

HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN REGULASI DIRI DENGAN KECANDUAN SMARTPHONE

Muslihatin Nur Azizah¹, Muslikah²

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

[1 azizahmuslihatin@gmail.com](mailto:1azizahmuslihatin@gmail.com)

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.*

key word: *self-regulation, smartphone addiction, time management,*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri, manajemen waktu dengan kecanduan smartphone pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara. Penelitian ini mengambil data di SMA Negeri 1, SMA Negeri 5 dan SMA Negeri 8 Surakarta dengan jumlah sampel sebanyak 283 siswa. Teknik pengambilan data yang dipilih adalah simple random sampling dengan mengembangkan tiga skala, yakni skala regulasi diri, skala manajemen waktu dan skala kecanduan smartphone. Analisa data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri, manajemen waktu dengan kecanduan smartphone baik secara parsial maupun secara bersama-sama sebesar 27,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri dan manajemen waktu siswa akan diikuti dengan rendahnya tingkat kecanduan smartphone siswa.

Kata kunci : *kecanduan smartphone , manajemen waktu ,regulasi diri*

A. 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 meningkat 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 *chatting* 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 startegi 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.

B. LANDASAN TEORI

1. Kecanduan *Smartphone*

Menurut Griffiths dalam (Norlina, 2019:194) mendefinisikan mengenai kecanduan *smartphone* adalah frekuensi penggunaan *smartphone* yang terlalu lama yang berakibat pada terganggunya kegiatan kehidupan sehari-hari penggunaannya. Seseorang yang menggunakan *smartphone* terlalu lama akan mengalihkan perhatiannya untuk melakukan hal lain yang sebenarnya merupakan kewajibannya. Pernyataan ini juga dituturkan oleh Yuwanto dalam (Simangunsong & Sawitri, 2017:56) menggambarkan kecanduan *smartphone* adalah suatu ketergantungan dengan *smartphone* yang dibarengi dengan minimnya kontrol diri disertai dengan dampak negatif bagi siswa.

Merujuk pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *smartphone* apabila penggunaannya melebihi batas wajarinya sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari, mengganggu tugas perkembangan penggunaannya serta menimbulkan efek negatif seperti tidak bisanya seseorang mengontrol atas apa yang ada pada dirinya.

Kwon dkk (2013:2) dalam menyebutkan terdapat enam ciri seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone*, yaitu :

- a. *Daily-life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), timbulnya dampak negatif yang dirasakan langsung oleh pengguna *smartphone* namun dia tidak bisa menghindarinya.
- b. *Positive anticipation* (antisipasi positif), adanya perasaan bahagia ketika menggunakan *smartphone* serta diikuti dengan perasaan hampa atau sedih saat tidak menggunakan *smartphone*.
- c. *Withdrawal* (penarikan), ialah munculnya perasaan tidak senang saat berusaha menghindari *smartphone* atau ketika penggunaannya dengan *smartphone* diganggu maupun dibatasi.
- d. *Cyberspace-oriented relationship* (orientasi hubungan dunia maya), yakni adanya hubungan pertemanan di dunia maya yang lebih erat dibanding dengan orang di dunia nyata.
- e. *Overuse* (penggunaan berlebihan), mengindikasikan tidak

terkontrolnya penggunaan *smartphone*.

- f. *Tolerance* (toleransi) ialah kegagalan seseorang dalam mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*.

Keenam indikator tersebut dapat menjadi tolak ukur apakah seseorang mengalami kecanduan *smartphone* atau tidak dalam penggunaannya.

2. Manajemen Waktu

Menurut Taylor (dalam Harlina dkk, 2014:11) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah suatu pencapaian dari tujuan-tujuan utama kehidupan dengan memanfaatkan waktu dan sisa-sisa waktu yang ada, yang terkadang sering tidak dimanfaatkan dengan baik. Ada banyak hal yang bisa dilakukan seperti membuat jadwal dan menentukan target pada suatu pekerjaan. Lakein's dalam Hoffmann (1994:194) mendeskripsikan mengenai manajemen waktu adalah kemampuan seseorang dalam mengatur antara keinginan dan kebutuhan mereka, membuat spesifikasi terhadap apa yang

diinginkan mereka dengan membuat tujuan yang akan mereka raih serta menyesuaikan kesempatan waktu yang mereka punyai. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan dalam mengorganisasikan kegiatan yang dimiliki setiap orang dengan waktu yang dimilikinya sedemikian rupa sehingga bisa menjalankan kegiatan hariannya.

Hoffman (1990:760) menyebutkan ada beberapa kriteria yang perlu diperhatikan agar memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, diantaranya (1) menyadari tanggung jawab dan menentukan tujuan (2) membuat prioritas kegiatan (3) membuat penjadwalan (4) mengatasi prokrastinasi dan menghadapi gangguan (5) melakukan delegasi. Namun, kemampuan manajemen waktu siswa juga ditentukan oleh regulasi diri siswa.

3. Regulasi Diri

Woolfolk dalam (Muttaqin, 2018:6) berpendapat bahwa regulasi diri adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuannya dengan mengaktifkan serta mempertahankan pikiran, perilaku

dan emosi. Regulasi diri merupakan usaha individu untuk dapat mengelola emosi, tindakan, dan perasaannya untuk bisa tetap fokus dan konsisten agar tujuan yang ingin dicapainya bisa terpenuhi. Pernyataan Taylor dalam (Luh & Istriyanti, 2014:303) memaparkan bahwa dengan mempunyai regulasi diri, maka seseorang akan mudah untuk memetakan masa depannya.

Menurut Bandura dkk dalam (Santoso, 2015:16) terdiri atas *setting standards and goals, self-observation, self-evaluation, self-reaction, self-reflection*. Faktor kemampuan regulasi diri seseorang ditentukan oleh faktor internal dan faktor eksternal, yang mana dalam setiap faktor itu terbagi lagi menjadi beberapa bagian yang saling mempengaruhi seperti *judgemental proses, self response*, dan *self observe* (Wicaksana, 2014 :25).

4. Hipotesis

Penelitian ini memiliki merumuskan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

- a. Ada hubungan negatif antara manajemen waktu (x_1) dengan kecanduan *smartphone* (y)

pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara.

- b. Ada hubungan negatif antara regulasi diri (x_2) dengan kecanduan *smartphone* (y) pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara.
- c. Ada hubungan antara manajemen waktu (x_1) dan regulasi diri (x_2) dengan kecanduan *smartphone* (y) pada siswa SMA Negeri di Surakarta Utara

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini merupakan penelitian *ex post facto*. Arikunto dalam (Kristy, 2018:33) menjelaskan bahwa yang 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 reabilitasnya 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.

D. HASIL PENELITIAN

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 | 2,681 | 0,405 | Sedang |
| <i>smartphone</i> | 2,610 | 0,499 | Sedang |
| Manajemen Waktu | 2.50 | 0,465 | Rendah |
| Regulasi Diri | | | |

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 *withdrawal* 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 antar 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 $\text{sig} > 0,05$, 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.

1. 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%.

E. 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 Simangunsong & Sawitri (2017) yang mengatakan bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa SMAN 5 Surakarta tergolong rendah. Perbedaan hasil penelitian ini bisa disebabkan karena ditambahnya 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 *withdrawal*. *Overuse* adalah tidak terkontrolnya penggunaan *smartphone*. Tingginya *overuse* pada siswa menunjukkan tingginya insentivitas penggunaan *smartphone*. Hal ini bisa terjadi karena pelaksanaan pembelajaran di masa pandemi yang mengharuskan siswa untuk terus menggunakan *smartphone*. *Withdrawal* 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 *withdrawal* 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 mengurus 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, *self evaluation* 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 *self reaction*.

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 Arjanggi & 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 berkolerasi dengan rendahnya

kecanduan *smartphone* siswa atau rendahnya kemampuan regulasi diri siswa akan berkolerasi dengan tingginya tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Setianingrum & Prasetiani (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 penggunaanya 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.

F. PENUTUP

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.

G. DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Arjanggi, 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%0AMENGEMBANKAN>
- 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*. UNIVERISTAS 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>
- Luh, N., & Istriyanti, A. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 301-310.
- 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.
- Muttaqin, I. S. (2018). *Hubungan Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Santri Berstatus Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta Skripsi*. Universitas Negeri Sunan Kalijaga.
- 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., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 185-194.
- Santoso, S. L. (2015). *Hubungan Regulasi Diri dengan Coping Stress Berfokus Masalah pada Pengurus ORMAWA FIP UNY*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- 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.

- St, M., Macan, T. H., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). *College Students' Time Management : Correlations With Academic Performance and Stress*. 82(4), 760–768.
- 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.
- Wicaksana, B. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokastinasi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi BK UNY*.
- Yulanda, N. (2017). *Pentingnya Self Regulated Learning Bagi Peserta Didik dalam Penggunaan Gadget*. *Research and Development Journal Of Education*, 3(2), 164–171.