

ABSTRAK

Peran Regulasi Diri terhadap Adiksi Smartphone pada Remaja serta Tinjauannya dalam Islam

Smartphone merupakan sarana yang banyak digunakan oleh remaja abad ini, terutama dalam hal pekerjaan, pembelajaran, dan sarana hiburan. Di sisi lain, penggunaan *smartphone* membuat remaja lupa waktu dan menunda-nunda hal yang seharusnya dikerjakan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja akan menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adiksi *smartphone*. Adiksi *smartphone* lebih sering terjadi pada usia remaja dibandingkan dewasa, sebab remaja abad ini familiar dengan teknologi sejak dini. Guna menghindari fenomena adiksi *smartphone*, remaja harus melakukan regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan remaja untuk mengelola, merencanakan, dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuannya. Akan tetapi, belum banyak penelitian yang membahas mengenai peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja di Indonesia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri terhadap adiksi *smartphone* pada remaja, serta melihat tinjauannya dalam agama Islam. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 remaja dan diambil dengan teknik *purposive sampling*, menggunakan alat ukur regulasi diri, yaitu *Self-Regulation Formative Questionnaire* dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*, untuk mengukur adiksi *smartphone*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan analisis deskriptif. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap adiksi *smartphone* pada remaja. Menurut pandangan Islam, regulasi diri memiliki peran terhadap adiksi *smartphone* pada remaja, sebab dengan regulasi diri yang baik, remaja akan lebih menggunakan waktu luang mereka untuk melakukan hal yang lebih bermanfaat.

Kata kunci: *Adiksi smartphone, regulasi diri, remaja.*