# SKRIPSI



### Oleh : ANISA RISQIANI

**17030013**

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG 2021**

i

# Skripsi

**Disusun untuk MemenuhiSyarat Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



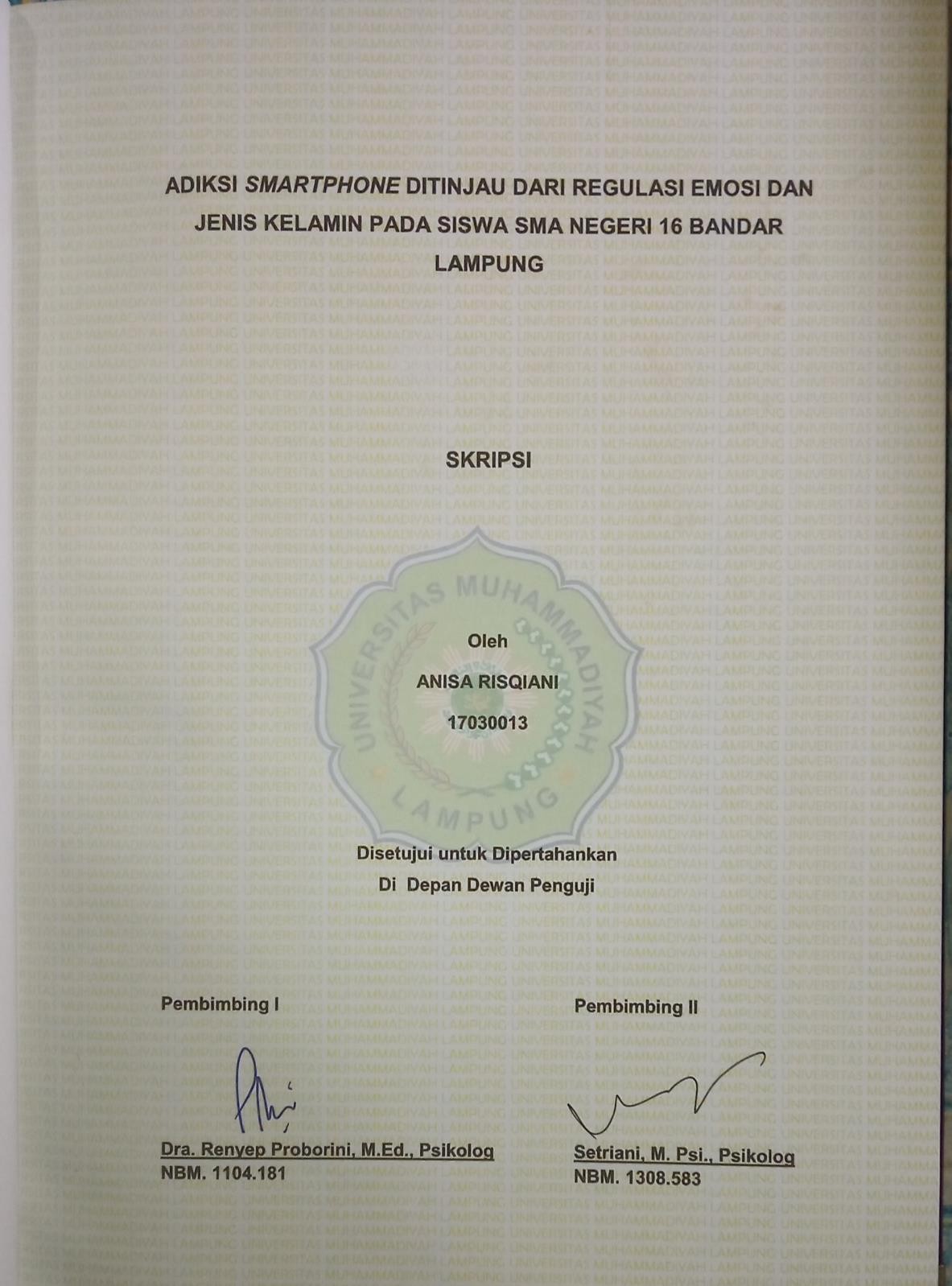
### Oleh : ANISA RISQIANI

**17030013**

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG 2021**

ii



iii

### [PENGESAH](https://onlinecamscanner.com/)

[Te\ah dipeñahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Univ4rsitas Muhammadiyah Lampung dan dit•ne untuk syara tx yam tguna +nanpera&hg# ar Samana Psikologi](https://onlinecamscanner.com/)

[Fakultas Psikolog‹ memenuhi sebagai](https://onlinecamscanner.com/)

[Judul Skripsi](https://onlinecamscanner.com/)

[Nama Mahaslswa NPM](https://onlinecamscanner.com/)

[Tanggal Sidang Skripsi](https://onlinecamscanner.com/)

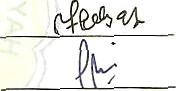
[Dswan Penguji :](https://onlinecamscanner.com/)

[Adiksi Smartphone Di\injau Dari ReguIas1 Emos\ Jer1ls Kelamin Pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar](https://onlinecamscanner.com/)

[I.ampung](https://onlinecamscanner.com/)

[: Anisa Risqiani](https://onlinecamscanner.com/)

[: 17030013](https://onlinecamscanner.com/)

1. [Dr. Any Nurhayati, Psikalog](https://onlinecamscanner.com/)
2. [Meilia Ishar, M.Psi., Psikolog](https://onlinecamscanner.com/)

[3, Dra. Renyep Proborini, M.Ed., Psikolog](https://onlinecamscanner.com/)

1. [Setriani, M.Psi.. Psikolog](https://onlinecamscanner.com/) 

### [MENGESAHKAN](https://onlinecamscanner.com/)

[., ',." ,’ Fakultas Psikolo9i](https://onlinecamscanner.com/)

[‘“ TsifâsJvtuhammadl yah Lampung](https://onlinecamscanner.com/)



[ohramR n P o](https://onlinecamscanner.com/)

[M Ed S](https://onlinecamscanner.com/)

[HBM 1104.181](https://onlinecamscanner.com/)

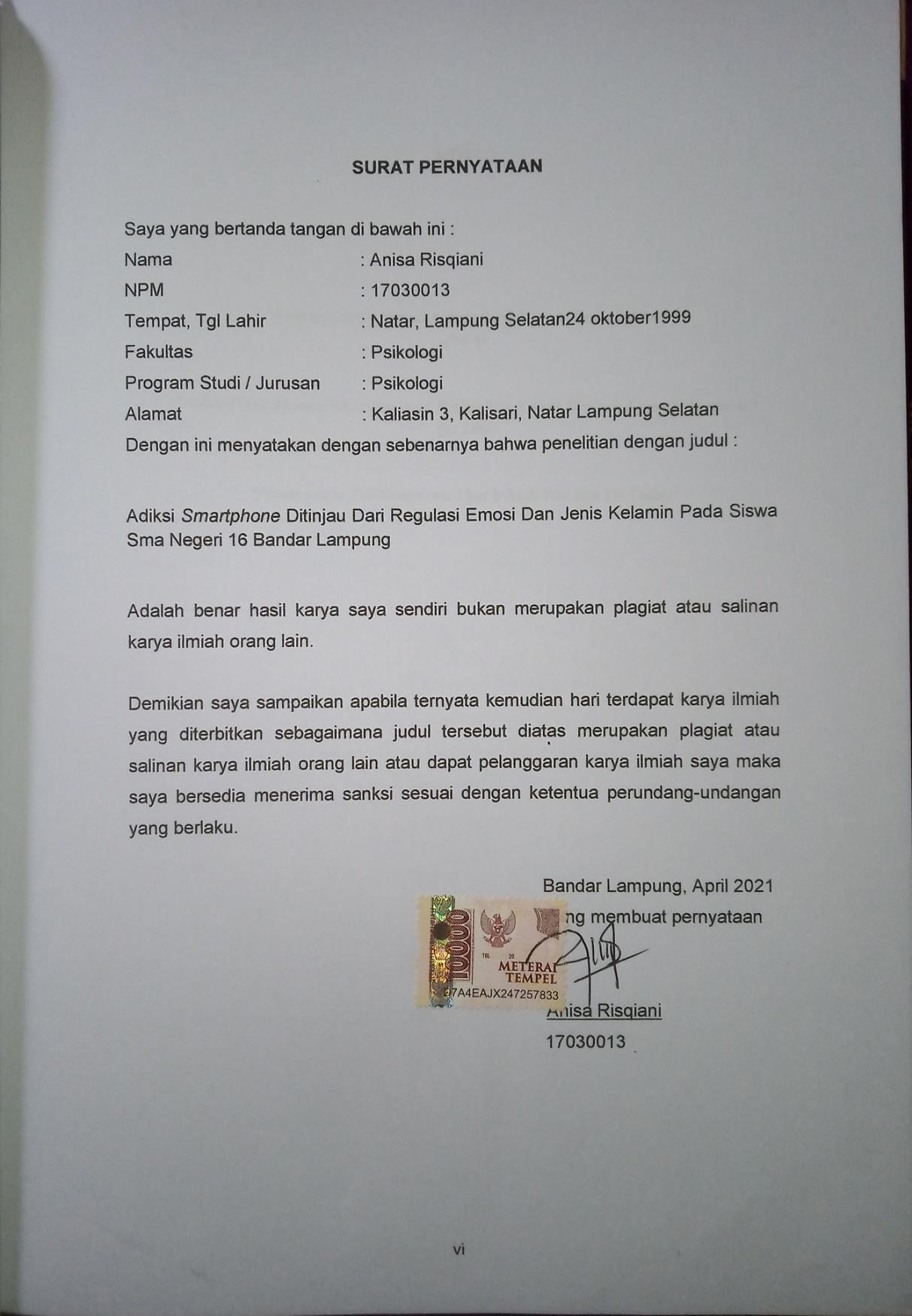
### RIWAYAT HIDUP



Anisa Risqiani lahir diNatar Lampung Selatan pada 24Oktober 1999, merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara. Penulis lahir dari pasangan Suami-Istri Bapak Thosin dan Ibu Hartati. Penulis sekarang bertempat tinggal di Natar, Lampung Selatan.

Pendidikan yang telah ditempuh penulis yaitu pernah bersekolah di TK RA BahrulUlum, Kec. Natar, lulus tahun 2005, SD Negeri 6Merak Batin, Kec. Natar Lampung Selatanlulus tahun 2011, MTs Muhammadiyah 1 Natar lulus tahun 2014, SMA Plus Muhammadiyah Natar lulus tahun 2017, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Lampungprogram S1 Psikologi.

v



vi

### MOTTO

#### “Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Itu Ada Kemudahan” (94:6)

***“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan Kesanggupannya” (2: 286)***

***“Never Leave Till Tomorrow That Which You can Do Today”***

vii

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, keluarga, sahabat, teman- teman dan seluruh orang-orang yang membacanya.

Semoga dengan selesai tersususunnya karya ilmiah ini dapat memberikan banyak manfaat dan konstribusi bagi khayalak umum serta

berbagai pihakyang membutuhkan.

viii

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya bagi kita semua terutama kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Lampung.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

* 1. Bapak Dr. H. Dalman, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lampung
  2. Ibu Dra. Renyep Proborini, M.Ed., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
  3. Ibu Setriani, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi serta selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
  4. Siswa SMA 16 Bandar Lampung yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi google *form* peneliti.
  5. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Psikologi terima kasih atas dukungannya.
  6. Tim seperjungan skripsi Dwi Meiky Hardiyanti, Faathimah Mujaahidah, S.Psi., Septilia Agustin, S.Psi., dan Julian Algaza. Terimakasih untuk dukungan dan semangatnya.
  7. Seluruh teman-teman Psikologi Angkatan 2017.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan serta membalas semua yang telah diberikan kepada semuanya.Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Penyusun

Anisa Risqiani 17030013

ix

Halaman HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

HALAMAN BIODATA PENELITI v

HALAMAN SURAT PERNYATAAN vi

HALAMAN MOTTO vii

HALAMAN PERSEMBAHAN viii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR ISI x

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

[ABSTRAK xv](#_TOC_250024)

[ABSTRACT xvi](#_TOC_250023)

[BAB I PENDAHULUAN](#_TOC_250022)

* + 1. [Latar Belakang masalah 1](#_TOC_250021)
    2. [Identifikasi masalah 5](#_TOC_250020)
    3. [Rumusan Masalah 6](#_TOC_250019)
    4. [Tujuan penelitian 6](#_TOC_250018)
    5. [Manfaat penelitian 6](#_TOC_250017)

BAB II KAJIAN PUSTAKA

1. [Adiksi Smartphone 8](#_TOC_250016)

x

1. [Regulasi Emosi 12](#_TOC_250015)
2. [Jenis Kelamin 15](#_TOC_250014)
3. [Hubungan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin dengan Adiksi](#_TOC_250013)

[Smartphone 16](#_TOC_250012)

1. [Landasan Teoritik. 17](#_TOC_250011)
2. [Hipotesis 18](#_TOC_250010)

BAB III METODE PENELITIAN

1. [Identifikasi Variabel Penelitian 19](#_TOC_250009)
2. Definisi Operasional Variabel 19
3. Subjek Penelitian 20
4. [Metode Pengumpulan Data 21](#_TOC_250008)
5. [Validitas dan reliabilitas 22](#_TOC_250007)
6. [Analisis data 23](#_TOC_250006)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. [Orientasi Kancah 24](#_TOC_250005)
2. Pelaksanaan Penelitian 25
3. [Hasil Uji Analisis Alat Ukur 26](#_TOC_250004)
4. Deskripsi Data Penelitian 28
5. [Hasil Uji Asumsi 30](#_TOC_250003)
6. Hasil Uji Hipotesis 34
7. [Pembahasan 36](#_TOC_250002)

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1. [Kesimpulan 39](#_TOC_250001)
2. [Saran 40](#_TOC_250000)

### DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

xi

Gambar 1 Bagan Kerangka Berfikir 16

xii

Tabel 1 *Blue Print* Skala Adiksi *Smartphone* 21

Tabel 2 *Blue Print* Skala RegulasiEmosi 22

Tabel 3 Nilai Pada Skala 26

Tabel 4 Uji Validitas Skala Adiksi *Smartphone* 27

Tabel 5 Uji Validitas Skala Adiksi*Smartphone* 27

Tabel 6 Reabilitas Skala Adiksi *Smartphone*&RegulasiEmosi 28

Tabel 7 Deskriptif Statistik 29

Tabel 8 Deskriptif Data Penelitian 29

Tabel 9 Kategori Variabel Adiksi *Smartphone* 29

Tabel 10 KategoriVariabelRegulasiEmosi 30

Tabel 11 One Sample Kolmogorov-Smirnov Test 31

Tabel 12. Uji Linieritas Adiksi *Smartphone* Dengan Regulasi Emosi 31

Tabel 13 Uji Multikolinieritas 32

Tabel 14 Uji Heterokedastisitas 32

Tabel 15. Uji Regresi Regulasi Emosi Terhadap Adiksi *Smartphone* 33

Tabel 16 Uji Independent Test Jenis KelaminTerhadap Adiksi

*Smartphone* 34

Tabel 17. Uji Regresi Regulasi Emosi Dan Jenis Kelamin Terhadap Adiksi

*Smartphone* 34

xiii

### Lampiran 1

Skala Adiksi *Smartphone*Dan RegulasiEmosi

**Lampiran 2** Tabulasi Skor **Lampiran 3**

Hasil Reliabilitas dan Validitas

**Lampiran 4** Uji Deskriptif **Lampiran 5** Uji Asumsi **Lampiran 6** Uji Hipotesis

xiv

# ADIKSI *SMARTPHONE* DITINJAU DARI REGULASI EMOSI DAN JENIS KELAMIN PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

### Oleh : Anisa Risqiani

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adiksi smartphone ditinjau dari regulasi emosi dan jenis kelamin pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Hipotesis yang diajukan adalah : 1) terdapatpengaruh regulasi emosi terhadap adiksi *smartphone*. 2) terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap adiksi smartphone. 3) terdapat pengaruh regulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi *smartphone.* Subyek dalam penelitian ini adalah kelas X dan XI yang berjumlah 114 responden dan diambil dari peserta didik SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Data penelitian diambil dengan menggunakan skala regulasi emosi dan adiksi smartphone. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik regresi berganda.Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap adiksi *smartphone* dengan nilai sig = 0,084. Untuk jenis kelamin dengan adiksi smartphone tidak memiliki hubungan dengan nilai sig = 0,870, demikian jugaa halnyaregulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi smartphone juga tidak terdapat adanya pengaruh dengan nilai sig = 0,225.

### Kata Kunci : Adiksi *Smartphone,* Regulasi Emosi, Jenis Kelamin.

xv

**ABSTRACT**

SMARTPHONE ADDICTION IN TERMS OF EMOTION REGULATION AND GENDER ON STUDENTS OF SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

**Anisa Risqiani**

NPM. 17030013

This research aimed to determine the smartphone addiction in terms of emotion regulation and gender on students of SMA Negeri 16 Bandar Lampung. The hypotheses proposed were: 1) there was an influence of emotion regulation on smartphone addiction. 2) there was an influence of gender on smartphone addiction. 3) there was an influence of emotion regulation and gender on smartphone addiction. The subjects of this study were students at class X and XI, totaling 114 respondents which were students of SMA Negeri 16 Bandar Lampung. The research data was taken using a smartphone addiction and emotion regulation scale. The collected data were analyzed using multiple regression techniques. T he results showed that there was no influence of emotion regulation on smartphone addiction with a value of sig = 0,084. For gender with smartphone addiction had no relationship with the value of sig = 0,870, as well as the regulation of emotions and gender on smartphone addiction also had no effect with a value of sig = 0,225.

**Keywords: Smartphone Addiction, Emotion Regulation, Gender**



**BAB I PENDAHULUAN**

### Latar Belakang Masalah

Teknologi dan informasi di Indonesia berkembang dengan pesat. Berbagai informasi dapat dengan mudah diperoleh melalui berbagai media teknologi. *Smartphone* merupakan salah satu alat komunikasi yang dirancang berdasarkan tingkat kemampuan teknologi yang canggih. Multifungsi *smartphone* memungkinkan penggunanya untuk tetap berhubungan dengan orang lain melalui fasilitasnya seperti telepon, SMS (*short message service)*, dan internet.

*Smartphone* tidak terlepas dari fasilitas internet yang memberikan kemudahan bagi penggunanya. Internet dapat memudahkan individu dalam mengakses informasi, berkomunikasi, berbelanja online, mencari literature, pendidikan dan juga memudahkan individu untuk berbagi informasi yang berkaitan dengan berbagai topik seperti seni, budaya, kemasyarakatan, politik, ekonomi, dan lain sebagainya. Fasilitas yang ditawarkan *smartphone* telah menyebabkan popularitasnya semakin meningkat dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan.

Meskipun *smartphone* menawarkan berbagai kemudahan dalam hidup kita, namun kita juga perlu mewaspadai dampak negative yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali*.* Pemakaian *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi yang muncul sebagai masalah sosial, psikologis, dan kesehatan yang signifikan bagi pengguna (Cha & Seo, 2018).

Berdasarkan survey terbaru *We Are Social*, pada tahun 2020 disebutkan ada 175,4 juta pengguna internet di Indonesia. Dibanding dengan tahun sebelumnya, terdapat peningkatan sebesar 17% atau sekitar 25 juta. Waktu rata-rata untuk mengakses internet melalui perangkat apapun mencapai 8 jam setiap harinya. Pengguna internet terbesar ialah remaja berusia antara 13-19 tahun yang mencapai 43,6% dari total populasi 64%.

Hasil survey lapangan menunjukkan bahwa individu cenderung sibuk dengan *smartphone*nya dan tidak peduli terhadap orang di sekitarnya. Bahkan, tidak sedikit individu yang menggunakan *smartphone* pada saat makan bersama keluarga ataupun rekan-rekannya, mereka sibuk untuk bermain game, *chatting* dengan orang lain, bermain sosial media, atau sekedar memperbarui status di media sosial seperti *facebook, instragram, dan twitter.* Selanjutnya, hasil wawancara dengan salah satu siswa dapat disimpulkan bahwa saat disekolah siswa menggunakan *smartphone* saat mengerjakan tugas. Namun, siswa juga sering menggunakan *smartphone*nya pada saat belajar untuk membalas chat yang masuk atau membuka sosial media. Remaja adalah kelompok beresiko tinggi yang mengalami adiksi *smartphone,* karena remaja tertarik pada hal-hal baru seperti teknologi baru serta terbiasa mengoperasikan perangkat semacam itu dengan lebih mudah dibandingkan orang dewasa (Cha & Seo, 2018). Penelitian Aljomaa (2016) terhadap 416 remaja menunjukkan bahwa 48% remaja mengalami adiksi *smartphone,* mereka menggunakan *smartphone* lebih dari 4 jam sehari.

Kesimpulan yang diambil berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 16 Bandar Lampung bahwa banyak siswa yang melanggar kontrak belajar yang telah dibuat dengan menggunkan *smartphone* pada saat

jam pelajaran berlangsung hanya untuk sekedar membalas chat *whatsapp,* dan ketika jam istirahat berlangsung, siswa lebih banyak menggunakan *smartphone* mereka. Guru BK juga mengatakan penggunaan *smartphone* pada siswa lebih dari 2 jam saat disekolah, hal ini menyebabkan hilangnya konsentrasi saat belajar. Rahmadani (2018) menyatakan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* oleh siswa berada pada rentang 3-7 jam dalam sehari, Adanya penggunaan *smartphone* yang tinggi menyebabkan siswa menjadi lebih sibuk dan fokus terhadap *smartphone* serta melupakan hal-hal lain seperti belajar dan mengerjakan tugas.

Fenomena yang ditimbulkan akibat adiksi *smartphone* menjadi masalah global dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Hakim, Raj dan Prastiwi (2017) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, antisocial, dan *bullying.*Utami dan Kurniawati (2019) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa sebagian besar efek negative penggunaan smartphone yang berlebihan (adiksi) dapat berpengaruh serius pada aspek-aspek akademik remaja dari segi personalnya. Penelitian yang dilakukan Mulyat dan Frieda (2018) pada siswa sekolah menengah di Semarang menunjukkan hasil kurangnya kemampuan seseorang dalam meregulasi diri menyumbang secara signifikan tingkat adiksi *smartphone,* terdapat perbedaan signifikan adiksi *smartphone* menurut jenis kelamin dimana tinggat adiksi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sedangkan penelitian yang dilakukan Revina (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi *smartphone* dengan *parenting style, loneliness, self- regulation, fear of missing out* dan konformitas terhadap remaja Jabodetabek.

Psikopatologi berkaitan erat dengan ketidakmampuan meregulasi emosi (Aidao, Nolen-Hoeksema, & schweizer, 2010). Karena adiksi *smartphone* termasuk perilaku maladaptive sehingga untuk dapat mengurangi perilaku tersebut dapat dilakukan dengan regulasi, salah satunya regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses dimana individu dapat menyesuaikan emosinya untuk beradaptasi dengan lingkungan sehingga individu tersebut dapat diterima (Elhai J D, Mojisola F. Tiamiyu, Justin W. Weeks, Jason C. Levine, Kristina J. Picard, Brian J. Hall).

Masa remaja sering disebut dengan badai emosi. Kemampuan yang belum berkembang dalam mengelola emosi di masa remaja menyebabkan permasalahan yang ditimbulkan pada remaja disebabkan oleh kurangnya kontrol atas emosi yang diungkapkan (Retfiria, 2019). Ketidakmampuan untuk mengatur emosi dapat mengakibatkan individu tidak dapat membuat penilaian yang masuk akal saat membuat keputusan. Ketika lingkungan juga mempengaruhi, masalah regulasi emosi remaja menjadi semakin kompleks, seperti sikap acuh tak acuh, serta kecenderungan untuk menindas dan meniru teman sebaya.

Retfiria, 2019 menjelaskan Ketika remaja kurang mampu untuk mengendalikan diri, maka hubungannya dengan lingkungan dan teman sebaya menjadi terganggu. Alih-alih menggunakan strategi koping adaptif untuk mengatur emosi dalam memecahkan masalah atau dukungan sosial, remaja menggunakan pengalihan dan penghindaran melalui *smartphone* mereka.

Selain faktor psikologis, terdapat perbedaan jenis kelamin dalam pola penggunaan *smartphone.* Hasil penelitian C. Chen, Kem ZK Zhang, Xiang Gong, Sesia J Zhao, Mattew KO Lee, Liang Liang (2017) menunjukkan nilai adiksi *smartphone* pada wanita lebih tinggi dari laki-laki. Putra (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dari 100 sampel pengguna *smartphone,* 28,6% wanita cenderung lebih sering mengecek *smartphone* lebih dari 10 kali dalam sehari, sementara laki-laki hanya 15,9%.

Berdasarkan hal diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Adiksi *Smartphone* Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Jenis Kelamin pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung*”*

### Identifikasi Masalah

*Smartphone* adalah alat komunikasi yang dirancang berdasarkan teknologi canggih dan tingkat fungsional. Fleksibilitas *smartphone* telah meningkatkan popularitasnya dan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Namun, seiring dengan hal tersebut kita juga perlu memperhatikan dampak negatif penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menyebabkan adiksi *smartphone.* Adiksi *smartphone* bisa dianggap seperti salah satu bentuk kecanduan teknologi. Menurut operasional, kecanduan teknologi adalah kecanduan perilaku yang mengikutsertakan interaksi manusia-mesin yang bersifat non kimiawi Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H. (2014).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan adiksi *smartphone* ialah regulasi emosi (MA Khodami, L. Sheibani.,2019) dan jenis kelamin (Retfiria, 2019). Psikopatologi berkaitan erat dengan ketidakmampuan meregulasi emosi (Aidao, Nolen-Hoeksema, & schweizer, 2010). Masa remaja sering disebut dengan badai emosi. Kemampuan yang belum berkembang dalam mengelola emosi di masa remaja menyebabkan permasalahan yang ditimbulkan padaremaja disebabkan oleh kurangnya kontrol atas emosi yang diungkapkan (Retfiria, 2019). Ketika individu kurang mampu untuk meregulasi emosinya maka penggunaan *smartphone* akan semakin meningkat dan dapat menyebabkan adiksi *smartphone.* Penelitian C. Chen et al (2017) menunjukkan bahwa nilai adiksi *smartphone* pada wanita lebih tinggi dari laki-laki, sehingga pola penggunaan *smartphone* yang berbeda juga diperlukan untuk melihat tingkat adiksi *smartphone* pada laki-laki & wanita.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi *smartphone* pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung?”

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi *smartphone.*

### Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat memberikan kebijakilmuan dalam bidang psikologi pendidikan dan perkambangan khususnya tentang adiksi *smartphone* yang kaitannya dengan regulasi emosi dan jenis kelamin.

1. Manfaat praktis
   1. Bagi siswa

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan evaluasi dan refleksi diri kepada siswa, khususnya siswa yang memiliki adiksi *smartphone* agar dapat mengurangi penggunaan dalam kehidupan sehari-hari serta lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* untuk kegiatan yang lebih baik dan bermanfaat.

* 1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, referensi, dan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya.

* 1. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan layak serta dapat digunakan sebagai sumber informasi dan literatur sebagai bentuk kontribusi pemikiran peneliti pada pihak sekolah dalam rangka pembentukan peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang baik terhadap kemajuan *smartphone* serta mampu menggunakannya dalam kegiatan positif dan bermanfaat.

**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

### Adiksi Smartphone

1. **Pengertian Adiksi *Smartphone***

Adiksi *smartphone* termasuk dalam kategori kecanduan teknologi, konsep tersebut secara umum didefinisikan sebagai ketergantungan obsesif pada smartphone yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan hidup (Al-Barashdi, Bouazza, & Jabur, 2015).

Kwon (2013) menyebutkan istilah adiksi *smartphone* mengacu pada keterikatan atau perilaku adiktif pada *smartphone.* perilaku tersebut dapat menjadi masalah sosial, seperti penarikan diri dan kesulitan mengganggu kinerja seseorang dalam aktivitas sehari-hari.

Lin et al. (2014) menyebutkan bahwa adiksi *smartphone* bisa dianggap seperti salah satu bentuk kecanduan teknologi. Secara operasional, kecanduan teknologi adalah kecanduan perilaku yang menyertakan interaksi manusia-mesin serta bersifat non kimiawi (Lin et al. 2014). Pola perilaku yang sama, kecanduan internet telah diklasifikasikan sebagai penyakit zat dan adiktif dalam DSM-V.

1. **Faktor yang mempengaruhi adiksi *smartphone***

Faktor yang mempengaruhi terjadinya adiksi *smartphone* menurut Walsh, White, dan Young (2007) yaitu :

* 1. Kepuasan diri

Pemakaian *smartphone* karena memuaskan diri atau dengan kata lain mencari kesenangan pribadi untuk membuat diri menjadi nyaman ataupun rileks.

* 1. Kepuasan sosial

Alasan menggunakan *smartphone* adalah untuk tetap berhubungan dengan orang lain. Kebutuhan untuk tetap berhubungan dengan orang lain menjadi lebih mudah dengan berkembangnya teknologi *smartphone,* dimana tidak perlu bertemu langsung untuk menjalin komunikasi.

Yowanto (2010) didalam penelitiannya mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi adiksi *smartphone*, yaitu:

1. Faktor internal

Yaitu faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti:

* 1. Tingkat *sensation seeking* yang sangat tinggi, individu dengan tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung mengalami kejenuhan dalam aktivitas sehari-hari, sehingga individu tersebut perlu pemuasan psikologis untuk mengurangi kebosanan salah satunya dengan *smartphone.*
  2. Harga diri rendah, individu dengan harga diri rendah mengevaluasi diri secara negative dan mudah merasa tidak aman saat berinteraksi langsung. Dengan menggunakan *smartphone* individu tersebut akan merasa lebih nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain.
  3. Kemampuan regulasi diri yang rendah, ketika individu terbiasa menggunakan *smartphone* dalam intensitas yang tinggi serta kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya adiksi *smartphone.*

1. Faktor situasional

Adalah faktor penyebab yang mengarah pada pemakaian *smartphone* untuk membuat individu merasa nyaman saat menghadapi situasi yang tidak nyaman seperti stress, sedih, cemas, dan bosan.

1. Faktor sosial

Merupakan faktor penyebab adiksi *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.

1. Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, meliputi tingginya paparan media tentang *smartphone* dan fasilitas yang dimiliki oleh *smartphone* tersebut.

1. **Aspek-Aspek Adiksi *Smartphone***

Kwon (2013) menyebutkan ada 5 aspek adiksi *smartphone*:

* 1. *Daily-life disturbance,* adalah gangguan kehidupan sehari-hari, termasuk kehilangan pekerjaan yang direncanakan, kesulitan berkonsentrasi di kelas atau pekerjaan, dan gangguan tidur
  2. *Withdrawal,* terkait dengan ketidaksabaran, kegelisahan, dan ketidakberdayaan saat tidak menggunakan *smartphone*. tidak bisa berhenti menggunakan *smartphone* Bahkan jika tidak menggunakannya akan terus ingat, dan marah ketika diganggu saat memakai *smartphone.*
  3. *Cyberspace-oriented relationship,* diantaranya meliputi masalah seseorang merasa bahwa hubungan perteman yang mereka kenal melalui *smartphone* lebih dekat dibandingkan hubungan dengan teman di kehidupa nyata, mengalami kehilangan saat tidak menggunakan *smartphone,* dan sering mengecek *smartphone.*
  4. *Overuse,* mengacu pada penggunaa *smartphone* yang tidak terkendali, lebih suka mencari sesuatu melalui *smartphone* daripada mencari bantuan orang lain, selalu bersiap untuk menggunakan *charger smartphone,* dan memiliki keinginan untuk menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.
  5. *Tolerance,* selalu berusaha mengontrol untuk tidak menggunakan

*smartphone,* tetapi selalu gagal melakukannya.

Lin et al (2014) mengungkapkan aspek-aspek adiksi *smartphone* meliputi:

1. *Compulsive behavior,* individu akan menggunakan *smartphone* berulang kali, misalnya meskipun tidak ada pesan atau panggilan tetap memeriksa berulang kali.
2. *Functional impairment,* fungsi kehidupan individu menjadi terganggu karena penggunaan *smartphone.*
3. *Withdrawal,* panik dan cemas saat tidak bisa menggunakan *smartphone.*
4. *Tolerance,* individu tidak dapat mengurangi penggunaan *smartphone.*

### Regulasi Emosi

1. **Pengertian Regulasi Emosi**

Shaffer (dalam Anggraeny, 2014) mengungkapkan regulasi emosi yang baik mencangkup kemampuan mengelola sensasi, respon fisik, kognisi yang terkait dengan emosi, dan tanggapan terkait emosi.

Walden dan Smith (dalam Anggraeny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah aktivitas menerima, memelihara, serta mengendalikan peristiwa, yaitu intensitas dan durasi emosi yang dialami, proses fisiologis yang berkaitan dengan emosi, ekspresi wajah, dan perilaku yang dapat diamati.

Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses dimana individu memodifikasi emosi yang dimilikinya, kapan individu merasakannya, dan bagaimana individu mengalami serta mengeluarkan emosi tersebut. Proses ini termasuk mengurangi dan meningkatkan emosi.

### Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hurlock (dalam Nanda & Kiki, 2016) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu:

* 1. Usia

Serasi dengan tugas perkembangannya, remaja mempunyai kapasitas kognitif penalaran analogis dan berfikir kreatif, sehingga dapat mengenali mana yang baik dan buruk.

* 1. Kognitif

Bentuk informasi yang diperoleh dapat mengubah pandangan yang dimiliki sehingga cara berfikir menjadi positif ketika informasi yang diperoleh benar.

* 1. Hubungan sosial khususnya keluarga dan teman sebaya

Diluar lingkungan rumah teman sebaya serta didalam rumah keluarga, penting untuk perkembangan keterampilan regulasi emosi.

* 1. Budaya

Budaya yang terkandung dalam kelompok sosia tertentu dapat mempengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi pengalaman emosi, dan menunjukkan respons emosi.

Menurut Gross (2007) ada tiga hal yang dapat menyebabkan perbedaan individu dalam regulasi emosi. Ketiga hal tersebut adalah

1. Tujuan regulasi emosi seseorang
2. Frekuensi regulasi emosi seseorang, dan
3. Kemampuan individu tersebut.

### Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Thompson (dalam Nanda & Kiki, 2016) membagi regulasi emosi menjadi 3 kategori:

* 1. *Emotions monitoring,* yaitu kemampuan individu untuk memahami seluruh proses, perasaan, pikiran dan perilaku yang terjadi dalam dirinya.
  2. *Emotions evaluating,* yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan menangani emosi terutama emosi negative (seperti amarah, kesedihan, kekecewaan dan kebencian) akan mencegah individu untuk terpengaruh secara mendalam, yang dapat menyebabkan individu tersebut tidak dapat berfikir secara rasional.
  3. *Emotions modification,* yaitu kemampuan individu dalam mengubah emosi dengan cara yang dapat memotivasi dirinya, terutama saat individu tersebut sedang dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Menurut Gross (2002) dalam proses regulasi emosi, emosi dibedakan menjadi lima poin, yakni : penentuan situasi, perubahan situasi, penyaluran perhatian, modifikasi kognisi, dan penyesuaian respon pengalaman, perilaku, atau respons fisiologis. Empat poin yang pertama adalah anteseden fokus atau *reappraisal*, sedangkan poin yang kelima adalah respons fokus atau *suppression*, yaitu:

1. *Cognitive reappraisal,* adalah bentuk perubahan situasi kognitif yang mendasari ekspresi emosi dengan cara mengubah pengaruhnya. Strategi ini berfokus pada evaluasi sebelumnya (antensedent) dan belum terdapat dorongan dalam menentukan berbagai reaksi emosi untuk dihasilkan. Oleh karena itu, saat digunakan untuk mengelola emosi negative, *reappraisal* perlu berhasil untuk meminimalisasi komponen pengalaman dan emosi negative.
2. *Expressive suppression,* yaitu bentuk regulasi respons yang mengikutsertakan penekanan perilaku ekspresi emosional yang berkelanjutan. Strategi tersebut berfokus pada reaksi, yang merupakan bagian terakhir dari proses regulasi emosi. *Suppression* memprioritaskan perilaku yang mengubah respons emosional yang dihasilkan. *Suppression* seharusnya secara efektif mengurangi

pernyataan emosi negative, namun tidak demikian. Pada saat yang sama, *suppression* tidak membantu mengurangi pengalaman emosi negative, yang pada akhirnya mengarah pada penumpukan emosi yang tidak terselesaikan.

### Jenis Kelamin

1. **Pengertian Jenis Kelamin**

Fakih (2005) berpendapat bahwa jenis kelamin merupakan pembagian dua jenis kelamin manusia yang sudah melekat secara biologi.

Fisnanin (2013) mengatakan jenis kelamin adalah jenis yang paling mendasar dalam kehidupan sosial. Proses pengklasifikasian orang sebagai laki- laki atau perempuan disebut *gender typing.*

### Ciri-Ciri Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin ada dalam berbagai aspek, termasuk biologi, kognisi dan perilaku. Hal ini dijelaskan dalam kerangka orientasi sosial (Sun, Y., Lim, K. H., Jiang, C., Peng, J. Z., & Chen, X., 2010 ). Orientasi sosial menjelaskan bagaimana perempuan dan laki-laki memandang relasi sosial, peran, dan identitasnya berbeda. Setiap jenis kelamin mengembangkan peran dan pola perilaku mereka di bawah bimbingan orientasi sosial sehingga mereka dapat memenuhi harapan sosial yang berbeda ( Zhang, Lee, Cheung, & Chen, 2009 ).

Dalam orientasi masyarakat laki-laki seringkali identik sebagai dominan, agresif, mandiri, dan kompeten, sedangkan perempuan cenderung dicirikan sebagai tergantung, mengasuh, dan mendukung ( Sun et al., 2010 ). Jenis kelamin mungkin menunjukkan kecenderungan yang berbeda untuk memenuhi harapan sosial mereka. Misalnya, pria terbukti antusias dalam membangun dan

meningkatkan status sosial mereka, sedangkan wanita biasanya berperilaku dari sudut pandang emosional dan didorong oleh tujuan ekspresi. Dibandingkan dengan pria, wanita lebih mungkin untuk mengatasi suasana hati negative yang lebih tinggi misalnya depresi, kecemasan dan stress (Hong et al.,2012).

Choliz (2012) menemukan bahwa wanita memiliki tingkat adiksi *smartphone* yang lebih tinggi. Mereka lebih cenderung menggunakan ponsel untuk menghindari suasana hati yang tidak nyaman. Oleh karena itu, perbedaan gender dalam orientasi sosial diyakini menjadi penjelasan bagaimana *smartphone* digunakan dengan cara yang berbeda disetiap pengguna.

### Hubungan Regulasi Emosi Dan Jenis Kelamin Dengan Adiksi

#### Smartphone

Adiksi *smartphone* merupakan salah satu psikopatologi dan Psikopatologi berkaitan erat dengan ketidakmampuan meregulasi emosi (Aidao, Nolen- Hoeksema, & schweizer, 2010). Pada dasarnya individu yang mampu mengatur emosi dengan baik akan mengatur perhatiannya dengan berfokus pada masalah yang dapat diselesaikan atau dipecahkan, sehingga dapat menerima, mengubah persepsinya dan menentukan respon yang dapat diterima terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu dapat mengendalikan diri dengan menekan emosi negative atau memilih situasi yang tidak mungkin menghasilkan emosi negatif.

Perbedaan pola penggunaan *smartphone* pada laki-laki dan wanita juga salah satu faktor adiksi *smartphone.* Hasil penelitian C. Chen et al (2017) menunjukkan nilai adiksi *smartphone* pada wanita lebih tinggi dari laki-laki. Sedangkan menurut laporan Demirici (2015) di Korea Selatan, tingkat adiksi

*smartphone* pelajar perempuan dengan menggunakan SAS *score* seringkali lebih tinggi daripada pelajar laki-laki. Dalam penelitian ini, bagaimana ada perbedaan penggunaan *smartphone* dari dua jenis kelamin.

### Landasan Teoritik

Lin et al (2014) mendefinisikan adiksi *smartphone* merupakan salah satu gambaran tentang kecanduan teknologi, yang secara operasional kecanduan teknologi adalah kecanduan perilaku yang mengikutsertakan interaksi manusia- mesin yang bersifat non kimiawi. Salah satu faktor yang menyebabkan adiksi *smartphone* yaitu situational dimana ketika merasakan emosi seperti marah, sedih, dan cemas akan mencari pelarian yang membuat individu tersebut merasa nyaman yaitu *smartphone.* Kemudian regulasi emosi menurut Gross (2003) adalah sistem dimana individu memodifikasi emosi yang dimilikinya, pada saat individu mengalaminya, serta bagaimana individu mengekspresikan emosi nya. Perbedaan jenis kelamin dalam orientasi sosial diyakini menjadi penjelasan bagaimana regulasi emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (Erviana & Ahyani, 2017). Serta penggunaan *smartphone* dengan cara yang berbeda diantara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti membentuk kerangka landasan teori adiksi *smartphone* ditinjau dari regulasi emosi dan jenis kelamin.

**Adiksi *Smartphone***

Adiksi *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap smartphone yang ditandai dengan terganggunya fungsi kehidupan.

Dengan aspek-aspek *Daily- life disturbance, Withdrawal, Cyberspace-oriented*

*relationship, Tolerance.*

*Overuse,*

dan

### Gambar 1. Kerangka Berfikir

**Jenis Kelamin**

Fakih (2005)

menyatakan Jenis kelamin merupakan pembagian jenis kelamin manusia yaitu laki-laki dan perempuan yang sudah melekat secara biologis.

**Regulasi Emosi**

Menurut Gross (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi ialah proses individu menyesuaikan emosi yang dimilikinya, kapan individu memilikinya, serta

bagaimana individu

menghadapi dan

mengeluarkan emosi tersebut.

### Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara, diterima atau ditolaknya suatu hipotesis tergantung dari hasil penelitian yang dilaksanakan. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

* 1. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap adiksi *smartphone*
  2. Terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap adiksi *smartphone*
  3. Terdapat pengaruh regulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi

*smartphone.*

## BAB III

**METODE PENELITIAN**

### Identifikasi Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menekankan analisis pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan menggunakan metode statistika (Azwar, 2015).

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Dependen / Terikat (Y) : Adiksi *Smartphone*
2. Variabel Independen / Bebas (X) : 1. Regulasi Emosi

2. Jenis Kelamin

### Definisi Operasional

Menurut Azwar (2015) definisi operasional didasarkan pada standar pengukuran yang diterapkan pada variabel yang ditentukan. Definisi operasional masing-masing variabel adalah :

1. Adiksi *smartphone* adalah perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan penggunaan *smartphone,* serta menimbulkan gangguan hubungan sosial, penarikan diri dari lingkungan, dan masalah fisiologis.
2. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, mengevaluasi dan mengekspresikan emosi sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar.
3. Jenis kelamin merupakan perbedaan biologis diantara laki-laki dan perempuan.

### Subyek Penelitian

1. **Populasi**

Populasi merupakan sekelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2015). Sebagai suatu kelompok, subyek harus mempunyai karakteristik yang sama yang membedakan dari subyek lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi SMA negeri 16 Bandar Lampung yang berjumlah 688 siswa berdasarkan data yang diperoleh melalui kepala sekolah pada tahun ajaran 2019/2020.

### Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subyek berjumlah 114*.* Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini menentukan kriteria dalam pengambilan sampel, kriteria sampel dalam penelitian ini sebagai berikut :

* 1. Siswa kelas X dan XI
  2. Siswa yang mempunyai *smartphone*
  3. Siswa yang bersedia menjadi responden

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert untuk variabel adiksi *smartphone* dan regulasi emosi. Sedangkan untuk jenis kelamin menggunakan demografi pada saat pengisian kuisioner.

Untuk skala likert, responden hanya memberikan tanda checklist pada jawaban yang diangap sesuai. Responden memilih jawaban yang paling sesuai dengan dirinya dari 4 jawaban yang disediakan yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

1. **Skala Adiksi *Smartphone***

Skala adiksi *smartphone* dalam penelitian ini menggunakan SPAI (*smartphone addiction inventory)* hasil adaptasi dari skala Lin et al (2014) yang telah diuji coba oleh Simo´-Sanz C, Ballestar-Tarı "ML, Marti ´nez- Sabater A (2018) dengan nilai reliabilitas 0,94 untuk skala global dan 0,87, 0,88, 0,81, dan 0,72 untuk masing-masing aspek, yang tersusun dari 4 aspek-aspek adiksi *smartphone* yaitu perilaku kompulsif (*compulsive behavior),* gangguan fungsional (*fungtional impairment),* penarikan diri (*withdrawal)*, toleransi (*tolerance).*

**Tabel 1. *Blue Print* Skala Adiksi *Smartphone***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Nomer item (F)** | **Jumlah** |
| *Compulsive Behavior* | Selalu melihat dan memeriksa *smartphone* | 5, 6, 7, 10, 11, 18,  20, 21, 22 | 9 |
| *Fungtional Impairment* | Pekerjaan tidak dapat diselesaikan dengan baik Sulit berkonsentrasi  Terdapat gangguan fisik | 8, 12, 13, 15, 17, 23,  24, 26 | 8 |
| *Withdrawal* | Merasa cemas apabila tidak menggunakan *smartphone*  Tidak ada yang membuat senang kecuali  *smartphone* | 2, 4, 14, 16, 19, 25 | 6 |
| *Tolerance* | Tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* | 1, 3, 9 | 3 |
|  |  | **Total** | **26** |

### Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan hasil adaptasi kuisioner regulasi emosi (ERQ) dari skala Balzarotti , John, dan Gross (2010) dengan validitas (0,48-0,68 untuk *Reappraisal* dan 0,42-0,63 untuk *suppression*) dan reliabilitas (0,67 untuk *reappraisal* dan 0,71 untuk *suppression*). Menurut Gross (2003) regulasi emosi terdiri dari 2 aspek yaitu *cognitive reappraisal* dan *exspressive suppression.*

**Tabel 2. *Blue Print* Skala Regulasi Emosi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aspek** | **Indikator** | **Nomor Item (F)** | **Jumlah** |
| *Cognitive Reappraisal* | Seleksi situasi Meodifikasi situasi Meningkatkan atensi  Mengubah kognisi | 3, 1, 7, 5, 8, 10 | 6 |
| *Exspressive Suppression* | Modulasi respon | 4, 2, 9, 6 | 4 |
|  | **Total** | | **10** |

### Validitas Dan Reliabilitas

1. **Validitas**

Metode yang digunakan untuk mencari validitas item dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik daya diskriminasi item dengan ketentuan item dibawah >0,3 harus digugurkan.

### Reliabilitas

Untuk reliabilitas atau keandalan dari alat ukur dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach* >0,7.

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang digunakan untuk melihat apakah ada pengaruh antara dua variabel atau lebih. Dalam hal ini peneliti menggunakan program SPSS versi 25.0.

## BAB V

**KESIMPULAN DAN SARAN**

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini:

* 1. Hasil uji regresi hubungan antara regulasi emosi dan jenis kalamin terhadap adiksi *smartphone* diperoleh nilai koefesien korelasi 0.163 dan nilai sig = 0,225 dengan taraf signifikansi p> 0,05 maka dapat dikatakan bahwa secara berdama-sama regulasi emosi dan jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung dan dapat dikatakan hipotesis dalam penelitian ini yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negative regulasi emosi dan jenis kelamin terhadap adiksi *smartphone* tidak terbukti.
  2. Berdasarkan kategorisasi empirik maka terlihat bahwa adiksi *smartphone* siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung 61,4% responden dalam kategori rendah, 35,1% responden memiliki adiksi *smartphone* sedang*,* dan 3,5% responden memiliki adiksi *smartphone* tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi empirik regulasi emosi maka terlihat bahwa 3,5% responden dalam kategori rendah, 59,6% responden memiliki regulasi emosi sedang*,* dan 36,8% responden memiliki regulasi emosi tinggi. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat

adiksi *smartphone* pada level rendah dan regulasi emosi pada tingkat sedang.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka penelitian memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi kalangan siswa, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan mengenai studi tentang regulasi emosi dan jenis kelamin berkaitan dengan adiksi *smartphone* pada siswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama diharapkan dapat memperkaya penelitian ini dengan melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi adiksi *smartphone* dan dengan mengaitkan kondisi pandemi. Variabel yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya yaitu *sensation seeking, self-esteem, parenting syle (permissive, authoritarian, authoritative, loneliness* (kesepian sosial dan kesepian emosional), *self-regulation, fear of missing out* dan konformitas.

### Daftar Pustaka

Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review. *Journal of Scientific Research and Reports,* 4(3), 210–225.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review,* 30, 217–237.

Aljomaa, S. S., Al-Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables*. Computers in Human Behavior,* (61), 155-164.

Anggreiny, Nila. 2014. *Rational behavior therapy (rebt) untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual*. Tesis megister, universitas Sumatra utara, 22 - 24.

Azwar, (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

1. Chen, Kem ZK Zhang, Xiang Gong, Sesia J Zhao, Mattew KO Lee, Liang Liang (2017). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction*. Computers in Human Behavior*, 75, 891 - 902.

Choliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD)*. Progress in Health Sciences*, 2( 1), 33–44

Demirci K., Akgönül M., Akpinar A. (2015) Relationship of smartphone use severitywith sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J BehavAddict.* 4(2), 85–92.

Dewantari, Retfiria. (2019). *Perbedaan Perilaku Penggunaan Smartphone Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin.* Skripsi sarjana. Universitas Muhammadiyah Malang.

Elhai J D, Mojisola F. Tiamiyu, Justin W. Weeks, Jason C. Levine, Kristina J. Picard, Brian J. Hall (2017). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over oneweek. *Personality and Individual Differences.*

Erviana, Shafira & Ahyani, Latifah Nur. (2017). Perbedaan empati dan regulasi emosi dalam perilaku bullying antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang mengikuti UKM. *Jurnal Psikohumanika*, 9(2), 60-72.

Fakih, M. (2005). *Analisis Gender & Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fisnanin, Purwanti. (2013). *Identitas Diri Remaja Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pemalang Ditinjau Dari Jenis Kelamin.* Skripsi Sarjana, Tidak diterbitkan. Universitas Negeri Semarang.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. P*sychophysiology*, 39, 281–291.

Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes Implications for Affect, Relationships and Wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.

Gross, J. J., John, O.P., (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85(2), 348–362.

Gross, J.J., (1998). *Antecedent*- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74(1), 224–237.

Hakim, S. N., Raj, A. A., & Prastiwi, D. F. C. (2017). *Remaja dan internet*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi, ISBN: 978-602- 361-068-6.

Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior,* 28( 6), 2152 - 2159.

Hootsuite (We Are Social) : Indonesian Digital Report .(2020). Diakses melalui <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>.

Khodami MA, Sheibani L. (2019). An investigation on Negative Activity, Alexithymia, Emotion Regulation, and Internet addiction in a sample of high school students: A randomized controlled trial. *Ann Med Psychol (Paris)*.

Kim Y., Lee, N., & Lim, Y. (2017). Gender differences in the association of smartphone addiction with food group consumption among Korean adolescents*. Public Health*, 132-135.

Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Kim, D.-J.

(2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, 8(2), Article 56936.

Lin, Y.-H., Chang, L.-R., Lee, Y.-H., Tseng, H.-W., Kuo, T. B. J., & Chen, S.-H.

(2014). Development and validation of the smartphone addiction inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), Article e98312.

Ling, Li., Haiyin Gao., Yanhua Xu. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*.

Mawarpury, Marty., Maulina, Syanti., Faradina, Syarifah., Afriani. (2020). Kecenderungan adiksi smartphone ditinjau dari jenis kelamin dan usia. *Psikoislamedia jurnal psikologi,* 5(1), 24-37.

Mulyati, Tri & Frieda NRH. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa sma mardisiswa semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152-161.

Nanda, Diti Ellisyani., Kiki, Cahaya Setiawan. (2016). Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang*. PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 50-62.

Putra, M.D. (2015). *Hubungan antara penggunaan smartphone dengan ketergantungan berinteraksi di dunia maya (studi pada mahasiswa pengguna smartphone jurusan sosiologi angkatan tahun 2011-2014 FISIP Universitas Lampung).* Skripsi sarjana. Bandar Lampung:Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Rahmadina, Puteri., Afriyeni, Nelia., Sarry, Septi Mayang. (2018). Hubungan regulasi emosi dengan problematic internet use pada mahasiswa pengguna media sosial di universitas andalas*. Jurnal RAP UNP*, 9(1), 70

– 81.

Rahmandani, F., Tinus, A. & Ibrahim, M.A. (2018). Analisis dampak penggunaan *gadged (smartphone*) terhadap kepribadian dan karakter (kekar) peserta didik di SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal civic hokum,* 3(1), 18-44.

Revina Citra Aditya. (2019). *Pengaruh parenting style, loneliness, self-regulation, fear of missing out dan konformitas terhadap smartphone addiction pada remaja.* Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Seong-Soo Cha and Bo-Kyung Seo. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use*. Health Psychology Open*, 1-15.

Simangunsong, simon & Sawitri, Dian Ratna. (2017). Hubungan stress dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal empati,* 6(4), 52-66.

Simo´-Sanz C, Ballestar-Tarı "ML, Marti ´nez-Sabater A. (2018). Smartphone Addiction Inventory (SPAI): Translation, adaptation and validation of the tool in Spanish adult population. *Plos One,* 13(10), e0205389.

Stankovska, G., Angelkovska, S., Grncarovska, S. P. (2016). *Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students*. Education Provision to Every One: Comparing Perspectives from Around the World BCES Conference Books, 14(1).

Stefania, Balzarotti., Oliver P. John., and James J. Gross. (2010). An italian adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment,* 26(1), 61–67.

Sugiyono (2013) *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung : Alfabeta

Sun, Y., Lim, K. H., Jiang, C., Peng, J. Z., & Chen, X. (2010)*.* Do males and females think in the same Way? An empirical investigation on the gender differences in web advertising evaluation. *Computers in Human Behavior*, 26( 6), 1614 - 1624 .

Tarlemba, Faradian., Asrifuddin, Afnal., & Langi, Fima L.F.G. (2018). Hubungan tingkat stress dan kecanduan *smartphone* dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado*. Jurnal KESMAS,* 7(5).

Utami, Annisa Nurul & Kurniawati, Farida. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif ilmu pendidikan* , 33(1), 2581-2297.

Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2007). *Young and connected: psychological influences af mobile phone use amongst Australian youth.*

Yuwanto, L. (2010). Cause of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225-229.

Zhang, K. Z. K., Lee, M. K. O., Cheung, C. M. K., & Chen, H. (2009).

Understanding the role of gender in bloggers' switching behavior.

*Decision Support Systems*, 47( 4), 540 - 546 .