

## Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa

Siti Julia Sari<sup>1</sup>, Adhani Dhea Saputri<sup>2</sup>, Meilysa Anggraini<sup>3</sup>, Sri Retina<sup>4</sup>, Aulia Puspita Sari<sup>5</sup>  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-3</sup>, Universitas Jambi<sup>4</sup>, STIKES Budi Mulia Sriwijaya Palembang<sup>5</sup>

Corresponding email: [juliasari140704@gmail.com](mailto:juliasari140704@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission : 28-11-2023

Received : 17-12-2023

Revised : 25-03-2024

Accepted : 15-03-2024

#### Keywords

Self-Determination

Sport Flow

Adolescents

#### Katakunci

Tekad Diri

Flow Olahraga

Remaja

### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of intensity of smartphone use on emotional regulation in students using quantitative containing scale items Intensity of smartphone use (MPIQ Scale), Self-regulation (YAPS), Self-regulation (ERQ), data analysis used in this study is Pearson Correlation with the help of JASP. This research uses a quantitative approach, survey method. The results showed that the intensity of smartphone use has a direct positive effect on emotional regulation in students. Self-regulation has a direct positive effect on emotions in students. Self-regulation has a positive direct effect on emotion regulation in college students. The results showed that the intensity of smartphone use has a direct positive effect on emotional regulation in students. Self-regulation has a direct positive effect on emotions in college students. Self-regulation has a direct positive effect on the intensity of smartphone use.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap regulasi emosi pada mahasiswa dengan menggunakan kuantitatif yang berisi aitem-aitem skala Intensitas penggunaan smartphone (Skala MPIQ), Regulasi diri (YAPS), Regulasi diri (ERQ), analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pearson Correlation dengan bantuan JASP. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpengaruh positif langsung terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Regulasi diri berpengaruh langsung positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Regulasi diri berpengaruh langsung positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpengaruh langsung positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Regulasi diri berpengaruh langsung positif terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Regulasi diri berpengaruh langsung positif terhadap intensitas penggunaan smartphone.

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam bangku pendidikan di perguruan tinggi dan disibukan dengan berbagai tugas kuliah selama masa pendidikan berlangsung. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari Universitas, Institut, Politeknik, Sekolah Tinggi, dan juga Akademik (Sholichah et al., 2018).

Seiring dengan berjalannya waktu, perkembangan teknologi di Indonesia juga berjalan semakin pesat sehingga memberikan dampak positif dan dampak negatif. Salah satunya kemajuan pada alat elektronik berupa *smartphone*. Dampak positif dari penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa adalah jika digunakan untuk tujuan pembelajaran, mencari informasi, dan menambah pengetahuan maka akan membantu meningkatkan nilai akademik (Maria, 2013 dikutip oleh Oktario, 2017). Sedangkan jika adanya kecenderungan penggunaan lebih kepada penggunaan yang kurang tepat dengan kegiatan pembelajaran maka penggunaan *smartphone* atau *gadget* perlu disikapi dengan lebih bijak agar sesuai dengan kebutuhannya. (Oktario, 2017). *Smartphone* atau *gadget* adalah sebuah perangkat elektronik dengan ukuran kecil yang difungsikan sebagai alat komunikasi modern dan praktis serta akses internet yang mudah saat ini (Putri, 2016).

Hasil penelitian Firmansyah, (2017) yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang berjumlah 225 orang, 135 responden (60%) mengalami kecanduan penggunaan *smartphone* dan 90 responden (40%) tidak mengalami kecanduan *smartphone*. Hal ini menunjukkan fenomena terjadinya kecanduan *smartphone*. Mahasiswa menghabiskan sekian banyak waktunya menggunakan *smartphone*, banyak waktu yang terbuang sia-sia jika penggunaannya tidak memikirkan efektifitas dan efisiensi dalam penggunaannya. Para mahasiswa lebih asik bermain *smartphone* dari pada melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat para mereka lupa akan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa yaitu belajar. Penyimpangan dalam penggunaan *smartphone* pasti mengganggu proses belajar, karena digunakan tidak dalam waktu yang tepat. Banyak waktu yang dihabiskan dengan bermain *game* dan membuka sosial media seperti *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, dan sebagainya bahkan saat mengikuti kuliah atau pada saat yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat dan tidak dikendalikan dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* (Putra, 2015 dalam Adiani, Sriati, dan Yamin). Ameliola & Nugraha (2013) (dalam Mulyati & NRH 2018) menyebutkan bahwa semakin meningkatnya intensitas terhadap penggunaan *smartphone* akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti kurang memperhatikan dan acuh tak acuh pada lingkungan sosial, kurang bersosialisasi, dan rasa saling menghargai sesama menjadi berkurang. Dalam hal ini, maka dibutuhkan regulasi emosi yang baik dari para mahasiswa untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*. Regulasi emosi yang baik akan mampu membuat individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang membawa individu kearah yang lebih baik.

Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya (Gross, 2014). Sedangkan menurut Thompsonn (2001), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Rusmaladewi et al., 2020).

Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu faktor terkait jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian faktor *religiusitas* menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli (dalam Rusmaladewi et al., 2020), orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian *neuroticism* akan memiliki ciri-ciri *moody*, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan *coping stress* dan kontrol diri yang rendah. Adapun, pada faktor kepribadian *neuroticism* ini akan berdampak negatif bagi mahasiswa yang memiliki kepribadian tersebut dimana pada umumnya ia menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang tidak tepat penggunaannya maka, ia akan cenderung merasakan perasaan yang tidak menentu (*moody*), cemas, kontrol diri yang rendah saat tidak mengoperasikan *smartphone* sehingga hal ini menyebabkan tidak dapat terhindarnya dari penggunaan *smartphone* secara terus-menerus yaitu ketergantungan. Tujuan penelitian ini dilakukan karena pada saat ini tingkat intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa yang semakin meningkat dan belum dapat dikendalikan oleh mahasiswa pengguna *smartphone*. Sehingga ingin diketahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional untuk mengungkap pengaruh dari intensitas penggunaan *smartphone* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan responden dari kuisisioner. Hasil dari kuisisioner berisi angka sebagai alat yang digunakan dalam menganalisis hasil yang ingin diketahui oleh penulis. Responden pada penelitian ini sebanyak 117 responden, yang merupakan mahasiswa aktif di UIN Raden Fatah Palembang, Universitas Jambi, dan STIKES Budi Mulia Sriwijaya Palembang.

Responden pada penelitian ini menggunakan platform Google Form yang berisi total 24 item pertanyaan yang terdiri dari 8 item skala *Mobile Phone Involvement Questionnaire* (MPIQ), yang dikembangkan Walsh, White, dan Young (2010), yang mengukur komponen intensitas penggunaan *smartphone* dan memberikan wawasan tentang *nomophobia* jika dikaitkan dengan komponen kejiwaan lainnya, termasuk harga diri, ekstraversi, ketelitian, dan stabilitas emosional (Argumosa Villar, Boada-Grau, dan Vigil-Colet, 2017), 6 item skala *Young Adult Attachment to Phones Scale* (YAPS), yang dikembangkan oleh Trub dan Barbot (2016), yang mengukur perasaan aman, tidak nyaman, atau lega saat dimasukkan ke dalam perspektif pemisahan dan penyatuan dengan perangkat seluler, dan 10 item skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), diterbitkan oleh James J. Gross dan Oliver P. John (2003), yang mengukur dua aspek dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program JASP.

## Hasil dan Diskusi

### Deskripsi subjek penelitian

Diagram  
Jenis Kelamin

Jenis Kelamin  
117 jawaban

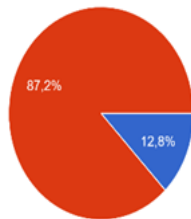
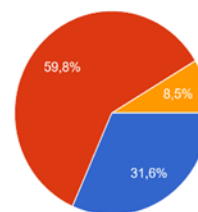


Diagram  
Rentang Usia

Usia  
117 jawaban

● Laki-laki  
● Perempuan



● 17-18  
● 19-20  
● >20

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner melalui google formulir terkumpul responden yang berprofesi sebagai mahasiswa dengan total keseluruhan sebanyak 117 mahasiswa. Adapun responden mahasiswa Perempuan sebanyak 102 orang (87,2%) dan responden mahasiswa laki-laki sebanyak 15 orang (12,8%). Dengan usia 17-18 tahun sebanyak 70 orang (59,8%), usia 19-20 tahun sebanyak 37 orang (31,6%), dan usia >20 tahun sebanyak 10 orang (8,5%). Mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam bangku pendidikan di perguruan tinggi dan disibukan dengan berbagai tugas kuliah selama masa pendidikan berlangsung. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari Universitas, Institut, Politeknik, Sekolah Tinggi, dan juga Akademik (Sholichah et al., 2018).

Table 1  
Descriptive Statistics

	Intensitas Penggunaan Smartphone		Regulasi Emosi	
	laki-laki	perempuan	laki-laki	perempuan
Valid	15	102	15	102
Missing	0	0	0	0
Mean	46.933	46.265	39.400	37.186
Std. Deviation	10.402	7.889	7.980	6.529
Minimum	34.000	22.000	24.000	11.000
Maximum	70.000	70.000	50.000	50.000

Berdasarkan hasil pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai mean pada intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa laki-laki sebesar (46.933) sedangkan mahasiswa perempuan sebesar (46.265). Hal ini berarti intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa laki-laki lebih besar daripada mahasiswa perempuan, lalu nilai mean pada regulasi emosi mahasiswa laki-laki sebesar (39.400) sedangkan mahasiswa perempuan sebesar (37.186). Hal ini berarti regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki lebih besar atau lebih baik daripada mahasiswa perempuan. Regulasi emosi menurut Gross adalah proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan tahu cara untuk mengungkapkan ekspresi emosinya (Gross, 2014). Sedangkan menurut Thompsonn (2001), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Rusmaladewi et al., 2020).

Table 2  
*Correlations*

Pearson's Correlations		Intensitas Penggunaan Smartphone	Regulasi Emosi
1. Intensitas Penggunaan Smartphone	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Regulasi Emosi	Pearson's r	0.550***	—
	p-value	< .001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

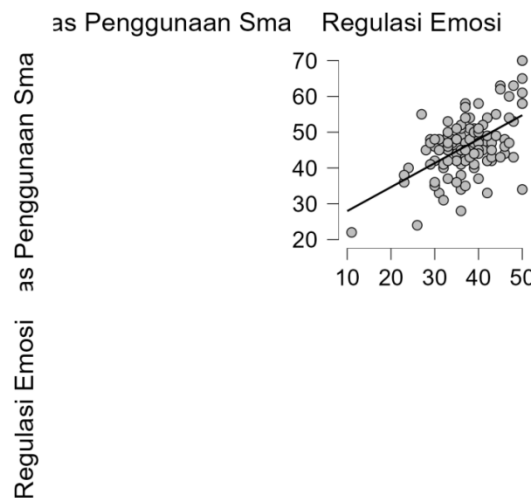
Hasil analisis korelasi menggunakan Pearson's correlations pada program JASP menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan  $p = .001$  ( $< 0.05$ ).

Table 3  
*Test of Normality*

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality	
	Shapiro-Wilk p
Intensitas Penggunaan Smartphone - Regulasi Emosi	0.970 0.010

Berdasarkan hasil pada tabel 3 terkait apakah ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa yang akan menentukan distribusi normal atau tidak. Hasil menunjukkan bahwa *shapiro wilk* adalah 0.970 ( $> 0.05$ ). Hal ini berarti bahwa penyebaran data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Figure 1. Correlation Plot



Pada gambar *Correlation Plot* di atas menunjukkan bahwa pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif. Karena hal ini berdasar pada hasil dari penelitian ini dimana, semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone* dengan fungsi keperluan dalam penggunaannya pada mahasiswa laki-laki maka menghasilkan tingginya tingkat regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki. Hal ini didukung dengan pernyataan terkait dampak positif dari penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa adalah jika digunakan untuk tujuan pembelajaran, mencari informasi, dan menambah pengetahuan maka akan membantu meningkatkan nilai akademik (Maria, 2013 dikutip oleh Oktario, 2017). Ketika *smartphone* digunakan sesuai dengan kebutuhan bagi mahasiswa laki-laki dalam mencari informasi dan pengetahuan melalui internet maka berdampak pada regulasi emosi yang tinggi yaitu kondisi emosi yang terkendali dengan baik.

Begitupula sebaliknya, berdasar hasil dari penelitian ini, meskipun intensitas penggunaan *smartphone* lebih rendah tetapi tidak dipergunakan berdasarkan dengan fungsi keperluannya maka tingkat regulasi emosi pada mahasiswa perempuan akan semakin rendah. Hal ini sesuai dengan pernyataan terkait Intensitas penggunaan *smartphone* yang tidak dikendalikan dapat menimbulkan kecanduan *smartphone* (Putra, 2015 dalam Adiani, Sriati, dan Yamin). Dimana pada penelitian ini hasil dari responden mahasiswa Perempuan cenderung menggunakan *smartphone* tidak sesuai dengan fungsi keperluannya sehingga berdampak tidak baik terhadap regulasi emosinya yang rendah yaitu tidak dapat dikendalikan. Ameliola & Nugraha (2013) (dalam Mulyati & NRH 2018) menyebutkan bahwa semakin meningkatnya intensitas terhadap penggunaan *smartphone* akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti kurang memperhatikan dan acuh tak acuh pada lingkungan sosial, kurang bersosialisasi, dan rasa saling menghargai sesama menjadi berkurang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daeng dkk (2017) yang menjelaskan bahwa dalam aktivitas perkuliahan, kita akan menemui beberapa mahasiswa yang ketika berada di dalam kelas akan tetap menggunakan *smartphonanya* padahal saat itu sedang ada dosen yang sedang mengajar di depan kelas, baik dipergunakan untuk keperluan kuliah, sedang bermain, atau bahkan mungkin mahasiswa tersebut

memang sudah memiliki rasa ketergantungan dengan smartphone-nya sehingga sangat sulit untuk dilepas meski hanya untuk 2-3 jam kegiatan perkuliahan (Sintiya, 2019). Dalam hal ini, dibutuhkan regulasi emosi yang baik dari para mahasiswa untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*. Regulasi emosi yang baik akan mampu membuat individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang membawa individu kearah yang lebih baik.

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas diperoleh hasilnya bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berhubungan positif dengan regulasi emosi pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone* berdasarkan dengan fungsi keperluan dalam penggunaannya maka akan semakin tinggi tingkat regulasi emosinya. Begitupula sebaliknya, meskipun intensitas penggunaan *smartphone* lebih rendah tetapi tidak dipergunakan berdasarkan dengan fungsi keperluan maka tingkat regulasi emosinya akan semakin rendah. Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki intensitas penggunaan *smartphone* dan regulasi emosi yang tinggi daripada mahasiswa perempuan.

### Referensi

- Adila, Rahma Dina & Kurniawan, Afif. (2020). Proses Kematangan Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 05, No. 01.
- Jamun, Marryono Yohannes & Ntelok, Eso Rudiyanto Zephisius. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 04, No. 03.
- Kumala, Hanum Kinanti & Darmawanti, Ira. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 09, No. 03.
- Nurningtyas, Fernita & Ayriza, Yulia. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Jurnal Acta Psychologia*, Vol. 03 No. 01.
- Permata, G. E., Herpito., et al. (2018). Analisis Pengaruh Penggunaan Smartphone (Gadget) Terhadap Peningkatan Prestasi Akademik Mahasiswa Sains dan Teknologi. *Jurnal Media Ilmiah Teknik Industri*, Vol. 17, No. 02.
- Simanulang, S.D.Murni., Imelda Sirait., et al. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Di STIKES Santa Elisabeth Medan 2021. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, Vol. 04, No. 02.
- Syrafrida, Rina. (2014). Regulasi Diri dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Keterampilan Sosial. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, Vol. 8 Edisi 2.
- Yanti, Putri Damar. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Regulasi Emosi Pada Anak Usia Remaja Di SMP Negeri 3 Mranggen (*Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).