

Peran Strategi Koping terhadap Penggunaan Telepon Pintar secara Berlebihan

Gregorius Primus Yubileano¹, Edilburga Wulan Saptandari²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: ¹gbillypy@mail.ugm.ac.id & ²ewulans@ugm.ac.id

Abstrak

Mahasiswa masa kini dibesarkan di era digital sehingga akrab dengan telepon pintar. Mereka juga tengah menjalani kehidupan akademik di perguruan tinggi yang rentan akan tekanan. Situasi tersebut membuat mahasiswa dengan mudah menggunakan telepon pintar sebagai sarana untuk mendapat hiburan dan melepas stres. Saat tidak terkontrol, perilaku tersebut akan berujung pada ketergantungan yang ditandai dengan penggunaan telepon pintar secara berlebihan. Strategi koping sebagai upaya menghadapi masalah diperlukan untuk mengatasi hal tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menguji peran strategi koping adaptif dan maladaptif terhadap penggunaan telepon pintar secara berlebihan pada mahasiswa program sarjana Universitas Gadjah Mada. Penelitian ini menggunakan desain survei non-eksperimental. *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan telepon pintar dan *The Cope* digunakan untuk mengukur strategi koping pada 155 partisipan dengan rentang usia 18-24 tahun. Hasil dari uji analisis regresi linier menunjukkan bahwa koping maladaptif secara signifikan berperan sebesar 9,62% terhadap penggunaan telepon pintar secara berlebihan. Sementara itu, tidak terdapat peran yang signifikan antara koping adaptif terhadap penggunaan telepon pintar secara berlebihan.

Kata kunci: *telepon pintar, koping adaptif, koping maladaptif*



Abstract

Today's students grew up in the digital era, so they are familiar with smartphones. They are also living an academic life in college that is vulnerable to pressure. As a result, the students are in ease to use smartphones as a means to get entertainment and relieve stress. When it is out of control, this behavior will lead to dependence which is characterized by excessive use of smartphones. Coping strategies as a means to deal with problems are needed to deal with this. Therefore, this study examines the role of adaptive and maladaptive coping strategies in UGM undergraduate students' excessive smartphone use. This study used a non-experimental survey design. The Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) was used to measure the level of smartphone use and The Cope was used to measure coping strategies in 155 participants with an age range of 18-24 years. The results of the linear regression analysis test showed that maladaptive coping played a significant role of 9.62% towards excessive smartphone use. Meanwhile, there is no significant role between adaptive coping and excessive smartphone use.

Keywords: *smartphone, adaptive coping, maladaptive coping*