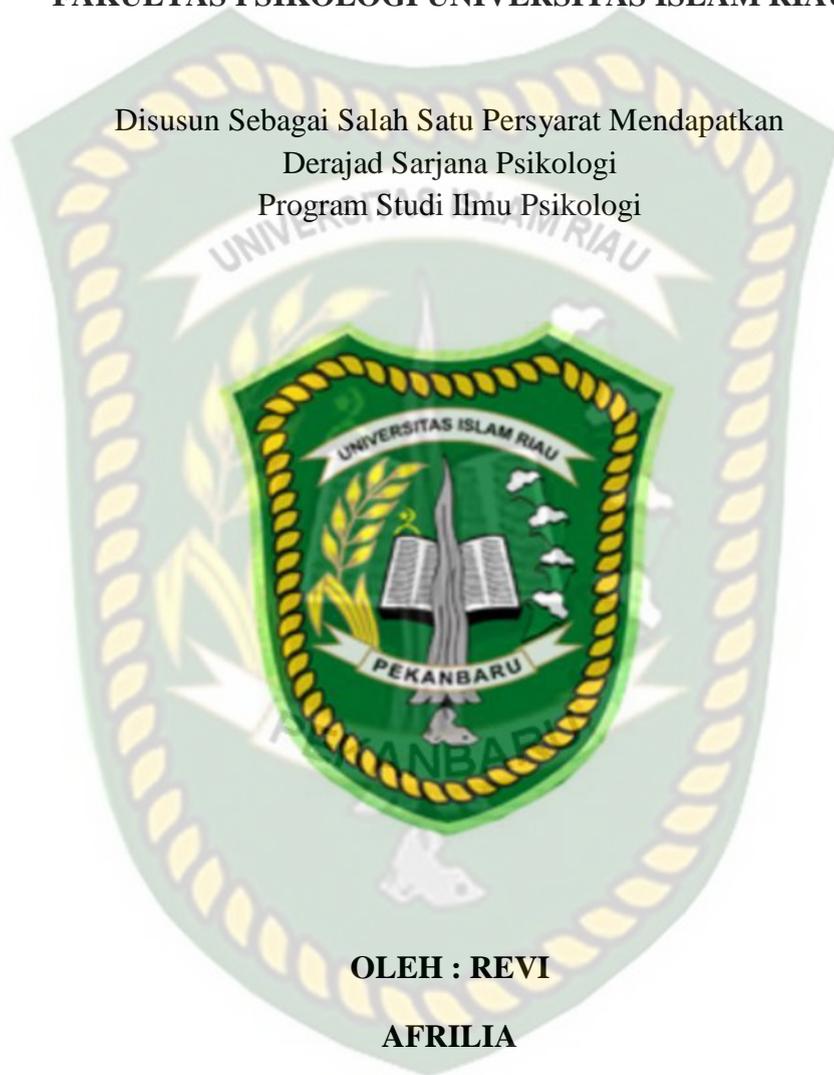


SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN
BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

Disusun Sebagai Salah Satu Persyarat Mendapatkan
Derajat Sarjana Psikologi
Program Studi Ilmu Psikologi



OLEH : REVI

AFRILIA

168110171

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN BELAJAR
BERDASAR REGULASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

REVI AFRILIA

168110171

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

06 April 2020

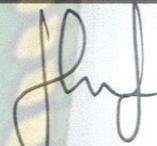
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Yulia Herawaty, S.Psi., M.A



Leni Armayanti, M.Psi



Dr. Fikri S.Psi., Msi



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk

Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru,

27 APR 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Revi Afrilia dengan ini disaksikan oleh dewan penguji skripsi. Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 15 April 2020

Yang Menyatakan



Revi Afrilia
168110171

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang
tua

Abak Syofyan

&

Mama Nurlaili

Semoga ini menjadi langkah awal untuk bisa
membahagiakan Abak dan Mama

“Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu
urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang
lain)”

(QS.Ash-Sarh:7)

MOTTO

“Mimpikan impian yang besar. Hanya impian yang besarlah yang dapat memberikan kekuatan untuk bergerak pada hati seseorang”



“ menyerah tidak akan menyelesaikan masalah, justru akan menimbulkan masalah. Berjuanglah maka satu persatu masalah akan selesai”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim...

Alhamdulillahirobbil 'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau**”. Untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun secara materil. Ucapan terima kasih setulusnya peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Prof, Dr. H. Syarinaldi, S.H.,M.C.L selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Fikri S.Psi.,M.Si selaku Wakil Dekan I Bagian Akademik.
4. Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Bagian Keuangan dan Kepegawaian dan sekaligus selaku penguji skripsi yang memberikan banyak pengarahan dan masukan dalam skripsi ini.

5. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Bagian Kemahasiswaan.
6. Ibu Yulia Herawaty S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi dan juga selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan. Motivasi, dan memberikan arahan serta saran agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan kelancaran bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.i, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris ketua Program Studi.
8. Bapak Sigit Nugroho M.Si.,Psikolog selaku dosen pembimbing akademik penulis yang selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.
9. Ibu Leni Armayanti M.Si selaku penguji skripsi yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.
10. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga, membimbing, mendidik,dan membrikan kesempatan kepada penulis untuk dapat belajar.
11. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau beserta staff yang telah banyak membantu dalam berbai urusan administrasi selama proses penyelesaian skripsi.
12. Abak dan Ama yang selalu memberikan dukungan dan motivasi yang luar biasa tak henti-hentinya untuk penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Terimakasih untuk Ama ku tersayang yang selalu mendoakan dan

mendengarkan dikala penulis patah semangat dan untuk Abak tercinta yang selalu mendoakan setiap shalatnya dan memberikan dukungan supaya tidak gampang mengeluh. Abak dan Ama selalu menjadi panutan terbaik untukku.

13. Uda ku Rahma Donal S.TP tersayang yang selalu memberikan support tak henti-hentinya untuk ku ketika aku sedang sedih dalam mengerjakan skripsi dan membimbing aku, Uda selalu menjadi orang yang memberikanku banyak kebahagiaan dan kasih yang sampai saat ini.
14. Untuk uni ku tersayang Hasna Aulia S.E tercantik terima kasih selalu menjadi kakak yang selalu memberikan ku semangat sampai detik ini. Uni selalu menjadi panutan ku.
15. Untuk Reva Afrilia tersabar sekaligus kembaran ku terima kasih telah menjadi sosok perempuan yang sangat sabar dalam membimbingku selalu memberikan kasih sayang yang berlimpah untuk ku.
16. Terima kasih untuk Group Cucu Uwo etek Murniati, uda Dasril Efendi, uni Jasmawati S.Pd ,uda Junaidi, uda Rahma Donal S.TP, uni Hasna Aulia S.E, uni Dera Putri S.Pd, uda Deri Putra, Fiska Febriana, Reva Afrilia, dan keponakan ku tersayang Azizal yang selalu menjadi panutan ku semuanya.
17. Untuk sahabat-sahabat terbaik ku Tika, Lisnawati, Wassy Suhada yang selalu setia menemani ku, selalu mendengarkan curhatan ku, dan selalu menjadi sosok yang baik dari awal berkenalan dengan nya.
18. Untuk sahabat-sahabat ku Ciwi-ciwi Fahrira Fahrani, Khairyah Rhami, Mega Purnama, Isnaini Effendi yang udah banyak membantu, memberi support, dan motivasi untuk penulis dalam mengerjakan skripsi.

19. Untuk sahabat-sahabat Pkl Squart Rivanda Admeski, bang Raudy Hanafi, dan bang Ahmad terima kasih telah menjadi bagian dalam hidupku. Dan semuanya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu Terima Kasih telah memberikan bantuan baik moril maupun mateil dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna oleh karena itu, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini dapat menjadikan masukan dan pertimbangan bagi penulis lain agar dapat menjadi referensi penulis karya ilmiah selanjtnya.

Wassalam...

Pekanbaru, 1 April 2020

Revi Afrilia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Belajar Berdasar Regulasi Diri.....	7
1. Pengertian Belajar Berdasar Regulasi Diri	4

2. Aspek-Aspek Belajar Berdasar Regulasi Diri.....	10
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Belajar Berdasar Regulasi Diri. ..	12
4. Komponen Belajar Berdasar Regulasi Diri.....	14
5. Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri	16
B. <i>Smartphone Addiction</i>	19
1. Pengertian <i>Smartphone Addiction</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Smartphone Addiction</i>	20
3. Faktor-faktor <i>Smartphone Addiction</i>	22
C. Dinamika Psikologi	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel	27
1. Pengertian Belajar Berdasar Regulasi Diri	27
2. Pengertian <i>Smartphone Addiction</i>	28
C. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi Penelitian.....	28
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Teknik Pengambilan Sampel	29
D. Metode Pengumpulan Data	30
1. Skala Belajar Berdasar Regulasi Diri.....	31
2. Skala <i>Smartphone Addiction</i>	32
E. Validitas dan Reliabilitas.....	32
1. Validitas	33
2. Reliabilitas	34
F. Metode Analisis Data.....	34
1. Uji Normalitas.....	35
2. Uji Linieritas	35
3. Uji Hipotesis	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	37
a. Orientasi Kanchah Penelitian	37
b. Pengembangan Alat Ukur	37
1. Skala Belajar Berdasar Regulasi Diri.....	37
2. Skala <i>Smartphone Addiction</i>	39
B. Pelaksanaan Penelitian	41
A. Hasil Analisis Data.....	41
1. Data Demografi.....	41
2. Deskripsi Data.....	43
B. Analisis Data	48
a. Uji Asusmsi	46
1. Uji Normalitas.....	46
2. Uji linearitas	47
b. Uji Hipotesis	48
c. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

3.1 Blue print Skala Belajar Berdasar Regulasi diri sebelum try out.....	31
3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i> sebelum <i>Try Out</i>	32
4 1 ... <i>Blue Print</i> Skala Belajar Berdasar Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i>	38
4 2.... <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i> Sesudah <i>Try Out</i>	38
4.3... <i>Blue Print</i> Skala Belajar Berdasar Regulasi diri setelah penelitian	43
4.4.... <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i> setelah penelitian.....	44
4.5. .Data Demografi Penelitian.....	46
4.6.. Deskripsi Data Penelitian.....	48
4.7. .Rumus Kategorisasi	49
4.8 Rentang Nilai dan Kategorisasi <i>Smartphone Addiction</i>	50
4.9. Rentang Nilai dan Kategorisasi Belajar Berdasar Regulasi Diri	51
4.10. Hasil Uji Normalitas	52
4.11. Hasil Uji Linearitas	53
4.12 Hasil Uji Hipotesis	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Skala Belajar Berdasar Regulasi Diri dan <i>Smartphone</i> <i>Addiction Try Out</i>	62
Lampiran 2	Hasil Skoring Try Out.....	64
Lampiran 3	Validitas Dan Reliabilitas.....	67
Lampiran 4	Skala Penelitian	68.
Lampiran 5	Hasil Skoring Penelitian.....	69
Lampiran 6	Hasil <i>Output</i> Penelitian.....	70

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

**HUBUNGAN ANTARA *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN BELAJAR
BERDASAR REGULASI DIRI PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

REVI AFRILIA

168110171

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Belajar berdasar regulasi diri merupakan individu dalam mengarahkan dirinya dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang berusia 18-22 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 292 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang berjumlah 10 aitem untuk skala *smartphone addiction* dan 45 aitem untuk skala belajar berdasar regulasi diri. Hasil penelitian ini menggunakan analisis *spearman's rank correlation* dengan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,199 dengan signifikan p sebesar 0,001 ($p < 0,005$), maka dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri. Dalam artian hipotesis dalam penelitian ini diterima

Kata kunci: *smartphone addiction*, belajar berdasar regulasi diri, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION WITH
LEARNING BASED ON SELF REGULATION IN FACULTY OF
PSYCHOLOGY OF ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

REVLAFRILIA

168110171

FACULTY OF PSYCHOLOGY

RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

ABSTRACT

Learning based on self-regulation is where individuals are able to direct themselves in the learning process, but students find it difficult to direct themselves because they share one of the factors because students are smartphone addiction. This study aims to determine the relationship between smartphone addiction with learning based on self-regulation in Riau Islamic Psychology students with a population of 1041 students aged 18-22 years, a total sample of 292 students. The sampling technique in this study uses a simple random sampling method. Data collection techniques using a scale of 10 items for the smartphone addiction scale and 45 items for the scale of learning based on self-regulation. The results of this study use Spearman 's rank correlation analysis with a correlation coefficient of r of 0.199 with a significant p of 0.001 ($p < 0.005$), it can reveal a significant relationship between smartphone addiction with learning based on self-regulation. In the sense that the hypothesis in this study was accepted

Keywords: smartphone addiction, learning based on self-regulation, students

نیهة قفلاعا SMARTPHONE ADDICTION لئنع ی تاذا هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا ؛

قیویرلا قیملاسلا ا قعماعلا ؛ س فذلا هلع قیلاک بلاط

ایلیرفأ ی فیر

168110171

س فذلا هلع قیلاک

قیویرلا قیملاسلا ا قعماعلا

ص خله

وه قی لذلا هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا هلعئلا قیلمع فی ههسفنأ هیجوت ن م لرفلأ هیف ن کمئتی یذلا
لهنم بابسا قلعل ههسفنأ هیجوت فی قبعوص بلاطلا دیج ن کلو ، هلعئلا *smartphone addiction* .
نمذف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بین *smartphone addiction* هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا ؛
مهدهدع غلاب شیخ س فذلا هلع قیلاک بلاط یذلا قی 1041 بین بهرامعأ ح ولترت 18 -
ل بلاط

، طء 22 قیلاجم قئیعو 292 . مت ملختسا ققیرط ةسلردلا مده فی ثانیعلا لخذأ قئیقة
ل بلاط

simple random sampling . ن م نوکم س ایقم ملختسا ؛ ثانیبلا عجم تاینقنو رصانع 10
س ایقم *smartphone addiction* لیلتح تمو . قی لذلا هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا س ایقمر 45 صنع و
لیلحتب ةسلردلا مده جئلتن *spearman's rank correlation* طابئرلا ل ماعم عم r رلقبم 0,199
ماهسبا ؛ p رلقبم ($p < 0,005$) بین قیرب کة قلاع لئنه نأ لوقن نأ ن کجو ، $0,001 < p < 0,005$
addiction ةسلردلا مده فی قیضرفلا لوبقة تم هنا نی عجم . قی لذلا هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا ؛

قیحتفملا تاملكلا : *smartphone addiction* بلاطلا ، قی لذلا هیظنتلا یلع مئاقلا هلعئلا ،

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah anggota dari suatu Universitas. Sebagai seorang mahasiswa tentu akan menghadapi berbagai kesulitan-kesulitan yang akan diselesaikan dengan baik. Tanggung jawab dan kedipsilinan, merupakan salah satu sikap yang harus dimiliki mahasiswa termasuk dalam menyelesaikan urusan akademik mahasiswa itu sendiri. Kesiapan mental yang dimiliki oleh mahasiswa membuat mahasiswa mudah untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mahasiswa itu sendiri begitu pula sebaliknya. Mahasiswa memiliki tugas untuk meraih prestasi mahasiswa yang dapat dilihat dari nilai indeks prestasi semaksimal mungkin. menurut Wibowo (2014) kumulatif (IPK) yang diraih mahasiswa setiap semesternya.

Beokaerts (1999) menyatakan bahwa kunci kesuksesan belajar adalah kemampuan meregulasi cara belajar sendiri. Zimmerman (2002) menegaskan bahwa belajar berdasar regulasi diri merupakan hal yang penting dalam pendidikan dan merupakan pengembangan keterampilan belajar sepanjang masa. Pada zaman sekarang masih diketahui bahwa banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan tanpa melakukan perencanaan, yang berakibat mahasiswa lebih senang menuda-nunda

dalam mengerjakan tugas, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, banyaknya mahasiswa belajar hanya ketika mendekati ujian saja, itu pun dengan sistem kebut semalam, dan sering terlambat kuliah (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Fenomena umum yang terjadi pada mahasiswa saat ini adalah mahasiswa yang sering menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *plaza*, menonton drama korea berjam-jam, kecanduan *game online*, yang mengakibatkan sering menunda waktu mengerjakan tugas, dan mahasiswa juga malas membaca dimana disebabkan karena *gadget* yang selalu mereka genggam yang dibuka kapan dan dimana saja. Mahasiswa terlalu sibuk dengan sosial media mereka dari pada membaca. Efek dari kurangnya membaca pada mahasiswa yaitu kemampuan mahasiswa dalam menulis juga berkurang, baik itu menulis artikel, jurnal, makalah, karya ilmiah dan lain-lain. Sosial media juga dapat merubah gaya belajar mahasiswa karena secara tidak sadar mahasiswa selalu menggunakan sosial media padahal mahasiswa itu sedang berada dalam kelas (Jannah, 2017).

Fenomena lainnya yang ditemukan pada mahasiswa yaitu kebiasaan malas membaca bagi mahasiswa. Membaca belum menjadi kebiasaan yang mendasar dan utama, mahasiswa lebih senang dengan kesibukan lain misalnya saja karena teknologi, (*gadget*) menyebabkan buku terabaikan. Selain itu juga sangat jarang mahasiswa membaca buku

saat waktu longgar. Mahasiswa tidak memanfaatkan fasilitas kampus seperti perpustakaan. Perpustakaan yang merupakan gudangnya ilmu yang seharusnya ramai dikunjungi mahasiswa karena perkuliahan yang diharuskan mahasiswanya mencari buku referensi yang banyak. Dapat disimpulkan bahwa minat baca mahasiswa masih rendah (Zahroh, 2017).

Finikma (2017) menyebutkan bahwa sebagai seorang pelajar, mahasiswa harus belajar dengan benar, namun mahasiswa selalu menggunakan *gadget*, mahasiswa menjadi orang-orang yang malas belajar karena dengan adanya *smartphone* memudahkan mahasiswa mengakses internet sehingga mahasiswa melakukan plagiat. Pengaruh negatif *smartphone* adalah mengakibatkan kecurangan pada saat ujian. Mahasiswa yang membawa *smartphone* pada saat ujian dapat melakukan kecurangan seperti mencontek. Perilaku mahasiswa yang seperti ini sudah menggambarkan bahwa mahasiswa sudah terkena pengaruh negatif adanya *smartphone*. Mahasiswa menjadi ketergantungan dengan *smartphone* yang membuat mahasiswa malas untuk belajar, akibatnya prestasi mahasiswa menjadi menurun.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 8 April 2020 salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau menyatakan bahwa mahasiswa memang mahasiswa lebih sering menggunakan waktunya menggunakan *smartphone* untuk belajar dari pada belajar, mahasiswa tersebut juga menyebutkan bahwa ia juga termasuk

smartphone addiction karena merasa bahwa hidupnya tidak bisa jika tidak ada *smartphone*.

Hasil penelitian terdahulu oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa belum memiliki belajar berdasar regulasi diri yang optimal dengan menunjukkan perilaku mencontek, tidak menyelesaikan tugas kuliah dengan benar, kurang memanfaatkan fasilitas perpustakaan, rendahnya keinginan untuk belajar, dan sering bolos kuliah.

Penelitian yang dilakukan Rahmach (2015) pada mahasiswa diketahui bahwa belajar berdasar regulasi diri yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik individu atau kepribadian ajaran budaya dan metakognisi, agama yang dianut, motivasi, keyakinan diri dan situasi pencetus yang menyebabkan munculnya proses regulasi.

Berdasarkan uraian masalah diatas, didukung dengan penelitian terdahulu, hal tersebut jelas diindikasikan masih rendahnya belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dan kemauan dalam menunjukkan belajar berdasar regulasi diri meliputi yaitu : (1) pengetahuan, (2) motivasi, (3) kemampuan, (4) jenis kelamin, (5) kemampuan kecerdasan (Woolfolk,2005).

Salah satu strategi dalam belajar berdasar regulasi diri adalah *goal-setting and planning*, yaitu penepatan tujuan belajar beserta perencanaan terkait penyelesaian aktivitas yang tujuan yang ditetapkan, dan waktu (Schunk, 2012). Waktu menjadi hal penting dalam proses belajar, namun waktu yang sering digunakan oleh mahasiswa lebih banyak menggunakan

smartphone addiction dari pada belajar untuk menyelesaikan tugas kuliah, contohnya mahasiswa selalu memainkan sosial media berjam-jam padahal mahasiswa itu sendiri harus mengerjakan tugas kuliah yang harus diselesaikan.

Menurut Leung (2007) *smartphone addiction* adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yang membuat individu tidak dapat mengontrol dalam menggunakannya dan menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya. Faktor- faktor yang menyebabkan kecanduan *smartphone* menurut Yuwanto (2016) yaitu faktor yang berasal dari kepribadian (internal), faktor yang berasal dari keadaan sekeliling (situasional), faktor sosial dan faktor yang berasal dari luar (eksternal).

Mahasiswa yang selalu menggunakan *smartphone* terlalu lama yang tanpa mereka sadari mereka adalah individu yang memiliki cara belajar berdasar regulasi diri yang rendah, karena mahasiswa sulit mengarahkan dirinya dalam proses belajar, pernyataan ini sejalan dengan penelitian dari Yusuf (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang *smartphone addiction* adalah mahasiswa yang memiliki prestasi akademik yang rendah, ini sejalan dengan mahasiswa yang memiliki belajar berdasar regulasi diri yang rendah.

Berdasarkan paparan diatas penulis tertarik untuk meneliti penelitian dengan judul hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan secara empirik antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan sumbangan dalam bentuk pemikiran untuk memperkaya wawasan pembentuk belajar berdasar regulasi diri, serta menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu psikologi yang berhubungan dengan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi bahan pertimbangan antisipatif sebab-sebab belajar berdasar regulasi diri mahasiswa khususnya dan secara tidak langsung memberikan masukan kepada Universitas Islam Riau, dosen dan mahasiswa.

BAB II TINJUAN

PUSTAKA

A. Belajar Berdasar Regulasi Diri

1. Pengertian Belajar Berdasar Regulasi Diri

Menurut Pintrich (2000) belajar berdasar regulasi diri adalah proses aktif dan konstruktif dimana pembelajar menentukan tujuan, mengawasi, mengelola, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka agar sesuai dengan tujuan dan konteks atau standar. Sejalan dengan menurut Corno dan Mandinach (Narulita, 2005) menyatakan bahwa belajar berdasar regulasi diri sebagai upaya individu untuk melaksanakan aktivitas belajar dengan melibatkan proses metakognisi dan afeksi yang dimilikinya.

Menurut Willis (2012) menjelaskan belajar berdasar regulasi diri merupakan kebutuhan manusia selama mengalami proses belajar yang akan menimbulkan motif, dan motif menimbulkan dorongan untuk bergerak, dengan demikian timbullah kegiatan atau usaha untuk mencapai tujuan. Sejalan dengan pernyataan Zimmerman (Ismanto, 2010) menyatakan bahwa belajar berdasar regulasi diri, individu memang dituntut untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas belajarnya, memiliki tujuan, melakukan kegiatan belajar serta upaya yang terstruktur didasarkan tujuan yang dimilikinya.

Menurut Bulter dan Winne (Ismanto, 2010) menyatakan bahwa belajar berdasar regulasi diri adalah upaya aktif individu untuk meraih tujuan yang dalam aktivitas belajar dengan menggunakan strategi yang melibatkan kemampuan, afektif dan perilaku. Senada dengan pendapat Zimmerman dan Schunk (Nurilita, 2005) menyatakan bahwa belajar berdasar berdasar regulasi diri adalah upaya mengatur diri dalam belajar, dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif.

Menurut Zimmerman (2008) menyebutkan bahwa belajar berdasar regulasi adalah kemampuan belajar individu dalam memperoleh keterampilan akademis, seperti menetapkan tujuan belajar, mempunyai strategi dalam memilah dan menggerakkan belajar, dan monitoring terhadap belajar. Ini sejalan dengan pernyataan Woolfock (2009) menyatakan pembelajaran yang diatur sendiri dengan belajar berdasar regulasi diri adalah situasi yang dapat mendorong individu untuk memiliki kecendrungan mendekati situasi pembelajaran dengan cara melakukan kegiatan sebagai sarana untuk menerima informasi dan memahami beberapa konsep atau makna. kedua pendapat tersebut juga sejalan dengan menurut Mantalvo dan Tores (2008) menyebutkan bahwa belajar berdasar regulasi diri merupakan strategi belajar dalam merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitif, motivasi, perilaku, dan proses konteksualnya.

Menurut Winne (1997) belajar dengan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal, hal ini menyatakan bahwa belajar berdasar regulasi didasari oleh keinginan dan belajar berdasar regulasi diri memang dikendalikan dengan lingkungan belajar individu itu sendiri. Sejalan dengan pernyataan menurut Schunk (2002) menyebutkan belajar berdasar regulasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk memahami dan mengendalikan lingkungan belajarnya. Untuk melakukan itu, individu harus menetapkan sasaran, memilih strategi yang dapat membantu mencapai tujuan tersebut, menerapkan strategi, dan kemudian memantau kemajuan dari tujuan awal.

Menurut Zimmerman (Kristiyani, 2016) individu yang memiliki kemampuan belajar berdasar regulasi diri menyusun seperangkat tujuan performansi bagi diri mereka sendiri, memberikan penghargaan terhadap diri sendiri, serta melakukan kritik terhadap diri sendiri. Seorang pelajar dikatakan mampu meregulasi dirinya jika fikiran dan tindakannya berada dibawah kendalinya sendiri dan tidak tidak dikendalikan oleh orang lain atau lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan menurut Santrock (2009) menjelaskan bahwa belajar berdasar regulasi diri terdiri atas pembangkitan diri dan pemantauan diri atas fikiran, perasaan dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita disimpulkan bahwa, belajar berdasar regulasi adalah dimana individu secara aktif dengan menopang kognitif, memotoring pikiran, motivasi, perasaan, perilaku dan bisa mengambil secara mandiri sehingga mempengaruhi pencapain tujuan secara sistematis, baik itu tujuan akademis maupun emosional.

2. Aspek-aspek belajar berdasar regulasi diri

Menurut Zimmerman (1989) belajar berdasar regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran, yaitu sebagai berikut:

a. Metakognitif

Metakognitif merupakan kesadaran individu tentang kelebihan dan kelemahannya dalam bidang akademik secara umum dan sumber kognitif yang diterapkan ketika berhadapan dengan tuntutan tugas tertentu. Metakognitif merupakan kemampuan untuk merefleksikan memahami, dan mengontrol perilaku belajar individu, keterampilan individu bagaimana meregulasi keterbalitannya dalam suatu tugas untuk mengoptimalkan proses dan hasil belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan keinginan atau dorongan individu untuk terlibat dan berusaha komitmen untuk menyelesaikan tugas, merupakan salah satu komponen yang penting untuk belajar

berdasar regulasi diri. Motivasi mencakup keyakinan individu akan mencapai tujuan dalam belajar, keyakinan dalam memahami pelajaran dan mengerjakan tugas tertentu, mampu mengontrol motivasi diri, mampu memilih dan membuat strategi untuk mengelola motivasi, dan atribusi reaksi afeksi.

c. Perilaku

Perilaku merupakan suatu sikap yang muncul dari diri individu dalam menanggapi dan merespon setiap kegiatan belajar mengajar yang terjadi, menunjukkan sikapnya apakah antusias dan bertanggung jawab atas kesempatan belajar yang diberikan kepadanya. Perilaku meliputi pengaturan waktu belajar, perencanaan mengenai observasi perilaku selama belajar, kemampuan memonitor usaha, penggunaan waktu, dan kebutuhan selama belajar, meningkatkan dan mempertahankan perilaku belajar, serta memilih suatu perilaku yang dirasa dapat memberikan manfaat selama proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek belajar berdasar regulasi diri meliputi aspek metakognitif, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Pada penelitian ini peneliti berfokus pada ketiga aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman tersebut. Ketiga aspek tersebut akan peneliti gunakan untuk mengungkap perilaku belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar berdasar regulasi diri

Menurut Woolfook (2005) meliputi keterampilan dan kemampuan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor , yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan yang dimaksud disini adalah pengetahuan tentang keadaan diri sendiri, tipe dan isi mata kuliah yang sedang diambil, tugas, strategi belajar, dan konteks dimana pelajar mengaplikasikan hasil belajar mereka. Pelajar yang efektif mengetahui siapa diri mereka dan bagaimana cara mereka belajar supaya efektif, misalnya bagaimana gaya belajar yang cocok dengan diri mereka, materi pelajaran apa yang dirasakan mudah dan sulit bagi mereka.

b. Motivasi

Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih termotivasi untuk belajar dibanding mereka yang kurang mampu meregulasi diri. Mereka berniat pada proses mempelajari sesuatu, tidak hanya berorientasi pada hasil yang tampak luar atau di depan orang lain. Semakin besar minat belajar pada proses atau kegiatan belajar bukan hanya berfokus pada hasil belajar, semakin besar juga kesempatan pelajar tersebut untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar.

c. Kemauan

Kemauan yang keras untuk melakukan kegiatan belajar akan membuat individu mampu membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika belajar. Misalnya mereka mampu menentukan tempat belajar yang bebas dari gangguan serta mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan atau rasa malas untuk belajar. Pelajar yang memiliki kemauan keras serta motivasi yang tinggi akan memiliki kemampuan belajar berdasar regulasi diri yang tinggi.

d. Kemampuan Kecerdasan

Perkembangan kognitif ditemukan berkorelasi dengan penggunaan belajar berdasar regulasi diri. Individu berbakat terbukti menggunakan strategi belajar berdasar regulasi diri yang lebih besar dibanding individu yang tidak berbakat, terutama dalam mengorganisasikan dan mentransformasi materi, konsekuensi diri, menari bantuan teman sebaya saat membutuhkan, serta membuat catatan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar berdasar regulasi diri dapat disimpulkan dapat timbul karena pengaruh dari dalam diri individu sendiri maupun karena faktor-faktor luar dari individu..

4. Komponen Belajar Berdasar Regulasi Diri

Menurut (Zimmerman, 1986) dari banyak definisi mengenai belajar berdasar regulasi diri, terdapat komponen yang terbukti paling penting dalam menyumbang performasi individu, yaitu:

a. Komponen Metakognitif

Secara umum metakognisi sudah dipandang sebagai pengetahuan tentang apa yang diketahui seseorang individu. Dalam hubungannya dengan belajar, metakognisi diartikan sebagai kemampuan untuk memantau seberapa baik seseorang memahami sesuatu dan kemampuan untuk meregulasi aktivitas belajar. Metakognitif merupakan kesadaran individu tentang kelebihan dan kelemahannya dalam bidang akademik secara umum dan sumber-sumber kognitif yang diterapkan ketika berhadapan dengan tuntutan tugas tertentu. Metakognitif juga diartikan sebagai pengetahuan dan keterampilan individu mengenai bagaimana meregulasi keterlibatannya dalam suatu batas untuk mengoptimalkan proses dan hasil belajar.

b. Komponen Motivasional

Komponen ini merupakan pengaturan dan kontrol terhadap usaha dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, misalnya kemampuan untuk tetap bertahan dalam mengerjakan tugas-tugas sulit atau mengatasi gangguan untuk tetap komitmen pada tugas.

Terdapat banyak model motivasi yang relevan dengan proses belajar.

c. Komponen Strategi Kognitif

Komponen strategi kognitif merupakan tindakan nyata yang digunakan individu untuk belajar, mengingat, dan memahami materi. Salah satu strategi kognitif telah terbukti meningkatkan komitmen kognitif dalam belajar dan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi. Strategi- strategi tersebut dapat diterapkan pada tugas-tugas mengingat sederhana maupun tugas- tugas yang lebih kompleks yang mensyaratkan pemahaman informasi.

d. Komponen Kelola Sumber Daya

Komponen kelola sumber daya meliputi menyeleksi, mengatur, dan mengendalikan lingkungan untuk mengoptimalkan belajar pada individu. Komponen ini juga meliputi mencari bantuan ahli, informasi, dan tempat yang paling ideal untuk belajar, menginstruksikan diri sendiri saat belajar, serta memberikan penguatan diri. Contoh dari kegiatan yang dilakukan dalam komponen ini adalah mengelola dan mengontrol waktu, usaha, lingkungan belajar, dan juga orang-orang lain disekitarnya, serta menggunakan strategi bantuan. Strategi ini membantu individu untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dengan mengubah lingkungan sesuai tujuan dan kebutuhan belajar mereka

Berdasarkan uraian komponen-komponen regulasi diri dalam belajar diatas, dapat di simpulkan bahwa komponen-komponen regulasi diri sangat penting dalam menyumbang performasi individu. Komponen-komponen belajar berdasar regulasi diri mencakup komponen metakognitif, komponen motivasional, komponen strategi kognitif, dan komponen kelola sumber daya.

5. Strategi-strategi dalam belajar berdasar regulasi diri

Didalam belajar berdasar regulasi diri terdapat strategi-strategi yang dilakukan individu berhadapan dengan tugas tertentu, Schunk (2012) mendeskripsikan strategi-strategi dalam belajar berdasar regulasi diri sebagai berikut:

a. *Self-evaluating*

Strategi *self-evaluating* adalah inisiatif individu untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan dalam belajar secara mandiri. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu telah selesai mengerjakan tugas tertentu dan mendapatkan umpan balik. Individu yang memiliki belajar berdasar regulasi diri yang tinggi akan mempelajari umpan balik yang diberikan untuk mengidentifikasi apa saja materi yang telah dipahami dan yang belum dipelajari.

b. *Organizing and transforming*

Strategi *Organizing and transforming* adalah inisiatif untuk mengorganisasikan materi pelajaran yang diterima oleh individu.

Ketika menerima materi, individu dengan belajar berdasar regulasi diri akan klarifikasi materi terlebih dahulu. Hal ini akan membantunya dalam mempelajari materi.

c. *Goal-setting and planning*

Strategi *goal-setting and planning* adalah penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terkait konsekuensi, waktu, dan penyelesaian aktivitas yang terkait tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum proses belajar dimulai, perlu ditetapkan terlebih dulu tujuan beserta target-target untuk mencapainya.

d. *Seeking information*

Strategi *seeking information* adalah bentuk usaha untuk mencari informasi lebih lanjut terkait dengan tugas-tugas belajarnya melalui sumber-sumber non sosial.

e. *Keeping records and monitoring*

Strategi *keeping records and monitoring* adalah usaha untuk mencatat kejadian kejadian dan hasil-hasil belajar.

f. *Environmental structuring*

Strategi *environmental structuring* adalah usaha untuk mengatur lingkungan secara fisik supaya proses belajar menjadi lebih mudah.

g. *Self-consequating*

Strategi *self-consequating* adalah upaya menyusun atau membayangkan hadiah dan hukuman atas keberhasilan dan kegagalan yang dialami dalam belajar.

h. *Rehearsing and memorizing*

Strategi *rehearsing and memorizing* adalah usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan, baik dalam bentuk perilaku terbuka maupun tertutup.

i. *Seeking social assistance*

Strategi *seeking social assistane* adalah usaha untuk mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru atau dosen, orang dewasa lainnya.

j. *Reviewing records*

Strategi *reviewing records* adalah usaha untuk membaca kembali catatan, hasil-hasil ujian, atau *textbook* untuk menyiapkan ujian berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan belajar berdasar regulasi diri sebagai suatu kemampuan untuk mengontrol dan mengatur belajar sendiri. Belajar berdasar regulasi diri memiliki beberapa strategi yaitu strategi menetapkan tujuan belajar, merencanakan kegiatan belajar yang efektif, memotivasi diri untuk tetap perhatian dalam melakukan kegiatan belajar, mengidentifikasi

dan menggunakan strategi-strategi yang tepat, memonitor kemajuan pencapaian tujuan, serta mengevaluasi pencapaian hasil belajar.

B. *Smartphone Addiction*

1. Pengertian *Smartphone Addiction*

Kwon, dkk (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah bentuk perilaku keterikatan atau ketergantungan terhadap *smartphone* yang memungkinkan individu menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Chiu (2014) menyebutkan bahwa *smartphone addiction* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan dari pada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Kecanduan *smartphone* ini apabila individu tidak dapat mengontrol keinginannya dan menyebabkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan.

Leung (2007) menyatakan *smartphone addiction* adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yang membuat individu tidak dapat mengontrol dalam menggunakannya dan menimbulkan dampak negatif. Senada dengan Lin, dkk (2014) menjelaskan *smartphone addiction* terjadi apabila individu tersebut tidak memiliki kontrol atau memiliki keinginan membawa *smartphone* kemanapun, merasa tidak

nyaman jika tidak ada *smartphone* , dan merasa terganggu jika tidak dapat menggunakan *smarphone*.

Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan *smartphone addition* adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat individu tidak mampu mengontrol waktu atau terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang menimbulkan gangguan hubungan sosial, menarik diri dari lingkungan, mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-aspek *smartphone addiction*

Menurut Kwon, dkk (2013) aspek-aspek *smartphone addition* adalah:

a. *Daily life disturbance*

Daily life disturbance merupakan gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang timbul akibat penggunaan *smartphone*, mencakup melewatkan pekerjaan yang sudah direncanakan ataupun tugas kuliah, kesulitan berkonsentrasi saat dikelas atau saat bekerja, hal ini saat ini sangat mengganggu individu yang terlalu sering menggunakan *smartphone* terutama bagi individu yang dihadapkan tugas kuliah dan harus menyelesaikan tepat waktu, dan membuat nyeri pada pergelangann tangan dan leher.

b. *Withdrawal*

Withdrawal merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika tidak dapat bertahan tanpa mempunyai *smartphone*, merasa sakit hati ketika diganggu ketika menggunakan *smartphone*, individu merasa tidak sabar serta gelisah ketika tidak menggunakan *smartphone*, individu selalu memikirkan *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya.

c. *Cyberpase oriented relationship*

Cyberpase oriented relationship merupakan perasaan ketika individu merasa hubungannya dengan teman yang dimiliki di dunia maya lebih akrab, contohnya individu selalu berkomunikasi dengan temannya di dunia maya dengan menggunakan media sosial. Namun hubungannya dengan teman yang ada di dunia nyata tidak akrab seperti di dunia maya.

d. *Overuse*

Overuse merupakan penggunaan *smartphone* yang terlalu sering digunakan secara berlebihan ketika memerlukan bantuan, individu lebih memilih untuk mencarinya melalui *smartphone*, hal ini sering dilakukan oleh individu saat belajar didalam kelas, dan ketika berhenti menggunakan *smartphone*, hal ini membuat individu kembali adanya paksaan dari dalam diri yang ingin menggunakan lagi *smartphone* ketika berhenti menggunakannya.

e. *Tolerance*

Tolerance merupakan kemampuan individu ketika berusaha untuk mengontrol waktu penggunaan *smartphone*. hal ini yang sering dilakukan oleh individu ketika ingin belajar untuk menyelesaikan tugas- tugas yang ada, dan juga individu tidak menggunakan *smartphone* karena individu ingin membiasakan dirinya tanpa menggunakan *smartphone* walaupun hal itu sangat berat bagi individu yang mengalami *smartphone addiction*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *smartphone addiction* adalah *daily life disturbance*, *withdrawal*, *cyberpace orientes relationship*, *overuse*, *tolarance*.

3. Faktor-faktor *smartphone addiction*

Menurut Yowanto dan Umum (2010), faktor penyebab kecanduan *smartphone* yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang datang dari individu tersebut. Apabila individu memiliki tingkat mencari sensasi yang tinggi, harga diri yang rendah, mengikuti fenomena sosial yang ada, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi, keinginan untuk belajar rendah, keinginan menggunakan menggunakan media sosial yang tinggi, dan ekspektasi yang tinggi, dapat membuat individu mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional adalah faktor dimana individu mengalami stress, kesepian, kecemasan, kejenuhan, kesedihan, dan merasa tidak nyaman, dan individu merasa dapat mudah menghadapi situasi tersebut hanya dengan menggunakan *smartphone*. *Smartphone* dapat membuat individu merasa nyaman dengan dirinya, individu juga merasa *smartphone* adalah dunia bagi nya dan tidak bisa jika tidak menggunakan *smartphone*.

c. Faktor sosial

Faktor sosial adalah keadaan sosial yang mengharuskan berinteraksi dan menjaga silaturahmi dengan orang lain menggunakan fasilitas yang diberikan oleh *smartphone*. Contohnya seperti individu melakukan komunikasi lewat media sosial yang ada. Faktor sosial terbagi atas *mandatory behavior* dan *connected presence*. *Mandatory behavior* adalah berasal dari dorongan atau perintah orang lain, dan *connected presence* adalah berasal dari keinginan pribadi.

d. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, ini terkait dengan banyaknya iklan yang ditampilkan mengenai kelebihan-kelebihan dari fasilitas yang didapat dengan *smartphone*, dan juga hal itu dapat membuat individu selalu menggunakan *smartphone* karena bisa mendapatkan informasi dari

berita ataupun media sosial yang ada, hal ini juga sudah menjadi kebiasaan bagi individu saat menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* adalah faktor internal, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal.

C. Hubungan Antara *Smartphone Addiction* dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri

Zimmerman (dalam Woolfolk, 2004) mendefinisikan belajar berdasar regulasi diri bentuk suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat dengan Menurut Santrock (2007), bahwa belajar berdasar regulasi diri adalah kemampuan individu untuk membuat sendiri rencana strategi belajar serta target yang ingin dicapai dalam belajar dan menekankan pentingnya tanggung jawab personal dan mengontrol pengetahuan serta keterampilan-keterampilan yang diperoleh.

Zimmerman (1990) mengungkapkan jika seseorang kehilangan strategi dalam belajar berdasar regulasi diri akan menimbulkan proses belajar dan performa yang lebih buruk, karena dalam hal ini mahasiswa terlalu sering menggunakan *gadget*. Belajar berdasar regulasi diri sendiri sangat penting bagi semua jenjang akademis. Mahasiswa yang berhasil

adalah mahasiswa yang menggunakan belajar berdasar regulasi diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi (2017) mengemukakan bahwa strategi belajar berdasar regulasi diri pada individu masih rendah yang mengakibatkan individu merasa adanya kebebasan dan menjadi sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game online*, hal ini jelas sekali karena mahasiswa itu *smartphone addiction*.

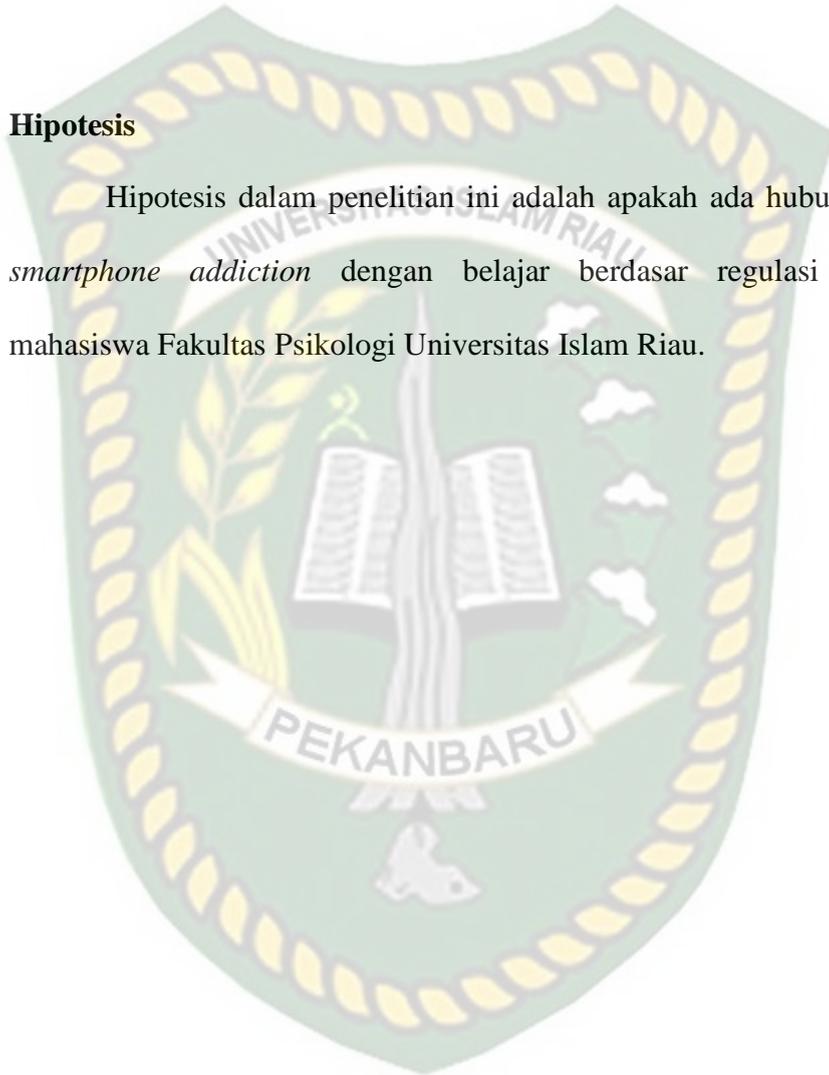
Santrock (2008) juga mengemukakan bentuk salah satu model pembelajaran regulasi diri melibatkan komponen-komponen berikut: a) evaluasi diri dan monitoring diri, b). penentuan tujuan dan perencanaan strategis bagi individu, c). melaksanakan rencana, dan d). memonitor hasil dan memperbaiki strategi tersebut. Pembelajaran regulasi diri memberikan individu untuk bertanggung jawab atas pembelajaran mereka, namun pada saat ini masih banyak mahasiswa tidak melakukan strategi yang ada, justru mahasiswa lebih banyak menggunakan *smartphone* dibandingkan belajar yang berpengaruh kepada prestasi akademik individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Augusta (2018) yang menyebutkan bahwa *smartphone addiction* yang berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa, hal ini jelas sekali mahasiswa masih memiliki belajar berdasar regulasi diri yang masih rendah sehingga prestasi akademik mahasiswa menurun.

Sejalan dengan hal tersebut, mahasiswa yang memiliki kecanduan *smartphone* maka tidak dapat belajar berdasar regulasi diri sehingga menjadi pribadi pemalas, kurangnya niat belajar, serta memiliki kecanduan

smartphone yang tinggi dikalangan mahasiswa dan susah melakukan strategi-strategi belajar berdasar regulasi diri dalam individu.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu hal yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang bertujuan untuk mendapatkan penjelasan mengenai hal tersebut yang kemudian akan didapatkan kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

Variabel terikat (Y) : Belajar Berdasar Regulasi Diri

Variabel bebas (X) : *Smartphone Addiction*

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dalam penelitian ini menggunakan variabel sebagai berikut:

1. Belajar Berdasar Regulasi Diri

Belajar berdasar regulasi diri adalah proses konstruktif dari individu yang bersifat aktif untuk menetapkan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai oleh individu dan melakukan proses monitoring, serta pengaturan dan mengendalikan kognisi, motivasi dan perilaku serta dipandu oleh tujuan yang hendak dicapai oleh individu tersebut. Belajar berdasar regulasi diri secara aktif dimana individu menopang kognitif, memonitoring pikiran, motivasi, perasaan, perilaku dan bisa

mengambilkan secara mandiri sehingga mempengaruhi pencapaian tujuan secara sistematis, baik itu tujuan akademis maupun emosional. Untuk mengetahui belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yaitu, (1) metakognitif, (2) motivasi, dan (3) perilaku.

2. *Smartphone Addiction*

Smartphone addiction adalah perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat individu tidak mampu mengontrol waktu atau terlalu lama dalam menggunakan *smartphone* yang menimbulkan gangguan hubungan sosial, menarik diri dari lingkungan, mengganggu kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui *smartphone addiction* pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon, ddk (2013) yaitu, (1) *daily life disturbance*, (2) *withdrawal*, (3) *cyberpase oriented relationship*, (4) *overuse*, dan (5) *tolerance*.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen atau anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari objek penelitian (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dengan jumlah 1041 mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011) sampel merupakan bagian dari subjek maupun objek yang dimiliki oleh populasi. Bila dalam suatu penelitian terdapat jumlah populasi yang besar sehingga tidak memungkinkan seorang peneliti melakukan penelitian terhadap seluruh populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut.

3. Teknik pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan cara teknik *simple random sampling* (random sederhana), dimana teknik random adalah teknik pengambilan sampel pada mahasiswa semester II, IV, dan VI dengan cara acak yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Riau TA 2019/2020. Teknik penentuan sampel, yang dianggap paling baik adalah penentuan sampel secara (*random sampling*). Karena setiap populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2011). Jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan pada rumus Slovin (Bungin, 2003) dengan menggunakan batas toleransi eror yaitu sebesar 5% hasil reliability dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Keterangan : n= sampel

N= populasi

e=perkiraan tingkat kesalahan

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1 + N e)^2} \\
 &= \frac{1041}{1 + 1041 (0,05)^2} \\
 &= 288,965 \text{ (dibulatkan menjadi 292)}
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh sampel sebesar 288,965 yang dibulatkan menjadi 292.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala penelitian ini menggunakan skala belajar berdasar regulasi diri dan skala *smartphone addiction*. Skala adalah seperangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert* karena ini digunakan untuk mengukur sikap individu, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Skala likert berisi aitem pernyataan yang harus dijawab oleh partisipan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS) , sesuai (S), kurang sesuai (KS) , tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Skala pada penelitian ini terdiri atas 2 macam pernyataan sikap yaitu; pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Menurut Azwar (2014) pernyataan yang *favorable* pernyataan yang mendukung atau pernyataan

yang memihak pada objek sikap dan pernyataan sikap *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung pada objek sikap.

1. Skala belajar berdasar regulasi diri

Skala belajar berdasar regulasi diri digunakan untuk mengungkap seberapa besar tingkat regulasi diri mahasiswa dalam belajar. Skala pada penelitian ini dibuat oleh Herawaty (2013) dengan reliabilitas 0,859. Peneliti kemudian melakukan adaptasi dan memodifikasi skala Herawaty (2013) tersebut untuk dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 *blue print* skala belajar berdasar regulasi diri sebelum *try out*

Aspek	Indikator	Aitem		jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unforable</i>	
Metakognif	Menggunakan strategi	1,3,6,9,12,	8,13,18	15
	dalam belajar, dan	15,17, 20,	25,28	
	kemampuan dalam	22,23		
	menganalisa belajar.			
Motivasi	Tekun dalam belajar	2,4,10,16 ,	7,11,19,	15
	mengelola emosi,	27,30,33	26,31	
	serta afeksi dalam	35,37,39		
	dalam mencapai			
	tujuan belajar.			

Perilaku	Kemampuan mengatur lingkungan fisik, serta mengasah kemampuan diri.	5,14,21,29, 34,38,41 42,44,45	24,32,36, 40,43	15
Total				45

Setelah melakukan *try out* dari 45 aitem pernyataan terdapat 5 aitem pernyataan yang gugur. Aitem pertanyaan yang gugur, yaitu; 1,25,31,43,45. Aitem tidak dapat lagi dimasukkan sebagai aitem yang pernyataan untuk dilakukan pengolahan data selanjutnya. Total aitem yang tersisa untuk diikutsertakan dalam penelitian menjadi 40 aitem.

2. Skala *smartphone addiction*

Skala belajar *smartphone addiction* digunakan untuk mengungkap seberapa besar tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa. Skala pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2003) yang diadaptasi oleh Putri (2019) nilai reliabilitas yaitu 0,810. Peneliti kemudian melakukan adaptasi skala Putri (2019) tersebut sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.3 *blue print* skala *Smartphone Addiction* sebelum *try out*

Aspek	Aitem	jumlah
<i>Dalty-life disturbance</i>	1,2,3	3
<i>Withdrawal</i>	4,5,6,7	4
<i>Cyberspace oriented</i>	8	1
<i>Overuse</i>	9	1

<i>Tolerance</i>	10	1
Total		10

Setelah melakukan *try out* dari 10 aitem pernyataan terdapat 2 aitem pernyataan yang gugur. Aitem pertanyaan yang gugur, yaitu; 2 dan 4. Aitem tidak dapat lagi dimasukkan sebagai aitem yang pernyataan untuk dilakukan pengolahan data selanjutnya. Total aitem yang diikutsertakan dalam penelitian ini menjadi 8 aitem

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Nilai tertinggi dari kecermatan dan ketelitian suatu alat ukur untuk melakukan fungsi ukurnya disebut sebagai Validitas (*validity*) (Azwar, 2014). Bila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil ukur yang maksimal sesuai dengan maksud yang ditentukan, baru dapat disimpulkan bahwa alat ukur tersebut mempunyai validitas yang tinggi. Untuk mengetahui sejauh mana tes yang berupa kumpulan dari beberapa pertanyaan yang dilihat dari isinya peneliti menggunakan validitas isi (*content validity*). Apakah daftar tersebut dapat mengukur sesuatu yang dimaksudkan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*), salah satu cara praktis untuk melihat validitas isi telah terpenuhi adalah dengan item-item dalam tes yang telah tertulis sesuai dengan *blue printnya* (Azwar, 2001).

Menentukan valid atau tidaknya pengukuran menggunakan standar koefisien validitas sebesar 0,30, aitem dengan 0,30 di anggap memiliki beda yang memuaskan. Untuk melakukan pengujian validitas instrumen penelitian ini dengan menggunakan program SPSS 22.0 *for windows*.

2. Reliabilitas

Pengukuran yang dipercaya dapat mengukur suatu objek disebut dengan Reliabilitas. Azwar (2014) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat yang digunakan untuk mengetahui pengukuran dari suatu data. Hasil data yang diberikan tidak menunjukkan jauh berbeda atau relatif sama dengan suatu objek yang diukur menggunakan alat ukur.

Dalam hal ini peneliti menggunakan perhitungan reliabilitas, yakni pendekatan dengan teknik reliabilitas *alpha cronbach* serta dibantu dengan menggunakan program SPSS (*software statistical package for the social sciences*) versi 17.0. rentang koefisien angka pada reliabilitas yaitu 0,00 sampai 1,00. Apabila rentang nilai reliabilitasnya mendekati angka 1,00 maka dikatakan skala reliabilitas koefisiennya tinggi. Sedangkan jika nilai reliabilitasnya mendekati angka 0 maka dikatakan skala reliabilitas koefisiennya semakin rendah.

F. Metode Analisis Data

Teknis dalam penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan statistik. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut yakni: uji normalitas sebaran, dan uji asumsi linearitas hubungan serta uji hipotesis penelitian.

1. Uji Normalitas

Untuk memberikan kepastian apakah data berdistribusi normal atau tidak peneliti menggunakan uji normalitas. Menurut Sugiyono (2011) data yang berdistribusi normal jika nilai signifikannya lebih besar dari $>0,05$. Untuk menguji normalitas dalam penelitian ini digunakan bantuan program SPSS versi 22.0 *for windows*. Data berdistribusi normal dapat dilihat melalui histogram ataupun norma. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam pengujian ini $\alpha = 0,05$.

2. Uji Linearitas

Variabel dependen (Y) tidak bebas dan variabel independen (X) bebas digunakan untuk melihat suatu arah, bentuk serta kekuatan pada suatu hubungan. Dapat dilihat menggunakan uji linearitas. Jika angka signifikannya lebih kecil dari 0.05 ($<0,05$) maka data tersebut dikatakan linier. Untuk menentukan perhitungan uji linearitas digunakan program komputer SPSS 22.0.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan antara *smartphone addition* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Universitas Islam Riau. Oleh karena itu terkait statistik yang digunakan yaitu uji Analisis korelasi *Person product moment* merupakan salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel yang berskala interval (Sugiyono, 2012). Uji analisis korelasi *Person product moment* juga bertujuan untuk hipotesis (uji hubungan) variabel bebas dan terikat. Untuk menyelesaikan analisis ini dapat menggunakan program komputer SPSS 22.0 *for windows*.

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

a. Orientasi Kancan Penelitian

Tahap pertama yang dilakukan adalah menentukan tempat penelitian, subjek penelitian dan mempersiapkan segala keperluan dalam penelitian, seperti skala. Peneliti menentukan subjek penelitian sesuai karakteristik yang sudah ditentukan terlebih dahulu yaitu mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, hal ini sudah disesuaikan berdasarkan fenomena yang ada.

b. Pengembangan Alat Ukur

Tahap yang dilakukan sebelum melakukan penelitian adalah mempersiapkan alat ukur . Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah belajar berdasar regulasi diri dan *smartphone addiction*.

1. Skala Belajar Berdasar Regulasi diri

Skala belajar berdasar berdasar regulasi diri digunakan untuk mengungkap seberapa besar tingkat regulasi diri mahasiswa dalam belajar. Skala pada penelitian ini dibuat oleh Herawaty (2013) dengan reliabilitas 0,859, kemudian peneliti melakukan adaptasi dan modifikasi skala, sebelumnya peneliti mendapatkan izin dari pemilik skala yang akan diteliti. Peneliti mendapatkan 5 aitem dengan reliabilitas 0,916 menggunakan *Cronbach's Alpha*, aitem yang gugur yaitu aitem 1,25,31,43,45 karena 5 aitem tersebut memiliki nilai daya beda $< 0,3$.

Tabel 4.1 *blue print* skala belajar berdasar regulasi diri setelah *try out*

Aspek	Indikator	Aitem		jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unforable</i>	
Metakognif	Menggunakan strategi dalam belajar, dan kemampuan dalam menganalisa belajar.	1,3,6,9,12, 15,17, 20, 22,23	8,13,18, 25,28	13
Motivasi	Tekun dalam belajar mengelola emosi, serta afeksi dalam dalam mencapai tujuan belajar.	2,4,10,16, 27,30,33 35,37,39	7,11,19, 26,31	14
Perilaku	Kemampuan mengatur	5,14,21,29,	24,32,36,	13

lingkungan fisik, serta	34,38,41	40,43
mengasah kemampuan diri.	42,44,45	

Total **45**

Tabel 4.2 *blue print* skala belajar berdasar regulasi diri setelah Penelitian

Aspek	Indikator	Aitem		jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>unforable</i>	
Metakognif	Menggunakan strategi dalam belajar, dan kemampuan dalam menganalisa belajar.	2,5,8,9, 11,13,19 14,16,21 22	7, 12, 17,26	15
	Motivasi	Tekun dalam belajar mengelola emosi, serta afeksi dalam dalam mencapai tujuan belajar.	1,3,15, 25,28,30 32,34,36 6, 10 18,23, 24	
Perilaku	Kemampuan mengatur lingkungan fisik, serta mengasah kemampuan diri.	4, 20,27, 31,35, 38,39,40	29,33,37	11
	Total			

2. Skala *Smartphone Addiction*

Skala *smartphone addiction* digunakan untuk mengungkap seberapa besar tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa. Skala pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2003) yang diadaptasi oleh putri (2019) dengan nilai reliabilitas yaitu 0,810. Sebelumnya peneliti sudah mendapatkan izin dari pemilik skala yang akan diteliti. Peneliti mendapatkan 2 aitem yang dengan reliabilitas 0,720 menggunakan *Cronbach's Alpha* , aitem yang gugur yaitu aitem 2,4 karena 2 aitem tersebut memiliki nilai daya beda $< 0,3$.

Tabel 4.3 blue print skala Smartphone Addiction setelah try out

Aspek	Aitem	jumlah
<i>Dalty-life disturbance</i>	1,2,3	2
<i>Withdrawal</i>	4,5,6,7	3
<i>Cyberspace oriented</i>	8	1
<i>Overuse</i>	9	1
<i>Tolarance</i>	10	1
Total		8

Tabel 4.4 blue print skala Smartphone Addiction setelah Penelitian

Aspek	Aitem	jumlah
<i>Dalty-life disturbance</i>	1,2	2
<i>Withdrawal</i>	3,4,5,	3

<i>Cyberspace oriented</i>	6	1
<i>Overuse</i>	7	1
<i>Tolerance</i>	8	1
Total		8

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 10-13 Maret 2020 dengan jumlah sampel 294 mahasiswa semester II, IV, dan VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Sebelumnya peneliti juga sudah meminta izin kepada Ketua Program Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Ketika membagikan skala, peneliti terdahulu menjelaskan maksud dan tujuan peneliti membagikan skala tersebut. Peneliti juga menjelaskan cara pengerjaan skala tersebut. Skala tersebut dibagikan kepada subjek dan diambil pada hari itu juga.

C. Hasil Analisis Data

1. Data Demografi

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan jumlah respon identitas subjek seperti disajikan dalam tabel 4.5 dibawah ini :

Tabel 4.5

Data Demografi

Identitas Diri	F	Presentase	Jumlah
----------------	---	------------	--------

Jenis Kelamin			
1. Laki-Laki	114	39,0%	100%
2. Perempuan	177	60,6%	
Usia			
1. 18 tahun	34	11,6%	100%
2. 19 tahun	79	27,1%	
3. 20 tahun	145	49,7%	
4. 21 tahun	32	11,0%	
5. 22 tahun	22	7%	
Semester			
1. II	101	34,6%	100%
2. IV	102	34,9%	
3. VI	89	30,5%	
Penggunaan <i>smartphone</i>			
1. 1 jam	9	3,1%	100%
2. 1-3 jam	31	10,6%	
3. 3-5 jam	152	52,1%	
4. 5-6 jam	60	22,5%	
5. Lebih dari 6 jam	40	13,7%	

Berdasarkan tabel data demografi menunjukkan jumlah subjek laki-laki pada penelitian ini berjumlah 114 subjek atau sebesar 39,0%, jumlah subjek perempuan berjumlah 117 subjek atau sebesar 60,6% dengan rentang usia 18-22 tahun. Peneliti juga mengelompokkan subjek dengan membagi jumlah subjek setiap semester yaitu, semester II dengan jumlah subjek 101 subjek atau sebesar 34,6%, semester IV berjumlah 102 atau sebesar 34,9%, dan semester VI berjumlah 89 subjek atau sebesar 30,5%. Kemudian untuk penggunaan *smartphone* dengan durasi 1 jam berjumlah 9 mahasiswa atau sebesar 3,1%,

penggunaan *smartphone* dengan durasi 1-3 jam berjumlah 31 mahasiswa atau sebesar 10,6%, untuk penggunaan *smartphone* dengan durasi 3-5 jam berjumlah 152 atau sebesar 52,1%, penggunaan *smartphone* dengan durasi 5-6 jam berjumlah 60 mahasiswa atau sebesar 20,5% dan penggunaan *smartphone* dengan durasi lebih dari 6 jam berjumlah 40 atau sebesar 13,7%.

2. Deskripsi Data

Peneliti membuat deskripsi data penelitian mengenai hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Setelah mendapatkan hasil penelitian lapangan tentang *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri, dan memaksukan data tersebut ke dalam tabel *excel*, peneliti lalu mengolah data tersebut menggunakan program SPSS versi 22.0, diperoleh gambaran seperti yang dicantumkan dalam tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor x yang dimungkinkan							
	Skor x yang diperoleh (empirik)				(hipotetik)			
Penelitian	X	X	Mean	SD	X	X	Mean	SD
	Min	Max			Min	Max		
<i>Smartphone</i>	8	32	20,62	4,804	8	32	20	4
Belajar	85	160	126,00	13,540	40	160	100	20

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa data hipotetik nilai *mean* (rata-rata) untuk *smartphone addiction* 20, dengan standar deviasi sebesar 4, sedangkan nilai *mean* yang diperoleh belajar berdasar regulasi diri adalah 100, dengan standar deviasi 20. Dilihat dari data empirik menggunakan program SPSS 22.0 diperoleh nilai *mean* untuk *smartphone addiction* adalah 20,62 dengan standar deviasi 4,804. Sedangkan untuk variabel belajar berdasar regulasi diri diperoleh *mean* sebesar 126,00 dengan standar deviasi 13, 540.

Berdasarkan tabel diatas, maka skor *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri dibuat kategorisasi. Kategorisasi bertujuan untuk mengelompokkan kelompok-kelompok secara berjenjang menggunakan aspek-aspek yang akan diukur. Pengelompokan dilakukan berdasarkan data empirik dari tabel 4.6. rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7

Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Keterangan :

M: *mean*

SD: Standar Deviasi

Berdasarkan dari tabel di atas, maka untuk variabel belajar berdasar regulasi diri dalam penelitian ini terbagi atas 5 bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi skor *smartphone addiction* dapat dilihat dari tabel 4.8

Tabel 4.8
Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala Belajar Berdasar
Regulasi Diri

Kategorisasi	Rumus	<i>f</i>	%
Sangat Tinggi	$X > 146,1756$	19	6,5 %
Tinggi	$132,7252 < X < 146,1756$	92	31,5 %
Sedang	$199,2748 < X < 132,7252$	89	30,5 %
Rendah	$105,8244 < X < 199,2748$	76	26,0
Sangat Rendah	$X < 105,8244$	16	5,5 %
Jumlah		292	100 %

Berdasarkan kategorisasi variabel belajar berdasar regulasi diri pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki skor pada kategori sedang sebanyak 92 dari 292 orang yang menjadi subjek, dengan presentase 31,5% Selanjutnya kategori skor belajar berdasar regulasi diri.

Tabel 4.9
Rentang Nilai dan Kategorisasi Subjek Skala *Smartphone Addiction*

Kategorisasi	Rumus	<i>f</i>	%
Sangat Tinggi	$X > 27,82661$	38	13,0%
Tinggi	$23,02506 < X < 27,82861$	56	19,2%
Sedang	$18,22151 < X < 23,02506$	122	41,8 %
Rendah	$13,41796 < X < 18,22151$	59	20,2%
Sangat Rendah	$X < 13,41796$	17	5,8%
Jumlah		292	100 %

Berdasarkan kategorisasi variabel *smartphone addiction* pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki skor pada kategori sedang sebanyak 122 dari 292 orang yang menjadi subjek, dengan presentase 41,8%.

D. Analisis Data

a. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan apakah data yang diteliti telah mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada kedua variabel *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri dengan bantuan program SPSS versi 22.0. Jika data yang didapatkan normal, artinya tidak ada perbedaan signifikan antara jumlah subjek yang diamati dengan jumlah subjek yang menggunakan teoritis kurva.

Bila p dari nilai Z (*Kilmogram- Smirnov*) $> 0,05$ maka sebaran normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran dapat dikatakan tidak normal (Hadi, 2000). berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan *one sampel Kilmogram-Smirnov test* maka didapatkan hasil seperti di tabel 4.8.

Tabel 4.10

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i>	0,004($p < 0,05$)	Tidak Normal
Belajar berdasar Regulasi diri	0,034 ($p < 0,05$)	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, menunjukkan bahwa *smartphone addiction* memiliki nilai signifikan sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dan variabel belajar berdasar regulasi diri memiliki

nilai signifikan sebesar 0,034 ($p < 0,05$), artinya dapat dilihat bahwa kedua data dari kedua variabel yaitu *smartphone addiction* dan belajar berdasar regulasi diri berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat bentuk hubungan antara dua variabel penelitian. Menurut Santoso (2010), dua variabel dikatakan bersifat linear jika nilai $p < 0,05$ sebaliknya dua variabel dikatakan bersifat tidak linear jika $p > 0,005$.

Tabel 4.11

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linerity (f)	P	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i> Belajar Berdasar Regulasi diri	5,824	0,016	Linear

Hasil uji linearitass *smartphone addoction* dengan belajar berdasar regulasi diri memiliki F 5, 824 dengan p 0,016 ($p < 0,05$), yang berarti variabel *smartphone addiction* dan belajar berdasar regulasi diri bersifat linear

b. Uji Hipotesis

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal, kemudian peneliti menggunakan *Sperman's Rank Correlations* Hipotesis merupakan pertanyaan sementara yang masih lemah kebenarannya, sehingga perlu diuji kebenarannya (Siregar, 2013). uji hipotesis ini dilakukan untuk

memenuhi bagaimana hubungan *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa. Untuk menguji apakah hipotesis diterima atau ditolak, maka dilakukan analisis data.

Tabel 4.12

Analisis Korelasi Spearman's Rank Correlations

	<i>Smartphone</i>	Belajar
<i>Smartphone</i>		
Spearman's rho Correlation	1	0,199
Sig (2-tailed)		0,001
N	292	
Belajar		
Spearman's rho Correlation	0,199	1
Sig (2-tailed)	0,001	
N	292	

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dilihat bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Sementara itu hasil yang terdapat pada nilai korelasi ($r = 0,199$) menunjukkan adanya hubungan yang berarti semakin tinggi *smartphone addicton* individu maka semakin rendah belajar

berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau pada stabilitas

c. Pembahasan

Berdasarkan tabel demografi data menunjukkan jumlah subjek laki-laki pada penelitian ini berjumlah 114 subjek atau sebesar 39,0%, jumlah subjek perempuan berjumlah 117 subjek atau sebesar 60,6% dengan rentang usia 18-22 tahun. Peneliti juga mengelompokkan subjek dengan membagi jumlah subjek setiap semester yaitu, semester II dengan jumlah subjek 101 subjek atau sebesar 34,6%, semester IV berjumlah 102 atau sebesar 34,9%, dan semester VI berjumlah 89 subjek atau sebesar 30,5%. Kemudian untuk penggunaan *smartphone* 1 jam berjumlah 9 mahasiswa atau sebesar 3,1%, penggunaan *smartphone* 1-3 jam berjumlah 31 mahasiswa atau sebesar 10,6%, untuk penggunaan *smartphone* 3-5 jam berjumlah 152 atau sebesar 52,1%, penggunaan *smartphone* 5-6 jam berjumlah 60 mahasiswa atau sebesar 20,5% dan penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam berjumlah 40 atau sebesar 13,7%.

Berdasarkan analisis korelasional dengan menggunakan *speraman's rank correalation* yang sebelumnya peneliti ingin menggunakan korelasi *person product moment*, namun pada uji normalitas peneliti mendapatkan hasil data yang berdistribusi tidak normal, sehingga peneliti kemudian menggunakan *speraman's rank correalation* didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara *smartphone*

addiction dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Hipotesis diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hipotesis penelitian ini diterima karena validitas internal penelitian ini dilakukan dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari nilai *Alpha Cronbach's* setiap skala yang cukup bagus yaitu 0,829 untuk variabel *smartphone addiction* dan 0,917 untuk variabel belajar berdasar regulasi diri.

Berdasarkan 292 subjek yang dijadikan subjek penelitian, diketahui subjek yang memiliki *smartphone addiction* dalam kategori sangat tinggi berjumlah 38 mahasiswa atau sebesar 13%, kategori tinggi berjumlah 56 mahasiswa atau sebesar 19,2%, kategori sedang berjumlah 122 mahasiswa atau sebesar 41,5%, kategori rendah 59 mahasiswa atau sebesar 20,2%, dan kategori sangat rendah berjumlah 17 mahasiswa atau sebesar 5,8%. Dari semua kategorisasi *smartphone addiction* diatas, kategori sedang menjadi kategori yang jumlah subjek terbanyak dan presentase tertinggi.

Subjek yang memiliki belajar berdasar regulasi diri dalam kategori sangat tinggi berjumlah 19 mahasiswa atau sebesar 6,5%, kategori tinggi berjumlah 92 mahasiswa atau sebesar 31,5%, kategori sedang berjumlah 89 mahasiswa atau sebesar 30,5%, kategori rendah 76 mahasiswa atau sebesar 26%, dan kategori sangat rendah berjumlah 16 mahasiswa atau sebesar 5,5%. Dari semua kategorisasi belajar berdasar

regulasi diri diatas, kategori tinggi menjadi kategori yang jumlah subjek terbanyak dan presentase tertinggi.

Pada uji asumsi sebaran data variabel *smartphone addiction* berdistribusi tidak normal dengan nilai $p = 0,04$ ($p < 0,5$). Sementara hasil uji asumsi sebaran data variabel belajar berdasar regulasi diri berdistribusi tidak normal pula, karena $p = 0,036$ ($p < 0,05$). dari penelitian yang dilakukan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat dengan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$).

Hasil penelitan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Univeritas Islam Riau. Diterimanya hipotesis ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut mempengaruhi belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Besarnya hubungan tersebut dapat diketahui dengan melihat koefisien korelasi (r) sebesar 0,199 dengan nilai p 0,016 ($p < 0,05$).

Mahasiswa dapat memanfaatkan *smartphone* dalam proses belajar, bukan berarti mahasiswa itu menjadi pecandu *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian Yulanda (2017) yang menyatakan bahwa penggunaan *gadget* akan lebih bermanfaat apabila individu memiliki belajar berdasar regulasi diri yang kokoh agar terhindar dari pengaruh-pengaruh negatif yang akan muncul apabila tidak dikelola dengan baik,

namun kenyataannya mahasiswa justru menjadi pencandu *smartphone* yang tinggi dan memiliki belajar berdasar regulasi diri yang rendah.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Kurniawati dan Utami (2019) yang menyatakan apabila penggunaan *smartphone* terlalu sering tertuju pada komunikasi media sosial yang tidak berkaitan dengan akademik atau bahkan *game online*, individu akan berpotensi kehilangan kesempatan belajarnya secara optimal.

Mahasiswa dapat mengarahkan dirinya dalam proses belajar jika mahasiswa dapat mengurangi penggunaan *smartphone* melalui berbagai cara, salah satunya dengan mahasiswa melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan belajar bersama teman sebaya, dan memotivasi diri untuk belajar, diharapkan dengan melakukan kegiatan tersebut, belajar berdasar regulasi diri akan meningkat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Paramesti (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan belajar berdasar regulasi diri maka tingkat kecanduan *smartphone* semakin rendah. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choi (2019) Menyatakan bahwa semakin tinggi *smartphone Addiction* maka semakin rendah belajar berdasar regulasi diri dan prestasi akademik juga menurun. Dapat dikatakan bahwa keinginan untuk terus belajar masih lemah. Begitu pula sebaliknya jika semakin rendah kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi belajar berdasar regulasi diri.

Mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang menggunakan belajar berdasar regulasi diri, namun pada saat ini masih banyak mahasiswa yang mempunyai belajar berdasar regulasi diri yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Efendi (2017) mengemukakan bahwa strategi belajar berdasar regulasi diri pada individu masih rendah yang mengakibatkan individu merasa adanya kebebasan dan menjadi sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game online*.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria dan Lutfianawati (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang menerapkan regulasi diri dalam belajar akan lebih mampu menyeleksi, mengatur, dan menciptakan dan memanfaatkan lingkungan baik sosial dan fisik yang dapat membantu dirinya dalam proses belajar. Sehingga secara singkat, regulasi diri dalam belajar memiliki peran dalam mencapai prestasi yang baik.

Kelemahan dari penelitian ini terletak penyebaran data yang tidak normal, kemudian metode pengumpulan data pada penelitian ini hanya menggunakan kuisisioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti subjek tidak mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Kuisisioner dalam penelitian ini tidak memberikan pernyataan apakah subjek memiliki *smartphone* atau tidak. Peneliti juga menyadari adanya kurangan teori-teori dari penelitian-penelitian yang terdahulu, yang dapat mendukung variabel-variabel dari penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *smartphone addiction* dengan belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* individu maka makin rendah belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah *smartphone addiction* individu maka semakin tinggi belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan pada mahasiswa untuk terus meningkat belajar berdasar regulasi diri dengan mengurangi penggunaan *smartphone addiction* dan melakukan kegiatan-kegiatan belajar, Contohnya mahasiswa membatasi dirinya dalam menggunakan *smartphone* minimal dalam sehari hanya 3 jam itu pun untuk kepentingan belajar saja, sehingga mahasiswa mampu menjadi individu yang memiliki ilmu yang bermanfaat.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama jika penyebaran data yang tidak normal, peneliti selanjutnya bisa melakukan cek outiver agar data tersebut supaya bisa mendapatkan hasil data yang berdistribusi normal. Kuisisioner dalam penelitian bisa menambahkan pernyataan apakah subjek memiliki *smartphone* atau tidak. Peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan kurangan teori-teori dari penelitian-penelitian yang terdahulu yang dapat mendukung variabel-variabel dari penelitian ini. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melihat kekurangan dalam penelitian ini, sehingga hasil yang diperoleh pada penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang sesuai dan akan lebih baik lagi, dan bisa melakukan proses pengambilan data dengan kondisi waktu, tempat, dan keadaan yang tepat sehingga skala yang ingin diisi oleh subjek sesuai dengan karakteristik yang ada pada variabel skala.

Penelitian selanjutnya agar dapat memberikan referensi-referensi yang akan peneliti lakukan.

DAFTAR PUSAKA

- Augusta. (2018). Pengaruh *Smartphone Addiction* terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa melalui Motivasi Belajar. Skripsi: Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offiset.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offiset.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offiset.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offiset.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *Internasional journal of control of educational research*, 31 (6) ,445-457
- Bungin . (2003) . *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Edisi kedua. Jakarta : Kencana
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*.
- Efendi. (2017). Regulasi dalam Belajar pada Remaja Pencandu *Game Online*. *Jurnal psikologi* 218-224 . <https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=1274>

Fasikhah, S.S., & Fatimah.S. (2013). Self regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. (01). 145-155.

Jannah. F. (2017). *Mahasiswa dengan Fenomena Saat Ini*, 11:04 397 0 2.

<https://www.kompasiana.com/faridatuljannah/58b7972a6723bdde04d5979c/mahasiswa-dengan-fenomena-saat-ini>

Finikma. (2017). Pengaruh *Smartphone* di Kalangan Mahasiswa.

<https://www.kompasiana.com/faridatuljannah/58b7972a6723bdde04d5979c/mahasiswa-dengan-fenomena-saat-ini>

Hadi.S. (2000). *Metodelogi Seaacrh*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta

Hasanah Maria & Lutfianawati (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar dengan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* . 78-87.
<http://journal.uml.ac.id/index.php/TIT/article/view/71>

Herawaty. Y. (2013) . *Hubungan Anantara Keberfungsian Keluarga dan Daya Juang dengan Belajar Berdasar Regulasi pada Remaja*. Tesis .Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.(9). 139-147
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiL2aL-08boAhWQeisKHc23AlwQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F127379-ID-hubungan-antara-keberfungsian-keluarga-d.pdf&usg=AOvVaw3MrLyxy-Ywgp2azV24mwml>

Ismawanto (2010). Hubungan antara self-regulated learning dengan presetasi akademik mahasiswa. Skripsi [tidak diterbitkan]. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Kristiyani, T. (2016). Self-regulated learning. Yogyakarta : *Dharma Universitas Press*.

Kurniawati. F. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Jurnal Psikologi* .

Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013) .The Smartphone Adicction Scale: Development and Validation of Short Version for Adolescents.. (8). 1-7

Kwon, M., Lee ,J., Won, W., Park, J., Hahn, et al. (2013). Development and Validation of smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*

Leung, L. (2007). Lingking Psychological Attributes to Addiction and Imporer Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hongkong. *Journal of Children and Media*.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y H., Tseng, H. T., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the *Smartphone addiction Inventory* (SPAI). *Plos One Journal*, Volume 9, Issue 6, e98312.

Luluk Zahroh (2017). Fenomena Mahasiswa , 10:37 567 0 1.
<https://www.kompasiana.com/lulukzahroh/58b7926ab49373aa04ca2adc/fenomena-mahasiswa>

Montalvo, F, T, & Torres, M. C. G. (2008). Self regulated learning : current & future directions. *Electronics Journals of Research in Educational Psychology*. 2(1).1-34. ISSN : 1698-2095.

Narulita, M.F. (2005). *Hubungan antara self-regulated learning dan perpepsi dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa*. Yogyakarta :Program Pascasarjana UGM

Pintrich, P.R. (2000). *The role of goal orientation in self regulated learning*. In M. Boekarts, P. Pintirch, & M. Zeidner (Eds) *Handbook of self-regulation*

Putri . S. M , (2019). *Pengaruh Empati dan Smartphone Addicton pada Generasi Milenial*. Skripsi: Univeritas Islam Riau.

Putri. A.P (2019) *Hubungan Belajar berdasar regulasi diri dengan perilaku mencontek pada mahasiswa*. Skripsi: Univeritas Islam Riau.

Rachmah, D.N. (2015). *Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak*. *Jurnal Psikologi*.(42).61-77
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6943>

Santoso, Singgih.2010. *Statistik Parametrik, Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*.

Cetakan Pertama, PT Elex Media Komputindo, Jakarta, PT Gramedia, Jakarta.

Santrock. J.W. (2009). *Child Development*. (12th Ed). New York : McGraw Hill Companies, Inc.

Santrock, Jhon W. (2008). *Psikologi pendidikan (Educational Psychology)*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Santrock, Jhon W. (2007). Psikologi pendidikan (Educational Psychology). Jakarta: Salemba Humanika.
- Santrock, Jhon W. (2009). Psikologi pendidikan (Educational Psychology). Jakarta: Salemba Humanika.
- Schunk. H. Dale (2002). *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. Jakarta : kencana
- Schunk. H. Dale (2012). *Learning Theories An Educational Perspective*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, Jhon W. (2007). Psikologi pendidikan (Educational Psychology). Jakarta: Salemba Humanika.
- Siregar, S (2013). *Statistik Parametrik*. Jakarta; PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Willis, S.S. (2012). Psikologi Pendidikan. Bandung: Cv. Alfabeta
- Winne, P.H. (1997). Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. 89. 3. 397-410.
- Woolfolk, A. (2005). *Educational psychology. Active learning edition* . Boston,Mal: Allyn & Bacon.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology. Active learning edition*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology. Active learning edition*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wibowo, R. F. (2014). Self-efficacy dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Yulanda. N. (2017). pentingya *self-regulated* learning bagi peserta didik dalam penggunaan *gadget*. *Jurnal Psikologi* . (3). 164-171.

Yusuf . Ah. (2019) . hubungan *smartphone addiction* dengan *self-efficacy* dengan prestase akademik pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* . (1) 1-5.

Yuwanto, L., & Umum, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media.

Yuwanto. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media.

Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

Zimmerman. B.J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospect, *American Education Research Journal*.

Zimmerman, J.B. (1989).A social cognitive view of self-regulated Academic learning. *Journal of educational psychology*.

Zimmerman, J.B. (1990). Self-regulated Learning and academic achicement: *Journal of educational psychology*.

Zimmerman ,B.J. & Pons,M. (1986). Development of a strctured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies_ *American educational Psychology*.

Zimmerman , B.J. (2002). Becoming a self-regultaed learner: An overview. *Theory Into Practicice*.