



HUBUNGAN LAMA PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN SELF REGULATION PADA REMAJA USIA 10-12 TAHUN DI SDN SATREYAN 3

Siti Zeinatul Hasanah¹, Ainul Yaqin Salam², Nur Hamim³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan^{1,2,3}

Email Korespondensi : chocobanana858@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi menyebabkan penggunaan smartphone pada anak usia sekolah semakin meningkat. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi kemampuan *self regulation*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku. Rendahnya regulasi diri pada anak berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan lama penggunaan smartphone dengan *self regulation* pada anak usia 10-12 tahun di SDN Satreyan 3. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa usia 10–12 tahun di SDN Satreyan 3, dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner lama penggunaan smartphone dan kuesioner *self regulation*. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki lama penggunaan smartphone kategori sedang sebanyak 22 responden (47,8%), sedangkan kategori rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 12 responden (26,1%). Sebagian besar responden memiliki *self regulation* kategori sedang sebanyak 23 responden (50,0%), kategori tinggi sebanyak 12 responden (26,1%), dan kategori rendah sebanyak 11 responden (23,9%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan smartphone dengan *self regulation* pada anak usia 10–12 tahun di SDN Satreyan 3. Disimpulkan bahwa semakin tinggi lama penggunaan smartphone, maka semakin berpengaruh terhadap kemampuan *self regulation* anak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua, guru, dan tenaga kesehatan dalam mengawasi serta mengarahkan penggunaan smartphone agar tetap sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak sehingga regulasi diri dapat berkembang secara optimal.

Kata kunci : Lama Penggunaan Smartphone, *Self Regulation*, Anak Usia Sekolah.

ABSTRACT

The rapid development of technology has led to an increase in smartphone use among school-aged children. Uncontrolled smartphone use may affect children's self-regulation,

which refers to the ability to control thoughts, emotions, and behaviors. Poor self-regulation may result in various negative consequences. This study aimed to determine the correlation between the duration of smartphone use and self-regulation among children aged 10–12 years at Satreyan 3 State Elementary School. This study employed an analytical correlational research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all students aged 10–12 years at Satreyan 3 State Elementary School. A total of 46 respondents were selected using the total sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring the duration of smartphone use and self-regulation. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that nearly half of the respondents had a moderate duration of smartphone use, accounting for 22 respondents (47.8%), while the low and high categories each consisted of 12 respondents (26.1%). Most respondents demonstrated a moderate level of self-regulation, with 23 respondents (50.0%), followed by 12 respondents (26.1%) in the high category and 11 respondents (23.9%) in the low category. The Spearman Rank test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis was accepted. Therefore, there was a statistically significant correlation between the duration of smartphone use and self-regulation among children aged 10–12 years at Satreyan 3 State Elementary School. In conclusion, the duration of smartphone use is significantly associated with children's self-regulation. Therefore, active involvement from parents, teachers, and healthcare professionals is essential in supervising and guiding children's smartphone use to ensure it supports their developmental needs and promotes optimal self-regulation.

Keywords : *Duration of Smarthpone Use, Self Regulation, School Aged Children.*

PENDAHULUAN

Pengaruh informasi global dan kemajuan teknologi tidak dapat dihindari pada zaman ini. Inovasi-inovasi pengembangan media informasi dan komunikasi membuat orang-orang lebih mudah mengakses apapun dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi informasi semakin cepat dalam berbagai bentuk, termasuk paparan media *sosial* maupun *audio dan visual*. Dalam era globalisasi ini, anak-anak lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain *gadget* dibandingkan dengan melakukan kegiatan fisik bersama teman (Hasanah et al., 2020).

Pemanfaatan *Smartphone* oleh siswa sekolah dasar dapat memberikan manfaat, khususnya jika digunakan sebagai media pembelajaran. Namun, apabila penggunaannya tidak terkontrol dan terlalu sering, hal ini dapat memicu kecanduan, mengurangi frekuensi interaksi sosial, serta mengganggu perkembangan emosi siswa (Harmiyanti & Astuti, 2024). Mengingat anak usia sekolah dasar sedang berada dalam fase penting perkembangan sosial dan emosional, maka tingkat penggunaan *Smartphone* menjadi aspek yang patut diperhatikan (Darmiany, 2021).

Menurut data *UNICEF* pada tahun 2022, kecenderungan anak usia 9-15 tahun di seluruh dunia mulai menggunakan menggunakan perangkat elektronik dalam keseharian mereka. Jumlah pengguna *smartphone* mencapai 5,35 miliar anak atau sebesar 93,52%. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 menunjukkan, bahwa hampir separuh anak di Indonesia sudah menggunakan handphone (HP) untuk mengakses internet 167,36 juta jiwa atau sekitar 69,39%. Sedangkan di Jawa Timur menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 sebesar 65,22% (BPS RI, 2024). Di Kabupaten Probolinggo data anak sekolah dasar tercatat sebanyak 69.716 siswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan metode wawancara di SDN Satreyan 3 pada tanggal 5 Januari 2026 bahwa jumlah dari calon responden yang berusia 10-12 tahun terdiri dari kelas 4,5, dan 6 sebanyak 46 anak, didapatkan

bahwa 10 anak terdiri dari 60 % anak laki-laki yang mempunyai kebiasaan main game online dan 40% anak Perempuan dengan aktif bersosial media. Mereka menggunakan gadget dengan rata-rata pemakaian 4-6 jam dalam sehari.

Penggunaan media sosial dan digital menjadi bagian yang menyatu dalam kehidupan sehari-hari anak muda Indonesia. Hal ini akan memancing anak dan remaja mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan kurang baik seperti menonton blue film, VCD porno, akses internet maupun adegan berbau porno melalui *handphone*. Telah ditemukan pula bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki efek yang luas dan mungkin berbahaya bagi kesehatan, seperti berdampak buruk bagi kesehatan mental secara tidak langsung seperti munculnya sikap anti sosial atau biasa disebut dengan sikap apatis (Taqwa dalam Pratama & Sari, 2020).

Empat dampak negatif penggunaan *smartphone* yakni bahaya atau beresiko radiasi, menghambat perkembangan, lambat memahami pelajaran, beresiko terhadap perkembangan psikolog anak (Darwis et al., 2022). Dampak positif dari penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa adalah jika digunakan untuk tujuan pembelajaran, mencari informasi, dan menambah pengetahuan maka akan membantu meningkatkan nilai akademik (Simanulang, et al., 2022). 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 (Simanulang, et al., 2022).

Selain itu, diketahui bahwa dalam beberapa tahun terakhir, masalah perkembangan anak yang disebabkan oleh *smartphone* seperti mengurangi interaksi dan hubungan sosial, perawatan diri, dan tingkah laku di kelas. Menurut Chusna (2017; Marzuki et al., 2022). *Gadget/Smartphone* memiliki banyak dampak negatif yang mengganggu perkembangan anak. Salah satunya adalah radiasi dari perangkat yang dapat merusak jaringan saraf dan otak, yang mengurangi daya aktif anak dan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain, dan membuat anak menjadi lebih individual sehingga mereka kurang peduli terhadap teman dan orang lain.

Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap intensitas penggunaan media sosial, salah satunya adalah regulasi emosi seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk. (2024) mengenai regulasi emosi dan intensitas penggunaan *smartphone* yang di dalamnya terdapat media sosial. Regulasi emosi merupakan salah satu bentuk dari regulasi diri, dimana regulasi emosi mencakup upaya untuk penerimaan emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel (Calista. A.B, 2022).

Istilah regulasi diri menunjukkan gagasan mengenai terjadinya penyesuaian korektif yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana diperlukan seseorang untuk tetap berada di jalur yang benar, apa pun tujuan seseorang saat ini. Regulasi diri sering digunakan secara bergantian dengan istilah-istilah seperti kontrol perilaku, pengaturan perilaku, kontrol diri, manajemen diri, kontrol usaha, dan *self-regulated learning* dan merupakan istilah global dengan berbagai bentuk (Puspita, 2022).

Self regulation merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang serta kemampuan individu dalam mengendalikan impuls, menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan, dan membuat keputusan yang rasional (Ramadhona et al., 2024). *Self regulation* berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat mengatur dan mengontrol impuls dalam upaya penggunaan *smartphone* pada remaja awal dan hal ini masih belum banyak yang membahasnya secara spesifik. Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* dengan Self Regulation pada Remaja Usia (10-12 tahun) di SDN Satrean 3”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua siswa yang berusia 10-12 tahun di SDN Satreyan sebanyak 46 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 46 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 sampai 27 Mei 2026 di SDN Satreyan 3. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing, coding, scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
10 Tahun	7	15,2
11 Tahun	25	54,3
12 Tahun	14	30,4
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	43,5
Perempuan	26	56,5

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 11 tahun sebanyak 25 (54,3%) dan jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 20 responden (43,5%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Smartphone Pada Remaja Usia 10-12 Tahun di SDN Satreyan 3.

Lama Penggunaan Smartphone	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	12	26,1
Sedang	22	47,8
Tinggi	12	26,1
Total	46	100

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 46 responden, mayoritas responden lama penggunaan smarthpone kategori sedang sebanyak 22 responden (47,8%), sedangkan minoritas kategori rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 12 responden (26,1%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Regulation* Pada Remaja Usia 10-12 Tahun di SDN Satreyan 3.

<i>Self Regulation</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	11	23,9
Sedang	23	50
Tinggi	12	26,1
Total	46	100

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan jumlah responden sebanyak 46 responden, mayoritas responden memiliki *self regulation* kategori sedang sebanyak 23 responden (50%), sedangkan minoritas kategori rendah sebanyak 11 responden (23,9%).

Tabel 4. Tabel Silang Hubungan Lama Penggunaan Smartphone Dengan Self Regulation Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SDN Satreyan 3.

Lama Penggunaan <i>Smartphone</i>	<i>Self Regulation</i>							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	11	23,9	1	2,2	0	0	12	26,1
Sedang	0	0	22	47,8	0	0	22	47,8
Tinggi	0	0	0	0	12	26,1	12	26,1
Jumlah	11	23,9	23	50	12	26,1	46	100
	<i>p value</i> = 0,000				α = 0,05			

Berdasarkan tabel 4 di atas didapatkan sebanyak 46 responden Anak usia 10-12 tahun, Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak usia 10-12 tahun yaitu sebagian besar dari yang kategori sedang menjadi sedang yaitu sebanyak 22 (47,8%) responden, dan sebagian kecil dari kategori rendah menjadi sedang sebanyak 1 (2,2%) responden. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* < α = 0,05, sehingga H_1 diterima, artinya ada Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Satreyan 3.

PEMBAHASAN

Lama Penggunaan *Smartphone* Pada Anak Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki lama penggunaan *smartphone* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 22 responden (47,8%). Sementara itu, kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 12 responden (26,1%).

Perbedaan frekuensi antara lama penggunaan *smartphone* dan *self regulation* terjadi karena kedua variabel tersebut merupakan variabel yang berbeda dan memiliki instrumen serta indikator pengukuran yang berbeda. kategorisasi masing-masing variabel tidak harus memiliki jumlah frekuensi yang sama. terlihat adanya kecenderungan bahwa kategori lama penggunaan *smartphone* berkaitan dengan kategori *self regulation* responden. Pengelompokan lama penggunaan *smartphone* dalam penelitian ini didasarkan pada hasil pengukuran instrumen penelitian dan skor yang diperoleh masing-masing responden. Oleh karena itu, kategori rendah, sedang, dan tinggi harus mengacu pada kriteria skor yang telah ditetapkan pada Bab 3. Apabila instrumen penelitian mengukur durasi penggunaan, maka penjelasan kategori harus menggunakan lama penggunaan dalam satuan waktu, misalnya jam per hari, bukan frekuensi penggunaan dalam satu minggu.

Hasil penelitian ini menurut piningit (2024) dapat dipahami melalui temuan penelitian tentang penggunaan teknologi digital dan perkembangan *self regulation*. Penelitian terhadap anak usia 9–12 tahun menunjukkan bahwa *self regulation* pada anak sensitif terhadap konteks penggunaan teknologi. Penelitian tersebut menemukan bahwa penggunaan digital untuk aktivitas yang menyenangkan di rumah dengan frekuensi dan durasi tinggi cenderung

berhubungan dengan penilaian *self regulation* yang lebih rendah, sedangkan monitoring orang tua yang lebih tinggi berhubungan dengan *self regulation* yang lebih baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa durasi penggunaan saja tidak cukup untuk menjelaskan kemampuan *self regulation*, karena konteks penggunaan teknologi dan pengawasan juga memiliki peranan untuk pengendalian diri dalam mengatur perilaku (Yoo, C. 2024).

Penggunaan *smartphone* pada anak dapat memiliki fungsi yang berbeda. Reichenbach et al, (2023) *Smartphone* dapat digunakan untuk hiburan, permainan, komunikasi, media sosial, maupun kegiatan pembelajaran. Anak yang menggunakan *smartphone* untuk kegiatan yang membutuhkan pengaturan waktu, perhatian, penyelesaian tugas, pencarian informasi, dan pengendalian perilaku dapat mengalami pengalaman yang berbeda dibandingkan anak yang menggunakan *smartphone* secara tidak terkontrol. Oleh sebab itu, lama penggunaan *smartphone* secara kuantitatif belum dapat menggambarkan apakah penggunaan tersebut memberikan pengaruh positif atau negatif.

Namun, peneliti menegaskan bahwa hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* yang semakin lama menyebabkan *self regulation* semakin tinggi. Penelitian ini hanya menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan searah antara kedua variabel. Faktor lain seperti pola asuh, pengawasan orang tua, aktivitas belajar, lingkungan sekolah, interaksi sosial, kemampuan mengendalikan emosi, serta tujuan penggunaan *smartphone* juga dapat memengaruhi *self regulation* anak.

Penelitian sebelumnya bahkan menunjukkan bahwa tingginya frekuensi dan durasi aktivitas digital yang bersifat hiburan dapat berkaitan dengan *self regulation* yang lebih rendah, sedangkan monitoring orang tua berkaitan dengan *self regulation* yang lebih baik. Oleh karena itu, perbedaan hasil antara penelitian ini dengan sebagian penelitian terdahulu dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, instrumen penelitian, cara mengukur lama penggunaan *smartphone*, jenis aktivitas *smartphone* yang dilakukan, serta kondisi lingkungan anak (Madardam, 2022).

Pada anak usia 10–12 tahun di SDN Satreyan 3 Kabupaten Probolinggo. Meskipun demikian, hubungan tersebut harus dipahami berdasarkan konteks penggunaan *smartphone* dan faktor perkembangan anak. Orang tua dan pihak sekolah tetap perlu memberikan pendampingan kepada anak dalam menggunakan *smartphone*, terutama dengan mengarahkan penggunaan *smartphone* pada aktivitas yang bermanfaat, membantu anak mengatur waktu penggunaan, serta memberikan kesempatan yang seimbang untuk belajar, bermain, berinteraksi sosial, beristirahat, dan melakukan aktivitas fisik.

Identifikasi *Self Regulation* Pada Anak Usia 10-12 Tahun

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self regulation* kategori sedang sebanyak 23 responden (50,0%), sedangkan sebagian kecil memiliki *self regulation* kategori rendah sebanyak 11 responden (23,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memiliki kemampuan mengendalikan perilaku, emosi, dan pikirannya dalam taraf yang cukup, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal sehingga masih memerlukan bimbingan dari lingkungan keluarga maupun sekolah.

Self regulation atau regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri adalah proses aktif ketika individu menetapkan tujuan, memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya agar sesuai dengan tujuan tersebut. Regulasi diri melibatkan kemampuan mengontrol impuls, mengelola emosi, mengatur perhatian, memecahkan masalah, serta mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan. Pada anak usia sekolah, kemampuan ini mulai berkembang seiring dengan kematangan fungsi kognitif, pengalaman belajar, serta dukungan dari keluarga dan

lingkungan pendidikan.

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia 10–12 tahun berada pada tahap operasional konkret, yaitu tahap ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap situasi nyata, memahami hubungan sebab-akibat, serta mulai mampu mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Meskipun demikian, kemampuan mengendalikan keinginan dan emosi belum sepenuhnya matang sehingga anak masih membutuhkan arahan dan pengawasan dari orang tua maupun guru dalam mengatur perilaku sehari-hari, termasuk dalam penggunaan *smartphone*.

Selain itu, menurut teori perkembangan psikososial Erikson, anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu tahap ketika anak berusaha mengembangkan rasa percaya diri melalui keberhasilan dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan. Pada tahap ini, kemampuan regulasi diri sangat penting karena membantu anak mengatur waktu belajar, bermain, serta mengendalikan penggunaan teknologi agar tidak mengganggu perkembangan akademik maupun sosial.

Yundani (2022) menjelaskan bahwa anak yang memiliki kemampuan *self regulation* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan emosional, mengontrol perilaku, serta mengambil keputusan yang lebih bijaksana. Sebaliknya, anak dengan regulasi diri yang rendah lebih mudah terdorong oleh keinginan sesaat, sulit mengendalikan impuls, dan lebih rentan terhadap perilaku adiktif, termasuk penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Fakta dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan intensitas penggunaan *smartphone* maupun media sosial. Penelitian Puspita (2022) menemukan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosial. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus mengakses *smartphone* sehingga penggunaan menjadi lebih sering dan sulit dikontrol.

Penelitian Calista A. B. (2022) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri rendah akan terus terdorong menggunakan *smartphone* meskipun tidak memiliki tujuan yang jelas. Mereka cenderung selalu memikirkan media sosial, merasa gelisah ketika akses *smartphone* dibatasi, serta menganggap *smartphone* sebagai kebutuhan utama. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko ketergantungan *smartphone* yang pada akhirnya berdampak terhadap konsentrasi belajar, kualitas tidur, interaksi sosial, serta kesehatan mental anak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *self regulation* sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar anak telah memiliki kemampuan mengendalikan penggunaan *smartphone* pada situasi tertentu, namun belum mampu menerapkannya secara konsisten. Anak masih mudah terdistraksi oleh permainan, media sosial, maupun konten digital yang menarik sehingga membutuhkan pengawasan dan pembiasaan dari orang tua.

Menurut opini peneliti, hasil penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik usia responden yang berada pada rentang 10–12 tahun, yaitu masa transisi dari anak menuju remaja awal. Pada fase ini perkembangan fungsi kontrol diri, khususnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dan pengendalian impuls, masih berlangsung sehingga kemampuan regulasi diri belum sepenuhnya matang. Di sisi lain, perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan anak lebih mudah memperoleh akses terhadap *smartphone* dengan berbagai aplikasi yang menarik. Apabila tidak disertai pengawasan orang tua, aturan penggunaan *smartphone*, serta pembiasaan disiplin sejak dini, anak akan lebih sulit mengontrol durasi maupun tujuan penggunaan *smartphone*.

Peneliti juga berpendapat bahwa dominannya kategori *self regulation* sedang menunjukkan adanya potensi yang baik untuk ditingkatkan. Kemampuan regulasi diri anak

dapat berkembang melalui keterlibatan aktif orang tua dalam menetapkan aturan penggunaan *smartphone*, memberikan teladan penggunaan teknologi yang sehat, membatasi durasi penggunaan sesuai usia anak, serta meningkatkan aktivitas belajar, olahraga, dan interaksi sosial secara langsung. Dukungan guru melalui pendidikan karakter dan pembiasaan disiplin di sekolah juga berperan penting dalam memperkuat kemampuan regulasi diri anak sehingga mereka mampu menggunakan *smartphone* secara lebih bijaksana, bertanggung jawab, dan terhindar dari dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Analisis Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak usia 10-12 Tahun

Berdasarkan tabel 4 tabel silang didapatkan sebanyak 46 responden Anak usia 10-12 tahun, Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak usia 10-12 tahun yaitu sebagian besar dari yang kategori sedang menjadi sedang yaitu sebanyak 22 (47,8%) responden, dan sebagian kecil dari kategori rendah menjadi sedang sebanyak 1 (2,2%) responden. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* menunjukkan nilai p value = 0,000 yang berarti nilai p value $< \alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima, artinya ada Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Satreyan 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hatmanti et al., 2024). Sebagian besar kalangan remaja atau para siswa bermain *smartphone* hingga ≥ 6 jam/hari. Melihat pada data tersebut hal ini menandakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan siswa cukup tinggi. Intensitas dalam sebuah penggunaan *smartphone* merupakan tingkat keseringan seseorang dalam menggunakan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan indikator yang dapat diukur mengenai frekuensi dan durasi pengguna dalam mengakses *smartphone* (Pradnyanawati & Ni Luh, 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah, dkk., 2025) bahwa besarnya pengaruh *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,6%. Yang mana secara masing-masing besarnya sumbangan relatif *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 3% dan besarnya sumbangan relatif intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 12,6%, sisanya 84,4%.

Penurunan kemampuan berpikir kritis sebagai akibat dari penggunaan *smartphone* secara problematik juga dapat dijelaskan oleh teori Cognitive Load dari Sweller (Suparyono & Paling, 2025), yang menyatakan bahwa otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi. Ketika individu terus-menerus terpapar notifikasi, video pendek, dan informasi instan, kapasitas mereka untuk berpikir kritis dan memproses informasi dalam jangka panjang menjadi semakin terbatas. *Self regulation* menunjukkan gagasan mengenai terjadinya penyesuaian korektif yang berasal dari dalam diri seseorang sebagaimana diperlukan seseorang untuk tetap berada di jalur yang benar, apa pun tujuan seseorang saat ini. Regulasi diri terjadi pada proses di mana seseorang secara terstruktur mengelola pikiran, emosi, dan tindakannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Oleh karena itu, Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebih menandakan kurangnya pengendalian atau kontrol diri sehingga hal tersebut dapat mengalihkan perhatian terhadap tugas-tugas yang akan dikerjakan sehingga waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas menjadi berkurang dan pengerjaan tugas menjadi tertunda. penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu perkembangan kemampuan berpikir reflektif dan mendalam. Hal ini dapat berkontribusi terhadap kecanduan yang berlebihan, dimana siswa dan siswi menggunakan *smartphone* untuk *scrolling* dari satu aplikasi ke aplikasi lain tanpa benar-benar fokus pada pemrosesan informasi yang mendalam. Kebiasaan ini dapat mengurangi kemampuan mereka dalam berpikir analitis dan reflektif, yang

merupakan komponen utama dalam *critical thinking* (Kim et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu sebagian besar lama penggunaan *smartphone* dihasilkan sedang sebanyak 22 (47,8%) responden. Sebagian besar *self regulation* dihasilkan sedang sebanyak 23 (50,0%) responden sedangkan sebagian kecil dari self regulation yaitu rendah sebanyak 11 (23,9%) responden. Ada Hubungan Lama Penggunaan *Smartphone* Dengan *Self Regulation* Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Satreyan 3 dengan nilai p value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N. L., & Anggapuspa, M. L. (2023). Pengaruh Elemen Visual Pada Konten Instagram Rintik Sedu Dalam Meraih Engagement Audiens. *Jurnal Barik*, 4(3), 141–151.
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2).
- BPS RI, B. P. S. R. I. (2024). Proporsi Individu yang Menguasai /Memiliki Telepon Genggam Menurut Provinsi. Badan Pusat Statistik Republik Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMSMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-provinsi.html>.
- Calista, A. B. (2021). Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Psikologi. Surakarta:Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cynthia Ramitan, G. (2022). Hubungan Asupan Lemak dan Vitamin C dengan Kadar Gula darah pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Rumah Sakit Harapan dan doa Kota Bengkulu 2022. Politeknik Kemenkes Bengkulu. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/autismspectrum-disorders>.
- Darwis, D., Tahir, M., & Nurbayan, N. (2022). Kendala Ibu Dalam Menghadapi Anak Kecanduan Gadget. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 201–206. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/155>.
- Darmiany. (2021). Keterampilan Sosial Modal Dasar Remaja Bersosialisasi di Era Global. In *Correspondencias & Análisis* (Issue 15018).
- Fajri, C., Amelya, A., Suworo, S., & Sairin, S. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 369–373. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i1.425>
- Hasanah, U., Rosida Hijrianti, U., & Iswinarti, dan. (2020). PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 182–191.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal On Education*, 5(3), 7056–7068. <https://doi.org/jonedu.org/index.php/joe>.
- Harmiyanti, I. D., & Astuti, R. (2024). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Hasil Belajar Akidah Akhlak Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.715>
- Ikhsan, I. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia 4 – 6 Tahun. Institut Teknologi Dan Sains Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- KEPPKN. (2022). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta: Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional.

- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Empati*, 13(03), 242–247. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Langat, A. (2022). Sistem Pendukung Keputusan Pemberian Kredit Pada Credit Union Daya Lestari Dengan Metode Simple Additive Weighting. *J-Sim : Jurnal Sistem Informasi*, 5(2), 73–84.
- Laoli, T. L. (2022). Hubungan Lama Penggunaan Gadget Terhadap Kejadian Asthenopia Pada Mahasiswa Prodi Ners STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*.
- Lestari, Y., & Attamimi, H. R. (2023). Penyuluhan Perilaku Personal Hygiene Pada Saat Menstruasi Di Siswi Smp Negeri 4 Sumbawa Tahun 2022. 2(1).
- Majidah, K., Fawaz, R. A., & Ritonga, H. A. (2023). Perilaku Overprotektif Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Pada Usia Remaja. 1, 73–84. Marzuki, M. I., Fajrul Falah, M., Indriati, E., Triristina, N., & Suryoningsih, M. (2022). Dampak Kecanduan Gadget Pada Anak PAUD Harapan Bunda Desa Sentul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.520>
- Najmi FY, N. (2023). Pengaruh Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. <https://doi.org/https://repository.uinjkt.ac.id>
- Novita, D. D., Mustofa, R. F., & Diella, D. (2023). Korelasi Self Regulated Learning Dan Self Efficacy Dengan Metakognitif Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Biologi. *Didaktika Biologi: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 7(1), 9–21. <https://doi.org/10.32502/dikbio.v7i1.5098>
- Nursalam. (2022). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan :Pendekatan Praktis. In Salemba Medika. https://doi.org/10.1007/0-387-36274-6_24
- Prabayoansa, A., Supriadi, & Karim, A. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Minat Belajar Matematika Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Cendikia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(5), 196–208. <https://doi.org/doi.org/10.572349/cendikia.v2i5.1421>.
- Pramudito, D., & Widjaja, G. (2022). Hak Subjek Dan Potensi Pelanggaran Hak Asasi. *Cross-Border*, 5(1), 395–411.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Rudy, F., Rajagukguk, S., Harahap, H. H., & Arifin, I. W. (2025). Hubungan Antara Tingkat Self-Regulation Remaja dan Kesiapan Kewirausahaan di Masa Dewasa: Studi Kasus di Sumatera Utara Frederick. *Management and Bussines Progress*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.70021/mbp.v4i2.263>
- Safitri, T. E., Kusuma, A., Rahayu, S., & Yuslim. (2024). Pengaruh Motivasi, Disiplin, Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Pegawai Pada Bagian Pertanahan Dan Tata Ruang Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Riau Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Merdeka EMBA*, 3(1), 306–323.
- Sinaga, A., Sitorus, R., Surbakti, I., Sinaga, K., Tamba, E., & Siadari, Y. (2023). Hubungan Jenis dan Lama Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Wanita Usia Subur Di Klinik Pratama Vina Kecamatan Medan Baru Kota Medan Tahun 2023. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 1(2), 209–215. <https://doi.org/10.55606/kreatif.v3i2.2147>.
- 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.

- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2620–8326. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.2657>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. 2(3), 43–56. <https://doi.org/ejurnal.stitaziziyah.ac.id/index.php/ejam>
- Tatsna Z. S, A. B., Purnaningrum, W. D., & Kliwon. (2023). Hubungan Komunikasi Verbal dengan Kemampuan Pragmatik Anak Usia Prasekolah di TKIT Harapan Ummat Ngawi. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 1(2), 215–227. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v1i2.42>.
- Trisnawati, A., Anwar, S., & Sarumi, R. (2022). hubungan antara sindrom metabolik dengan kualitas hidup pada wanita usia subur di wilayah kerja puskesmas ponrang kabupaten luwu sulawesi selatan. *Journal of Health Luwu Raya*, 9(1), 36–40.
- UNICEF, U. N. C. F. (2023). Children and Gadgets. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/belarus/en/stories/children-and-gadgets>
- Yundani, Y. C. (2022). Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21–35. <https://doi.org/jurnal.stidsirnarasa.ac.id/index.php/iktisyaf>.
- Wijayanti, D. P., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2023). Asthenopia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu.