saat pembelajaran di kelas sedang berlangsung

Konig dalam (Gea, 2014:779) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah suatu seni untuk menata urusan bisnis, pribadi secara efektif dan efisien guna membuat semua kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik, cepat dan dengan minimalnya sumber daya yang digunakan Siswa yang tidak dapat mengelola waktunya dengan tepat akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademiknya (Puspitasari, 2013: 11). Sejalan dengan itu Chi Wu (2010:561) juga menjelaskan bahwa dampak jika kemampuan manajemen waktu tidak dikuasai seseorang di masa remajanya, maka saat mahasiswa akan mempengaruhi pada tingkat kualitas hidupnya. Blair & Adam's (2019:1) menjelaskan bahwa kemampuan non akademik seperti manajemen waktu juga akan mempengaruhi tingkat stress dan kecemasan seseorang pada masa kuliah.

Yulanda (2017:165) menjelaskan bahwa regulasi diri (*self regulation*) ialah keterampilan seseorang untuk mengatur, merencanakan, mengarahkan perilakunya dalam mencapai suatu tujuan berdasarkan strategi tertentu dengan melibatkan beberapa komponen seperti fisik, kognitif, emosional, sosial dan motivasi. Regulasi diri yang baik dapat menjadi benteng pertahanan seseorang agar dapat menggunakan *smartphone* dengan baik dan terkontrol. Kebanyakan siswa menggunakan *smartphone* mereka untuk browsing dan mengakses sosial media hingga 11 jam. Kegiatan yang hampir memakan setengah waktu yang dimiliki siswa dalam sehari ini apabila tidak dibarengi dengan regulasi diri yang baik hanya akan memberikan dampak negatif kepada siswa. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan menggunakan *smartphone* untuk menunjang kegiatan yang dilakukannya. Regulasi diri yang dimiliki siswa ini membuat siswa menjadi kreatif dan interaktif.

Regulasi diri adalah suatu kemampuan internal seseorang dalam mengatur strategi tertentu untuk membentuk perilaku yang berjalan ke arah prestasi. (Khotijah & Rahman, 2016:7). Keberhasilan seseorang dalam melakukan sesuatu sangat bergantung dengan regulasi diri seseorang. Syafrida (2014:360) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan insensitas penggunaan *smartphone* pada anak-anak. Anak-anak yang menggunakan *smartphone* dengan insensitas yang tinggi juga memiliki regulasi diri yang tinggi pula. Kemampuan regulasi diri terbukti dapat menjadi benteng pertahanan untuk anak-anak dalam menghadapi derasnya arus digitalisasi di era modern ini.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis merumuskan untuk mengetahui tentang (1) hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone*; (2) hubungan antara regulasi diri dengan

kecanduan *smartphone*; (3) hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara.

## Metode

Jenis penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini merupakan penelitian *ex post facto*. Arikunto dalam (Kristy, 2018:33) menjelaskan bahwa penelitian *ex post facto* tidak menggunakan suatu perlakuan atau eksperimen terhadap obyek tertentu. Tujuan dari adanya penelitian *ex post facto* adalah mengalisis hubungan/pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya. Jika diaplikasikan untuk penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan/pengaruh antara regulasi diri, manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara.

Penelitian ini mengambil populasi kelas XI pada tiga SMA Negeri di Surakarta Utara, yakni SMAN 1,5, dan 8 Surakarta yang berjumlah 1102 anak, sedangkan tehnik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Taraf kesalahan yang dipilih peneliti adalah 5% dan menunjukkan jumlah sampel yang harus dicapai adalah 265 anak. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yakni skala manajemen waktu, skala regulasi diri, skala kecanduan *smartphone*.

Ketiga instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan realibilitas. Pertama, pada skala kecanduan *smartphone* awalnya berjumlah 44 butir pernyataan menjadi 30 butir, adapun hasil uji validitasnya adalah 0,312 dengan nilai realibilitas 0,484. Kedua, skala manajemen waktu yang berjumlah 26 butir pernyataan dari 34 butir pernyataan yang memiliki nilai realibilitas 0,845 dan hasil uji validitas 0,312. Terakhir, skala regulasi diri yang berjumlah 24 butir pernyataan dari yang awalnya 26 butir pernyataan, nilai realibilitasnya adalah 0,889 dengan nilai uji validitas 0,312. Ketiga instrumen tersebut memiliki lima variasi jawaban mengenai kesesuaian responden terhadap isi pernyataan. Tingkat jawaban yaitu sangat sesuai (5), sesuai (4), bisa jadi (3), tidak sesuai (2), dan sangat tidak sesuai (1).

Tehnik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat manajemen waktu, regulasi diri dan kecanduan *smartphone* pada siswa. Adapun analisis regresi digunakan untuk mengetahui besar pengaruh dan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen, baik secara parsial maupun secara bersama-sama.

## Hasil dan Pembahasan

Pertama, penelitian ini akan membahas tingkatan masing-masing variabel, variabel kecanduan *smartphone*, manajemen waktu dan regulasi diri. Hasil dari analisis deskriptif penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Kategori
Kecanduan <i>smartphone</i>	2,681	0,405	Sedang
Manajemen Waktu	2,610	0,499	Sedang
Regulasi Diri	2.50	0,465	Rendah

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat kecanduan *smartphone* siswa SMA Negeri di Surakarta Utara tergolong sedang. Pada variabel kecanduan *smartphone*, indikator yang tertingginya adalah *overuse* dengan (M : 3,103 ; SD : 0,746), sedangkan indikator terendahnya adalah *withdrawl* dengan (M : 2,44 ; SD : 0,613). Pada variabel manajemen waktu yang berada pada kategori sedang. Adapun penjelasan lebih rincinya mengenai indikator tertingginya adalah membuat perencanaan dan penjadwalan (M : 2,918 ; SD : 0,629), sedangkan indikator terendahnya adalah delegasi tugas dengan (M : 2,240 ; SD : 0,744). Terakhir, pada variabel regulasi diri yang memiliki kategori rendah, diketahui bahwa indikator tertingginya

ialah *self evaluation* (  $M : 2,952$  ;  $SD : 0,609$ ) dan indikator terendahnya adalah *self reaction* (  $M : 2,115$  ;  $SD : 0,681$ ).

Analisis ini terbagi menjadi tiga yakni uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Suatu data dinyatakan normal, apabila  $p > 0,05$  maka data dari populasi berdistribusi normal. Namun jika  $p < 0,05$  maka data dari populasi tidak berdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas dengan bantuan IBM SPSS 23 mengindikasikan bahwa data penelitian merupakan data dengan hasil uji normalitas distribusi nilai  $0,200 > 0,05$ . Pada uji linieritas, dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai  $p > 0,05$ , berarti terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone* memiliki nilai  $p 0,282$  yang mana  $0,282 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara dua variabel ini linier. Hal serupa juga terjadi pada variabel regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* yang memperoleh nilai  $p$  sebesar  $0,064$ , dan  $p > 0,05$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan linier secara signifikansi antara variabel kecanduan *smartphone* dengan regulasi diri.

Uji multikolinieritas dilakukan untuk memastikan bahwa antara variabel bebas tidak memiliki hubungan. Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai tolerance lebih besar dari  $> 0,10$  maka dapat diartikan tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji SPSS 23 menunjukkan skor tolerance  $0,425$  yang mana lebih besar  $> 0,10$  artinya tidak terjadi multikolinieritas. Uji yang keempat adalah uji heterodastisitas. Acuan pengambilan keputusannya adalah  $sig > 0,05$ , maka dapat dipastikan tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil output SPSS 23 menunjukkan skor  $0,876$  dan nilai signifikansi regulasi diri adalah  $0,876$ . Kedua nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka dapat dipastikan tidak terjadi heteroskedastisitas.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t dan uji f, dan adjusted R squared untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan bebas baik secara parsial maupun secara simultan. Hasil output SPSS 23 menunjukkan nilai  $p$  kurang dari  $0,05$ , yakni  $p = 0,002 < 0,05$  pada variabel manajemen waktu dan  $p = 0,000 < 0,05$  untuk variabel regulasi diri. Adapun untuk prediktor manajemen waktu dan regulasi diri juga menunjukkan  $p = 0,000 < 0,05$ . Kesemua hasil SPSS menunjukkan bahwa hipotesis “Adanya hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone*”, “Adanya hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *smartphone*”, dan “Adanya hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa” diterima. Adapun besarnya kekuatan hubungan manajemen waktu (X1) dan regulasi diri (X2) dengan kecanduan *smartphone* (Y) dapat dilihat dari nilai  $R^2 = 0,277$ . Artinya, besar pengaruh hubungan X1 dan X2 terhadap Y adalah  $27,7\%$ .

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif, dapat diketahui bahwa variabel kecanduan *smartphone* berada pada kategori sedang, variabel manajemen waktu berada pada kategori sedang dan variabel regulasi diri berada pada kategori rendah. Penelitian yang hampir serupa telah dilakukan oleh Simangungsong & Sawitri (2017) yang mengatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMAN 5 Surakarta tergolong rendah. Perbedaan hasil penelitian ini bisa disebabkan karena ditambahkan sampel dari SMAN lain, perbedaan waktu pelaksanaan penelitian dan sistem pembelajaran online saat penelitian yang membuat siswa lebih sering menggunakan *smartphone*. Maknuni (2020) menjelaskan bahwa *smartphone* sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran jarak jauh yang sedang dilaksanakan di seluruh dunia karena adanya pengaruh pandemi.

Pada variabel kecanduan *smartphone*, indikator yang tertingginya adalah *overuse* dengan, sedangkan indikator terendahnya adalah *withdrawl*. *Overuse* adalah tidak terkontrolnya penggunaan *smartphone*. Tingginya *overuse* pada siswa menunjukkan tingginya insentisitas penggunaan *smartphone*. Hal ini bisa terjadi karena pelaksanaan pembelajaran di masa pandemi yang mengharuskan siswa untuk terus menggunakan *smartphone*. *Withdrawl* adalah kondisi adanya perubahan mood, kecemasan yang dialami seseorang akibat

---

adanya usaha untuk menjauhkan diri atau dijauhkan dari *smartphone* (Mulawarman dkk., 2020). Pada penelitian Norlina (2019) juga menunjukkan rendahnya indikator *withdrawl* pada mahasiswa di Universitas Lambung Mangkurat, ini berarti siswa masih bisa mengendalikan dirinya apabila berjauhan dari *smartphone* mereka.

Kemampuan manajemen waktu siswa menunjukkan pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah cukup mampu untuk mengatur waktunya. Pembelajaran online dapat menjadi penyebab kurang maksimalnya kemampuan manajemen waktu siswa. Hal ini terjadi karena kurangnya pengawasan yang dilakukan oleh orangtua selaku pengganti guru pada pembelajaran jarak jauh ini. Orangtua yang ada dirumahpun juga belum tentu dapat mengawasi kegiatan anaknya layaknya guru disekolah. Tidak ada saingan dalam belajar juga turut mempengaruhi lemahnya kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan dan prioritas belajarnya (Maknuni, 2020).

Pada analisis deskriptif variabel manajemen waktu, indikator tertingginya adalah membuat perencanaan dan penjadwalan, sedangkan indikator terendahnya adalah delegasi tugas. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa siswa sudah mampu merencanakan kegiatan yang akan dilakukannya dan membuat penjadwalan untuk kegiatan akan dilakukan. Delegasi tugas adalah kemampuan seseorang untuk meminta bantuan orang lain terhadap kegiatan yang menguras tenaga dan waktu. Ketidakmampuan siswa dalam mendelegasikan tugas ini akan menghambat kegiatan yang akan sudah direncanakan.

Kemampuan manajemen waktu siswa ini masih bisa ditingkatkan lagi dengan adanya beberapa pelatihan karena keterampilan manajemen waktu bukanlah sesuatu yang diturunkan dari orangtua ke anak, akan tetapi dapat di pelajari dan dapat diajarkan. Harlina dkk (2014) telah membuktikan, bahwa dengan pelatihan manajemen waktu kepada siswa dengan tehnik kontrak perilaku sebanyak lima pertemuan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dari kategori sedang ke kategori tinggi.

Pada analisis deskriptif variabel regulasi diri diketahui bahwa keterampilan regulasi diri termasuk kategori rendah. Indikator tertingginya ialah *self evaluation* dan indikator terendahnya adalah *self reaction*. *Self evaluation* adalah penilaian individu terhadap dirinya berdasarkan pendapat orang lain dan dirinya mengenai standar dan nilai yang dipegang. Pada regulasi diri, *selfevaluation* bisa diibaratkan tahap intropeksi pertama. Tahap kedua pengintropeksian diri adalah *self reaction*. *Self reaction* juga dapat dijelaskan merupakan perenungan diri atas segala kegagalan, keberhasilan, dan tujuan yang ingin dicapainya, kekuatan untuk bangkit lagi dan menyesuaikan diri untuk bisa mencapai tujuan yang dicapainya. Tingginya nilai *self evaluation* pada siswa ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah mampu mengevaluasi dirinya sendiri, namun kurang mampu dalam melakukan intropeksi diri yang kedua atau *selfreaction*.

Seperti halnya manajemen waktu, regulasi diri juga merupakan suatu keterampilan yang bisa dipelajari dan bisa diajarkan. Rendahnya kemampuan regulasi diri siswa juga bisa ditingkatkan dengan adanya pelatihan kepada siswa, seperti halnya yang dilakukan oleh seperti yang dilakukan oleh Glasser dan Brunstein (dalam Arjangga & Suprihatin, 2010) yang melakukan perbandingan dengan 113 siswa selama 5 minggu, hasilnya siswa yang mendapatkan pelatihan belajar regulasi diri bisa mendapatkan hasil dan proses belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak diberi pelatihan regulasi diri. Fatimah & Fasikhah (2013) juga melakukan pelatihan regulasi diri kepada 54 mahasiswa. Mahasiswa yang diberi pelatihan regulasi diri memiliki tingkat prestasi akademik lebih bagus dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri.

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri baik secara mandiri maupun secara bersama-sama. Hasil hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan *smartphone* pada siswa. Hasil penelitian ini hampir serupa dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Suargani (2019) bahwa manajemen waktu

mempunyai hubungan negatif dengan tingkat kecanduan game online pada siswa, artinya semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin rendah tingkat kecanduan game online pada siswa. Kemampuan manajemen waktu seseorang akan sangat mempengaruhi kehidupan seseorang itu, terlebih bagi siswa yang sarana hiburannya berupa *game online*. Kecanduan *game online* dan *smartphone* saat ini sudah masuk dalam DSM -5 (*Diagnostic and Staticical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) yang berarti efek dari kecanduan *game online* dan *smartphone* sama dengan efek dari kecanduan narkoba (Kwon dkk., 2013:1).

Hipotesis kedua adalah adanya hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa diterima. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri siswa akan berkorelasi dengan rendahnya kecanduan *smartphone* siswa atau rendahnya kemampuan regulasi diri siswa akan berkorelasi dengan tingginya tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Setianingrum & Prasetyani (2020:10) yang meneliti adanya hubungan antara *self-regulation* dengan kecenderungan adiksi *game online* pada mahasiswa. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, bahwa *game online* dan *smartphone* merupakan variasi kecanduan terbaru yang diterbitkan oleh APA (American Psychiatric Association). Perkembangan *smartphone* yang semakin pesat membuat *smartphone* tidak hanya sebagai ponsel biasa, namun layaknya komputer yang bisa mengerjakan banyak kegiatan dan memudahkan tugas manusia. Namun, apabila tidak dikontrol dengan regulasi diri, akan membuat penggunaannya lebih banyak menerima dampak negatif dari *smartphone*, seperti *tolerance*, *withdrawal*, dan terganggunya kegiatan harian. (Kwon et al., 2013).

Hipotesis ketiga yang berbunyi adanya hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa diterima menunjukkan bahwa keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri mampu menjadi benteng terhadap ancaman bahaya kecanduan *smartphone*. Taraf kecanduan *smartphone* yang dimaksud sama dengan taraf kecanduan bahayanya narkoba dan zat lainnya yang sampai merusak sistem kerja otak, saraf dan terganggunya hubungan sosial dengan orang lain. Kerusakan otak yang diakibatkan oleh kecanduan hampir serupa dengan kerusakan otak yang diakibatkan oleh kecelakaan lalu lintas.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) Siswa SMA Negeri di Surakarta Utara memiliki kemampuan manajemen waktu sedang, tingkat kecanduan *smartphone* yang sedang, dan kemampuan regulasi diri yang rendah; (2) Adanya hubungan antara manajemen waktu dan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara; (3) Adanya hubungan antara regulasi diri dan kecanduan *smartphone* siswa SMA Negeri di Surakarta Utara; (4) Adanya hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih ditujukan kepada guru-guru dan murid yang ada di SMAN 1,5, dan 8 Surakarta yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

## Referensi

- Alrasheed, K. B., & Apriati, M. (2018). Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Kecerdasan Emosi pada Remaja (Sebuah Studi Pada Siswa SMP di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan ). *Jurnal Sains Psikologi*, 7(2), 136–142.
- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode Pembelajaran Teman Sebaya Meningkatkan Hasil Belajar Berdasarkan Regulasi Diri. *Makara. Sosial Humoniora*, 14(2), 91–97.
- Fatimah, S., & Fasikhah, S. S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi

- 
- Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.
- Gea, A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *HUMANIORA Vol.5 No.2 Ok tober 2014*; 5(45), 777–785.
- Harlina, A. P., Theresia, M., & Hartati, S. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1–8.  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk%0AMENGEMBANGKAN>
- Khotijah, L. N., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Pemanfaatan Gadget. *jurnal Hisbah*, 13(2), 1–13.
- Kristy, D. Z. (2018). *Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prokastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran Tahun Pelajaran 2017/2018*. Universitas Negeri Semarang.
- Kumar, A. K., & Sherkhane, M. S. (2018). Assessment of gadgets addiction and its impact on health among undergraduates. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(8), 3624–3628.
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short The Smartphone Addiction Scale : Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8(12)(December), 1–7.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lukman. (2018). Penggunaan dan Adiksi Smartphone di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 dan 2016. In *Mathematics Education Journal* (Vol. 1, Nomor 1). <https://doi.org/10.29333/aje.2019.423a>
- Maknuni, J. (2020). Pengaruh Media Belajar Smartphone Terhadap Belajar Siswa Di Era Pandemi ( The Influence of Smartphone Learning Media on Student Learning in The Era Pandemi. *Indonesian Education Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 02(2), 94–106.
- Mulawarman, Rahmawati, A. N., Ariffudin, I., Afrinda, T. M., Nurfitri, A. D., Munandar, A., & Widhanarto, P. G. (2020). *Problematika Penggunaan Internet Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya* (Mulawarman (ed.)). Prenamedia Group.
- Norlina. (2019). Relationship Between The Intensity Of The Use Social Media And Self Control With The Smartphone Addiction in 2018 Students of the Study Progam For Course Study And Counseling FKIP University Of Lambung Mangkurat. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling Progam Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 192–199.
- NRH, F., & Tri, M. (2018). Kecanduan Smartphone ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 152–161.
- Rini, M. K., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185–194.
- Setianingrum, M. E., & Prasetiani, A. tri. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1–12.
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6, 52–66.
- Suargani, G. (2019). *Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Manajemen Waktu dengan Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Syafrida, R. (2014). Regulasi diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Keterampilan Sosial. *JURNAL PENDIDIKAN USIA DINI*, 8(2), 353–363.
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya Self Regulated Learning Bagi Peserta Didik dalam Penggunaan Gadget. *Research and Development Journal Of Education*, 3(2), 164–171.
-

**Article Information (Supplementary)**

---

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <Muslihatin> <2021>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: