

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN  
SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA SMAN X PINGGIR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Mencapai  
Derajat Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi*



Oleh:

**AURIZAL YULIANDRI**  
**188110002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN**  
**SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA SMAN X PINGGIR**

**AURIZAL YULIANDRI**  
188110002

Telah dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal  
21 Juli 2022

**DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog

Dr. Leni Armayati, M. Si

Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 21 Juli 2022

Mengesahkan

**Dekan Fakultas Psikologi**



(Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog)

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aurizal Yuliandri  
NPM : 188110002  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Riau  
Alamat Kampus : Jl. KH. Nasution No.113 Perhentian Marpoyan Kota  
Pekanbaru, Provinsi Riau. 28284.  
Alamat Rumah : Jl. Dusun Suka maju Rt.002 Rw.002 kec.Pinggir

Dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir yang saya buat untuk melengkapi kewajiban saya yang berjudul “*Hubungan antara Kontrol diri dan Smartphone Addiction pada siswa SMAN X Pinggir*” adalah orisinil atau tidak plagiat dengan kata lain menjiplak karya orang lain, dan belum pernah dicetak atau diterbitkan dimanapun dalam bentuk apapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Apabila dikemudian hari ternyata saya ternyata saya memberikan keterangan palsu dan atau tidak ada pihak lain yang mengklaim bahwa tugas akhir yang saya buat adalah hasil karya dari orang lain atau badan tertentu, saya bersedia diproses baik secara perdata maupun pidana dan kelulusan saya dari Universitas Islam Riau dicabut atau dibatalkan.

Pekanbaru, November 2021

Yang menyatakan



Aurizal Yuliandri

188110002

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin Allah Subhanahuwata'ala, Skripsi ini saya persembahkan khusus untuk:

**Mamak, Bapak, dan keluarga Tersayang.**

Terkhusus buat Mamak, yang teramat sangat selalu memperjuangkan dan selalu memberikan yang terbaik serta limpahan kasih sayang yang sangat besar untuk anak-anaknya, Skripsi ini sebagai tanda bahwa perjuangan mamak selama ini tidak sia-sia. Dan semoga kelulusan ini dapat membanggakan keluarga saya.



## MOTTO

**“Angin Tidak Berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan untuk menguji kekuatan Akarnya”**

**Ali bin Abi Thalib**

**“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali”**

**HR Tirmidzi**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim.....*

Alhamdulillahirabbil ‘Alamin, puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya. Shalawat beserta mutiara salam kita haturkan kepada Nabi besar kita baginda Muhammad SAW, dengan ucapan *Allahumma Sholli Ala Muhammad Wa’ala Ali Muhammad*. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA SISWA SMAN X PINGGIR” yang dibuat guna melengkapi syarat mendapat gelar sarjana Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan, semangat, motivasi serta saling bertukar pikiran dari banyak pihak. Untuk itu dengan segala kerendahan hati , penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi., SH., M.C.,L, selaku Rektor Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan penulis menimba ilmu pengetahuan di Universitas ini.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing Skripsi penulis
9. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik
10. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si, Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I, M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, Bapak Tukiman, S.Ag., M.Si, Bapak Birman Simamora, SH., MH, Bapak Dr.H. Saproni, M.Ed, Bapak Muh. Ayyub, M.Hum, Bapak Devie Rahmat Ali Hasan Rifaie, SH.,M.Kn, Bapak Dr. Sudirman Shomary, Bapak Abdul Kadir, S.Pd., M.Pd., M.I.Kom., Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog, Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., M.A, Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog, Ibu T.Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu Syarifah Farradina, M.A.,Ph.D , Ibu Leni Armayati, S.Psi.,M.Si, Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, M.Si, Ibu Icha Herawaty, S.Psi., M.Soc.sc, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi., M.BA, Ibu Nindy Amita, M.Psi., Psikolog, Ibu Alucyana, M.Psi.,Psikolog, Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog, Ibu Rumondang JK Napitupulu, M.Psi., Psikolog. Terima kasih atas semua dukungan dan ilmu engetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis serta berbagai pengalaman selama penulis dalam belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Kepala Tata Usaha Universitas Islam Riau, Bapak Zulkifli Nur, SH dan Bapak Mahyulis dan seluruh staf karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Bapak Wan Rahmat Maulana, S.E, Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P, Ibu Masriva, S.Kom, Ibu Eka Mailina, S.E, dan

- Ibu Liza Fahrani, S.Psi, yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.
12. Terimakasih Kepada Bapak kepala Sekolah SMAN X Pinggir, Bapak Aslim, S.Pd. M.Pd yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di SMAN X Pinggir.
  13. Terimakasih Kepada seluruh Guru dan Staff yang ada Di SMAN X Pinggir yang telah menerima dan membimbing saya dengan baik selama proses penelitian.
  14. Terima kasih kepada orang tua dan keluarga besar yang telah mendoakan dan memberi dukungan, motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
  15. Terima kasih kepada kedua orang tua (Bapak Suarno Dan Ibu Boini) yang telah mengantarkan penulis hingga dapat menyelesaikan perkuliahan.
  16. Terimakasih kepada saudara/I kandung penulis (Nurimah S.Pd & Suami), (Triana S.Pd & Suami), dan (Tri Sumantri S.Pd & Istri) yang telah memeberikan dukungan dan motivasi kepada penulis hingga dapat menyelesaikan perkuliahan.
  17. Terima kasih kepada ibu, adik indah, serta Ponakan penulis ( Rian, Balqis, Rasya, Fanny, Syakira dan Syakira) yang telah memberikan semangat dan menemani penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
  18. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang untuk memperoleh gelar S.Psi.
  19. Terima kasih kepada Fivie Puji Lestari, Novika, Nur Hefni Ebri dan Siti Nurwahideni yang menjadi teman *Sharing* informasi dari awal perkulihan sampai akhir perkuliahan.
  20. Teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang menjadi teman seperjuangan dalam mendapat gelar S.Psi.

Serta pihak lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral maupun material.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.



Pekanbaru, 20 April 2022

Aurizal Yuliandri

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 <i>SMARTPHONE ADDICTION</i> .....	7
2.1.1 Pengertian <i>Smartphone Addiction</i> .....	7
2.1.2 Aspek <i>Smartphone Addiction</i> .....	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Smartphone Addiction</i> .....	12
2.2 KONTROL DIRI .....	14
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri .....	14
2.2.2 Aspek Kontrol Diri .....	17

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	18
2.3 HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN <i>SMARTPHONE ADDICTION</i> .....	19
2.5 HIPOTESIS.....	21
<b>BAB III.....</b>	<b>22</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.3.1 <i>Smartphone Addiction</i> .....	22
3.3.2 Kontrol Diri.....	23
3.4 Subjek Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi Penelitian.....	23
3.4.2 Sampel Penelitian.....	24
3.4.2.1 Jumlah Sampel.....	24
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	26
3.6 Validitas dan Reliabilitass.....	30
3.6.1 Validitas Skala.....	30
3.6.2 Reliabilitas.....	30
3.7 Metode Analisis Data.....	31
3.7.1 Uji Normalitas Data.....	31
3.7.2 Uji Linearitas.....	31
3.7.3 Uji Hipotesis.....	32
<b>BAB IV.....</b>	<b>33</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>

4.1	Prosedur Penelitian.....	33
4.1.1	Orientasi Kancan Penelitian .....	33
4.1.2	Persiapan Penelitian .....	34
4.1.2.1	Persiapan Administrasi.....	34
4.1.2.2	Persiapan Alat Ukur .....	34
4.1.2.3	Uji Coba Alat Ukur .....	36
4.1.2.4	Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	36
4.1.3	Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.2	Hasil Penelitian.....	39
4.2.1	Deskripsi Subjek Penelitian.....	39
4.2.2	Deskripsi data Penelitian .....	39
4.2.3	Hasil Analisis Data.....	42
4.2.3.1	Uji Normalitas .....	42
4.2.3.2	Uji Linieritas.....	43
4.2.3.3	Uji Hipotesis.....	44
4.3	Pembahasan.....	45
<b>BAB V</b>	.....	<b>51</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>51</b>
5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 kriteria Respon Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	27
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	28
Tabel 3.3 Kriteria Respon Kontrol diri .....	29
Tabel 3.4 Blue Print Skala Kontrol Diri .....	29
Tabel 4.1 Blue print Skala <i>Smartphone Addiction</i> Setelah Uji Coba.....	37
Tabel 4.2 Blue Print Skala kontrol Diri setelah uji Coba.....	38
Tabel 4 3 Deskripsi subjek penelitian.....	39
Tabel 4 4 Rumus tabel penormaan.....	40
Tabel 4.5 Kategorisasi responden variabel <i>smartphone Addiction</i> .....	40
Tabel 4.6 kategorisasi Responden pada variabel kontrol diri .....	41
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas.....	44
Tabel 4.9 Hasil Uji kolerasi .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print dan Skala penelitian Sebelum Try Out

Lampiran 2. Out put Spss Try Out Skala Penelitian

Lampiran 3. Skala Penelitian

Lampiran 4. Out Put Spss Hasil Penelitian

Lampiran 5. Tabulasi Data Try Out Skala Penelitian

Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 7. Surat- Surat.



**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN  
SMARTPHONE ADDICTION PADA SISWA SMAN X PINGGIR**

**AURIZAL YULIANDRI**

**188110002**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**ABSTRAK**

*Smartphone Addiction* merupakan suatu masalah yang cukup serius diperhatikan khususnya di kalangan remaja. Penggunaan *Smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan banyak remaja menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan *Smartphone*, sehingga hal tersebut dapat menurunkan produktivitasnya dan berpotensi akan mempengaruhi prestasi akademik bagi siswa. Kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *Smartphone Addiction* karena rendahnya kontrol diri dalam diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *Smartphone Addiction* pada siswa SMAN X pinggir. Populasi pada penelitian ini sebanyak 202 siswa dengan sample 134 siswa. Penentuan sample pada penelitian ini dengan menggunakan *stratified sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan Skala *Smartphone Addiction* dan Skala Kontrol Diri yang masing masing berjumlah 33 aitem dan 30 aitem. Berdasarkan hasil uji kolerasi *Non Parametric Spearman* data menunjukkan nilai kolerasi  $r=-0,238$  dengan nilai  $p=0,006$  artinya terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *smartphone Addiction* pada siswa SMAN X pinggir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada siswa SMAN X pinggir.

Kata Kunci : *Smartphone Addiction*, Kontrol Diri, Siswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
SMARTPHONE ADDICTION ON STUDENTS OF SMAN X PINGGIR**

**AURIZAL YULIANDRI**

**188110002**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

**ABSTRACT**

Smartphone Addiction is a quite serious problem, especially among teenagers. Teenagers' excessive usage of smartphones can lead to time wastage, which may lower productivity and even have an impact on students' academic performance. Self-control is one of the factors that can cause a person to experience Smartphone Addiction due to low self-control in a person. This study aims to determine the relationship between self-control with Smartphone Addiction on students of SMA X Pinggir. The populations in this study were 202 students with a sample of 134 students. The determination of the sample in this study uses stratified sampling. The collecting data in this study implements a smartphone Addiction scale and a self-control scale, each of which amounts to 33 items and 30 items. Based on the results of the Non Parametric Spearman data shows a correlation value of  $r = -0.238$  with p value of  $= 0.006$ , which means that there is a negative relationship between self-control and smartphone addiction on students of SMAN X Pinggir. The result implies that there is a negative relationship between self-control and Smartphone Addiction on students of SMAN X Pinggir.

*Keywords: Smartphone Addiction, Self Control, students.*

## العلاقة بين ضبط النفس وإدمان الهواتف الذكية لطلبة المدرسة الثانوية الحكومية X بيججير

أورزال يولياندري

188110002

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

يعد الهواتف الذكية مشكلة خطيرة للغاية، خاصة بين المراهقين. الاستخدام للهواتف الذكية أن يقضي العديد من المراهقين وقتهم في استخدام الهواتف الذكية، بحيث يمكن أن يقلل من إنتاجيتهم ويحتل أن يؤثر على التحصيل الدراسي للطلبة. يعد ضبط النفس أحد العوامل التي يمكن أن تجعل الشخص يعاني من إدمان الهواتف الذكية بسبب ضعف ضبط النفس لدى الشخص. يهدف هذا البحث إلى تحديد العلاقة بين ضبط النفس وإدمان الهواتف الذكية لطلبة المدرسة الثانوية الحكومية X بيججير. كان مجتمع هذا البحث 202 طالبًا وعينة من 134 طالبًا. تحديد العينة في هذا البحث باستخدام العينة الطبقية. جمع البيانات في هذا البحث باستخدام مقياس إدمان الهواتف الذكية ومقياس ضبط النفس، كل منهما بلغ 33 عنصرًا و30 عنصرًا. استنادًا إلى نتائج غير حدودي سيرمان تُظهر البيانات قيمة ارتباط (ر) = -0,238 بقيمة (ب) = 0,006، مما يعني أن هناك علاقة سلبية بين ضبط النفس وإدمان الهواتف الذكية لطلبة المدرسة الثانوية الحكومية X بيججير. أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين ضبط النفس وإدمان الهواتف الذكية لطلبة المدرسة الثانوية الحكومية X بيججير.

الكلمات المفتاحية: إدمان الهواتف الذكية، ضبط النفس، طلبة

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

*Smartphone* merupakan teknologi komunikasi yang kini banyak digunakan oleh masyarakat luas, *smartphone* merupakan telepon pintar dengan segala kecanggihan fitur-fiturnya, di mana penggunaannya dapat mengakses apapun termasuk internet, kamera, google asisten, pesan teks, sosial media, game, hingga fitur-fitur lainnya. Selain itu fungsi *smartphone* sangat lah banyak dan *smartphone* memiliki fitur-fitur yang mudah diakses dan diunduh dengan sesuai kebutuhan (Himmelsbach, 2011). *Smartphone* memiliki kata lain atau biasa disebut *gadget*, menurut Sanjaya dan Wibowo (dalam Manumpil, 2015) *gadget* merupakan teknologi komunikasi yang dikembangkan dengan teknologi yang semakin maju dan lebih canggih dengan dilengkapi oleh fitur-fitur terbaru dan menarik yang memiliki berbagai fungsi dan lebih mudah digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pengguna *smartphone* saat ini dari berasal dari berbagai kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua. *Smartphone addiction* merupakan suatu masalah yang kini sedang cukup serius diperhatikan khususnya di kalangan Remaja. Kecanduan *smartphone* lebih sering terjadi pada remaja dibandingkan dengan dewasa (Haug Et. Al 2015). Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan banyak remaja yang lebih sering berinteraksi dengan fitur yang ada pada *smartphone* nya. Sehingga membuat remaja lebih tertarik untuk menggunakan ponselnya

untuk *online* dimedia sosial, bermain *game online* dibandingkan belajar dan mengerjakan tugas. *Smartphone addiction* pada remaja dapat menyebabkan penurunan produktivitas pada remaja sehingga berpotensi akan mempengaruhi prestasi akademik pada siswa. Tak hanya pada remaja, ketergantungan *smartphone* juga banyak dialami oleh anak-anak. Fenomena penggunaan *smartphone* pada anak-anak di dunia termasuk Asia Tenggara yang telah mencapai 66% anak-anak menggunakan *smartphone*. Di mana 21% anak berusia 3-4 tahun sudah memiliki *smartphone* pribadi anak-anak menghabiskan waktu dalam menggunakan *smartphone* setiap minggunya mencapai 14.2 jam. Tidak hanya itu di negara Australia anak yang masih 2-5 tahun setiap minggunya menggunakan *smartphone* sebanyak 25,9 jam (Straker Et Al, 2014; Rhodes 2017).

Penggunaan *smartphone* semakin meningkat dari anak-anak hingga orang dewasa, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat menyebabkan individu mengalami kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kata Data penggunaan *smartphone* di indonesia semakin meningkat. sejak tahun 2015 hanya terdapat 28,6% populasi di indonesia yang menggunakan *smartphone*. dengan berjalannya waktu, harga *smartphone* semakin terjangkau sehingga banyak orang yang memiliki *smartphone* Oleh karena itu jumlah pengguna *smartphone* di indonesia meningkat sebanyak 56,2% pada tahun 2018. Pada tahun 2019 hingga tahun 2020 sebanyak 63,3% pengguna *smartphone* diindonesia. Hingga tahun 2025 diperkirakan jumlah pengguna *smartphone*

di Indonesia mencapai 89,2% (Pusparisa, 2020). Banyak individu yang menggunakan *smartphone* sebagai bentuk untuk pengalihan stress akademik, kurangnya kegiatan dan keterlibatan individu dalam lingkungan sosial sehingga menghabiskan waktunya hanya untuk bermain fitur-fitur yang ada di *smartphone* seperti aplikasi *game online*, sosial media, dan aplikasi *chatting* lainnya.

Berdasarkan hasil survei awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 27 Desember 2021 terhadap siswa-siswi SMA di Kecamatan Pinggir, 99% siswa SMA di Kecamatan Pinggir memiliki *smartphone* pribadi. Kemudian ditemukan 45% dari Siswa SMA di Kecamatan Pinggir mengakses *smartphone* 3 hingga 5 jam perhari nya. yang berarti mereka mengakses *smartphone* minimal 21 jam perminggu. Menurut Ongkie (Smart, 2010) seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan *smartphone* apabila telah menghabiskan 14 jam perminggu dalam penggunaan *smartphone*. Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* dapat menghabiskan waktunya berjam-jam dalam sehari hanya untuk bermain *smartphone*.

*Smartphone addiction* pada remaja akan berdampak negatif pada kesehatan mental dan produktivitas sehari-hari. Bukti pengaruh buruk dari kecanduan *smartphone* pada remaja yaitu penurunan kualitas tidur pada remaja sehingga dapat memicu stress hingga depresi (Lian, You, & Huang 2016). Remaja cenderung rentan mengalami kecanduan *smartphone* karena banyak remaja yang terlalu fokus dalam menggunakan media sosial

sehingga sulit untuk meninggalkan ponselnya walaupun dalam waktu yang singkat, adiksi *smartphone* yang menyebabkan otak menghasilkan dopamine setiap kali membuka media sosial sehingga remaja yang mengalami adiksi *smartphone* selalu ingin membuka fitur yang ada dalam ponselnya. Seseorang dengan *smartphone addiction* akan menimbulkan perilaku baru di mana seseorang dengan *smartphone addiction* akan lebih peka terhadap *smartphone* yang dimilikinya dari pada harus berinteraksi dengan lingkungan sosialnya yang dapat menimbulkan masalah bagi individu yang menggunakan *smartphone* tersebut, salah satunya seperti *phantom vibration and Ringing syndrome*, dimana sindrom ini memberikan efek bahwa seolah *smartphone* nya selalu berbunyi padahal tidak ada berbunyi sama sekali (Goyal & Babel, 2015).

*Smartphone Addiction* dapat diengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress akademik dan masalah sosial berupa masalah intrapersonal seperti kemampuan komunikasi yang rendah dan Rendahnya kontrol diri pada remaja. Menurut Chaplin (2002), Kontrol diri merupakan suatu bentuk pengarahan yang berasal dari diri seseorang agar dapat mengendalikan perilakunya terhadap hal hal yang positif maupun negatif. Kontrol diri sangat penting karena bahwa setiap tindakan yang dilakukan individu memerlukan adanya kontrol diri, Oleh karena itu, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone*.

Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., dan Basuki, K. R. (2021) mengatakan dalam penelitian mereka bahwa kontrol diri yang baik selama masa remaja berhubungan negatif dengan *kecanduan smartphone*. Semakin tinggi kontrol diri individu maka semakin rendah kecanduannya terhadap *smartphone*. Ada banyak jenis pengendalian diri di kalangan remaja. Upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi penggunaan *Smartphone* berdasarkan pertanyaan terbuka yaitu termasuk dukungan untuk manajemen waktu, kontrol diri, dan kontrol orang tua.

Berdasarkan uraian diatas, *smartphone addiction* dapat memberikan dampak buruk yang dapat menghambat kegiatan sehari-hari bagi remaja apabila remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik dalam mengendalikan dirinya. Dibutuhkan kontrol diri yang baik agar terhindar dari kecanduan *smartphone*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMA N X Pinggir.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kontrol diri dan *Smartphone addiction* pada siswa SMAN X Pinggir ?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Kontrol diri dan *Smartphone addiction* pada siswa SMAN X Pinggir.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini merupakan untuk menambah pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi klinis, lebih spesifiknya yaitu terkait *smartphone Addiction*, penelitian terkait *smartphone addiction* yang kini dapat dikatakan masih tergolong baru. Diharapkan penelitian ini dapat membantu serta menambah referensi bagi pembaca yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait *smartphone Addiction*. Dan semoga nantinya penelitian ini berguna bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait kontrol diri dan *smartphone addiction*.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini untuk mengedukasi masyarakat luas khususnya pada remaja tentang kecanduan *smartphone* dan mengembangkan potensi diri untuk meminimalisir kecanduan *smartphone* atau menghindari kecanduan *smartphone* pada remaja.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 SMARTPHONE ADDICTION

##### 2.1.1 Pengertian *Smartphone Addiction*

Lee, Dkk (2014) mengatakan *smartphone addiction* merupakan tindakan atau adanya perilaku dalam penggunaan ponsel yang berlebih sehingga dikatakan sebagai gangguan kontrol implus, di mana seseorang mengalami kecanduan *smartphone* merasa tidak biasa apabila tidak menggunakan *smartphone* ataupun ketika meninggalkan *smartphone* yang dimilikinya. Menurut Kwon, dkk (2013) menjelaskan *smartphone addiction* berpengaruh kepada diri individu yang dapat menyebabkan kesenjangan sosial seperti adanya gejala-gejala *Addiction* atau tidak terbuka dengan lingkungan sosialnya, selalu merasa terganggu jika sedang melakukan aktivitas dalam kehidupan sehingga membentuk gangguan kontrol pada seseorang.

Menurut Leung (2008) Kecanduan *smartphone* termasuk gangguan kontrol implus yang tidak melibatkan minuman keras ataupun narkoba akan tetapi kecanduan *smartphone* sama halnya dengan kasus perjudian. Chiu (2014) Kecanduan *smartphone* merupakan kecanduan yang lebih ringan dibandingkan dengan kecanduan minuman keras ataupun obat-obatan, akan tetapi sama-sama dapat mengganggu atau membuat seseorang merasa kesulitan menjalankan aktivitas sehari

harinya. Hovart dalam Kusmadewi (2009), menyatakan bahwa kecanduan adalah aktivitas substansi yang dirasakan berulang ulang dan dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif.

Menurut Kim, Dkk (2018) *smartphone Addiction* merupakan sesuatu keadaan di mana seseorang terlalu berfokus pada *smartphone* sehingga merasa kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone*. Seseorang dapat mengalami kecanduan *smartphone* apabila menggunakan *smartphone* secara terus-menerus tanpa ada batasan-batasan waktu, hal ini dapat menyebabkan rendahnya keterampilan sosial pada individu sehingga individu tersebut menarik diri dari lingkungan sosialnya serta mengalami gangguan-gangguan lainnya.

Menurut Montag, Dkk (2015) mengatakan bahwa pemicu munculnya kecanduan *smartphone* pada seseorang ialah bermain *game online*, penggunaan aplikasi *chatting* dan juga berbelanja *online* dengan menggunakan aplikasi belanja *online* seperti shopee, lazada, toko pedia, dll. Seseorang yang mengalami adiksi atau kecanduan *smartphone* selalu menggunakan lima menit pertama nya pada saat bangun tidur dan lima menit sebelum tidur untuk melihat *smartphone* yang dimiliki nya. Hal tersebut dikarenakan pikiran mereka akan secara otomatis dan tidak sadar dalam melakukan hal tersebut. seseorang yang mengalami kecanduan internet dan *smartphone*, bentuk dan fungsi otaknya akan terlihat sama dengan seseorang yang mengalami kecanduan narkoba (Jorgenson, Dkk 2016).

Menurut freeman (Hidayat & Mustikasari, 2014) menyebutkan bahwa *smartphone addiction* dapat diartikan sebagai adanya suatu gangguan kontrol terhadap kemauan serta dorongan seseorang dalam penggunaan *smartphone* tersebut dan perasaan ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol durasi waktunya dalam menggunakan *smartphone* tersebut sehingga menimbulkan perasaan gelisah dan gangguan terhadap masalah sosial pada lingkungan sosialnya.

*Addiction* atau kecanduan pada *smartphone* memiliki beberapa ciri ciri seperti terdapatnya toleransi (mengontrol penggunaan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan), individu menarik diri, penggunaan *smartphone* secara berlebihan tanpa adanya kepentingan dan menyebabkan kecanduan *smartphone*, sulit mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, adanya keinginan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* akan tetapi tidak berhasil, dan membatasi dirinya dari kegiatan yang ada di lingkungan sosialnya (DSM-5, 2013).

Kecanduan *smartphone* adalah suatu teori yang berkembang dari teori kecanduan internet Young. Kecanduan *smartphone* adalah gangguan yang mengatur keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan menyebabkan kecemasan dan ketidakmampuan dalam hubungan sosial karena individu tidak dapat mengontrol berapa lama mereka akan menggunakan *smartphone* mereka (Freeman dalam Hidayat & Mustikasari, 2014).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *smartphone addiction* adalah gangguan yang diakibatkan oleh penggunaan *smartphone* secara berlebihan sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental seseorang yang membuat seseorang merasa kesulitan dalam aktivitas sehari-hari.

### 2.1.2 Aspek *Smartphone Addiction*

Menurut Kwon, dkk (2013) ada enam aspek yang mengungkap bahwa seseorang dapat mengalami kecanduan *smartphone*, diantaranya:

a. *Daily-life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Individu yang mengalami gangguan pada kehidupan sehari-hari ditandai dengan terhambatnya pekerjaan yang seharusnya dilakukan, sulit untuk berkonsentrasi pada saat di kelas atau pada saat sedang bekerja. Selain itu juga seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* ini akan dapat memunculkan gejala seperti gangguan fisik seperti kesulitan tidur, sakit kepala ringan, pandangan cenderung menjadi kabur, dan juga sakit pada pergelangan tangan.

b. *Positive anticipation* (antisipasi positif)

Antipasti positif dapat ditandai dengan individu merasa gembira dan bahagia apabila menggunakan *smartphone* sehingga individu akan merasa kosong apabila tidak menggunakan *smartphone*.

c. *Withdrawal* (Penarikan)

Penarikan ini memberikan efek apa bila *smartphone* individu ini ditarik ataupun dijauhkan dari pemiliknya maka individu akan merasa gelisah, dan merasa jengkel apabila tidak menggunakan *smartphone*, selain itu juga efek ini dapat menimbulkan efek psikologis seperti cemas, gelisah dan juga panik.

d. *Virtual Live Orientation* (Orientasi Hidup secara Virtual)

Orientasi hidup secara virtual merupakan orientasi hidup seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone* lebih cenderung berorientasi pada kehidupannya secara virtual dari pada di dunia nyata, di mana seorang individu lebih senang melakukan komunikasi secara virtual melalui akun sosial media, seperti WhatsApp, Instagram, Facebook dan lainnya. Sehingga individu yang mengalami kecanduan *smartphone* cenderung menjalin hubungan yang lebih intim dengan teman dunia maya di bandingkan dengan teman di kehidupan nyatanya.

e. *Overuse* (berlebihan)

*Overuse* mengacu pada saat individu menggunakan *smartphone* secara terus menerus sehingga tidak terkontrol, lebih sering mencari tahu tentang hal apapun dengan *smartphone* dari pada meminta tolong pada orang lain, dan sering menggunakan *smartphone* padahal masih dalam pengisian daya atau baterai.

f. *Tolerance* (Toleransi)

Ditandai dengan berapa durasi individu dalam penggunaan *smartphone* tersebut. Tingginya toleransi pada setiap individu tentu akan terus menambah waktunya dalam penggunaan *smartphone*, bahkan jumlah waktu penggunaan *smartphone* bisa terus bertambah sehingga mencapai kepuasan. Dengan begitu seseorang dengan sikap toleransi yang tinggi akan merasa kesulitan bahkan gagal dalam mengatur penggunaan *smartphone*.

### 2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

Ada empat faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami *smartphone addiction* menurut Agusta (2016).

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang yang mencerminkan karakteristik dari setiap orang. Apabila dorongan dari dalam diri seseorang rendah ataupun rendahnya kontrol diri pada seseorang maka tingkat kemungkinan terjadinya *smartphone addiction* sangat tinggi.

b) Faktor situasional

Faktor situasional adalah dorongan individu untuk memfokuskan terhadap penggunaan *smartphone* jika individu sedang berada pada situasi dan kondisi yang kurang nyaman bagi dirinya, sehingga seseorang tersebut merasa stress, penurunan

kepercayaan diri, cenderung menggunakan *smartphone* sebagai pelariannya untuk menghilangkan stress yang dialami, akan tetapi jika terus berlanjut keadaan tersebut justru akan membuat seseorang mengalami kecanduan *smartphone*.

c) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor atau dorongan yang berkaitan dengan dalam diri individu maupun di luar individu, pada saat individu hal yang mempengaruhi seseorang adalah pengaruh paparan media terhadap *smartphone*, dan berbagai fitur dari *smartphone* yang membuat orang sulit untuk melepaskan *smartphone* yang dimilikinya seperti *game online*, aplikasi *chatting*, sosial media seperti instagram dan yang saat pada saat ini sedang *trend* adalah tiktok, yang membuat remaja enggan untuk melakukan aktivitas lainnya seperti mengerjakan tugas dan belajar.

d) Faktor Sosial

Faktor sosial adalah faktor yang berhubungan dengan lingkungan sosial individu seperti interaksi sosial. Jika dalam penggunaan *smartphone* secara berlebih maka akan membentuk suatu pola interaksi dan hubungan baru yaitu adanya interaksi melalui media sosial yang seharusnya bisa saling interaksi secara langsung tetapi individu lebih cenderung berinteraksi dengan media sosial sehingga membuat yang dekat pun semakin menjauh dikarenakan *smartphone addiction* tersebut.

## 2.2 KONTROL DIRI

### 2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kapasitas diri dalam peka terhadap situasi maupun lingkungan seseorang dan untuk mengontrol dan mengarahkan faktor perilaku berdasarkan pengalaman. Golfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2010) mendefinisikan *self control* adalah suatu bentuk dari kemampuan seseorang dalam membuat, mengatur, dan membentuk perilaku agar lebih positif.

Averill (dalam Syamsul Bachri, 2010) mengatakan bahwa *self control* merupakan aspek psikologis yang dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama seperti kemampuan individu dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan atau tindakan yang diyakininya. Seseorang yang memiliki *self control* yang tepat akan mudah membuat keputusan yang lebih efektif dari pada seseorang yang memiliki *self control* yang cukup rendah.

Chaplin (dalam Syamsul Bachri, 2010), kontrol diri ialah suatu kemampuan individu dalam mengendalikan setiap tindakan yang akan mereka lakukan. Kontrol diri diyakini dapat berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Kontrol diri merupakan suatu kepekaan seseorang terhadap situasi yang mereka hadapi dalam lingkungan mereka, serta kemampuan dalam mengendalikan atau memanipulasi perilaku yang ada dengan kondisi

atau keadaan dalam memulai bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. (Calhoun & Acocela, 1990).

Gleitman (1999) (dalam Syamsul Bachri, 2010) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang mengarah terhadap kemampuan seseorang saat melakukan suatu tindakan yang akan mereka capai dengan melewati berbagai hal yang akan menghalangi tindakan mereka. Selain itu kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan dalam membuat, mengarahkan serta membimbing individu dalam menentukan sikap agar menjadi lebih positif. Setiap individu tentu mempunyai tingkat *self control* yang beragam, seseorang dengan *self control* yang tinggi tentu akan lebih mudah dalam menentukan sikap bagaimana yang baik dan dapat membuat keputusan dengan mudah apabila individu memiliki tingkat *self control* yang rendah akan merasa sulit saat membuat keputusan karena individu tersebut tidak memiliki keseimbangan antara yang baik dan yang buruk dikarenakan rendahnya kontrol diri pada mereka (Aini & Mahardayani, 2011).

Skinner menyebutkan bahwa kontrol diri adalah suatu tindakan individu dalam menahan dan mengendalikan dorongan yang berasal dari eksternal yang dapat menentukan perilaku seseorang. Perilaku tersebut dapat dikontrol dengan cara menjauhi stimulus yang tidak disenangi dan memperkuat pertahanan diri (Alwisol, 2009).

Mahoney & Thoresen (dalam Ghufron, 2010), kontrol diri ialah keterkaitan yang dilakukan seseorang dengan lingkungannya. Tingginya kontrol diri pada individu membuat individu lebih memperhatikan hal-hal yang tepat dalam melakukan sebuah tindakan dan dapat menempatkan diri pada situasi tertentu yang lebih fleksibel, mudah berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, bersifat baik dengan orang lain dan cenderung terbuka dengan hal-hal yang baik (Nur Ghufron & Rini Risnawati, 2010).

Kontrol diri mengarah pada kemampuan individu untuk mengontrol lingkungan mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka. Menurut para ahli, selain untuk mengurangi dampak negatif psikologis dari stress yang berasal dari lingkungan, kontrol diri adalah suatu tindakan yang dapat dilakukan untuk intervensi yang bersifat pencegahan dari suatu tindakan negatif ( Altman & Wandersman, 1987).

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan cara seseorang untuk mengontrol dan mengendalikan emosi serta faktor-faktor perilaku yang sesuai dengan yang mereka rasakan. Kemampuan kontrol diri pada individu dapat mencegah seseorang dalam melakukan tindakan negatif dan dapat mengarahkan individu ke arah yang lebih baik.

### 2.2.2 Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri dapat dibedakan menjadi tiga aspek yaitu :

#### a. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Mengontrol perilaku adalah kemampuan seseorang untuk memperbaiki situasi yang tidak nyaman. Kontrol perilaku dapat dibedakan dari 2 komponen: kemampuan untuk mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu keterampilan untuk seseorang dalam mengatur situasi pada diri maupun individu lain. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat menggunakan keterampilannya untuk mengatur apa yang akan mereka lakukan. Kemampuan untuk memodulasi suatu rangsangan (*stimulus modifiability*) adalah keterampilan untuk memahami kapan dan bagaimana rangsangan yang tidak diharapkan itu terjadi. Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk kemampuan ini. Artinya, ketika seorang individu mencoba untuk mencegah atau menjauhkan dari suatu stimulus, atau ketika stimulus berhenti sebelum mempengaruhi stimulus serta membatasi semangatnya.

#### b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Mengontrol kognitif adalah salah satu tindakan yang dapat digunakan oleh individu dalam menerjemahkan, mengoreksi, dan menyatukan suatu kejadian-kejadian tertentu. Dalam aspek ini kontrol kognitif dapat dibedakan menjadi dua yaitu *information gain*

kemampuan dalam memperoleh suatu informasi dari luar, yang akan membantu seseorang dalam mengantisipasi berbagai situasi melalui berbagai pertimbangan yang rasional. *Appraisal* kemampuan individu dalam melakukan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat positif dan subjektif.

c. Kontrol Keputusan (*Decision Control*)

Kontrol keputusan adalah kemampuan seseorang dalam memberikan pengukuhan dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Pengukuhan atau keputusan itu sendiri dapat memberikan suatu kesenangan atau pujian terhadap individu. Setiap individu berhak memiliki kesempatan yang sama dalam menentukan keputusannya dengan bebas di berbagai kesempatan.

### 2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Gufon (dalam Muharsih, 2008) Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor Internal adalah suatu dorongan atau motivasi seseorang yang terdapat dari dalam diri seseorang itu sendiri yang dapat mengatur semua hal yang ingin mereka lakukan. Faktor internal yang sangat berpengaruh bagi seorang adalah usia, di mana dengan semakin bertambahnya usia seseorang maka proses berpikir pada individu pun akan semakin matang.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor ini yang berpengaruh pada kontrol diri individu adalah lingkungan keluarga, di mana itu yang paling utama membentuk bagaimana *self control* seorang anak. Di mana orang tua yang memiliki pola asuh demokratis dalam mendidik anak-anaknya cenderung memiliki aturan yang kuat dan diikuti dengan tingginya kemampuan mengontrol diri seorang anak.

### 2.3 HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICTION*

*Smartphone addiction* dapat menyebabkan permasalahan sosial yang dapat memunculkan ciri-ciri kecanduan seperti menarik diri atau kurangnya keterlibatan seseorang dalam kegiatan sehari-hari pada lingkungan sekitar, merasa sulit ikut berpartisipasi dalam berbaur di luar sehingga dapat membentuk gangguan kontrol pada individu (Kwon, dkk,2013).

Kecanduan atau ketergantungan pada saat ini tidak berasal dari kecanduan alkohol, narkoba, dan kecanduan film dewasa saja, akan tetapi efek penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga dapat menyebabkan kecanduan ataupun ketergantungan pada *smartphone*. Di mana seseorang yang sulit untuk mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* akan membuat individu menjadi kecanduan terhadap *smartphone*. Seperti yang dikemukakan oleh Kurniawan dan Cahyanti (2013) dalam penelitiannya menyatakan apabila individu dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesulitan dalam mengendalikan

emosi dan perilaku hampir sama dengan gangguan judi patologis akan tetapi kecanduan pada *smartphone* tidak memabukkan.

Salah satu yang menyebabkan seseorang dapat mengalami kecanduan *smartphone* ialah kurangnya kontrol diri dalam diri individu dalam penggunaan *smartphone*, oleh karena itu tidak adanya batasan yang ditetapkan sehingga membuat individu menggunakan *smartphone* hingga lupa waktu bahkan hingga mengalami kecanduan *smartphone*.

Kontrol diri pada individu merupakan cara individu dalam memilah-milah suatu informasi yang baik agar individu dapat terhindar dari tindakan negatif dan dapat mengarahkan seseorang ke arah yang lebih positif. Banyak faktor yang membuat individu dapat mengalami kecanduan *smartphone* adalah karena sebagai pengalihan stress akademik, kesepian, dan kurangnya kepedulian lingkungan sekitar terhadap orang lain. Selain itu kontrol diri adalah cara dan upaya individu dalam pengendalian dan mengatur emosi sehingga akan memperoleh informasi yang baik untuk melihat situasi yang ada dalam diri orang lain maupun diri individu itu sendiri dan lingkungannya serta kepandaian dari dalam diri seseorang untuk mempertimbangkan pola tingka laku berdasarkan apa yang mereka rasakan.

Hal ini didukung oleh penelitian Kurniawan dan Cahyanti (2013) mengatakan bahwa bahwa individu yang tidak memiliki kontrol diri yang tinggi terhadap penggunaan *smartphone* akan menyebabkan adanya gangguan *smartphone Addiction*.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzani, (2019) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Fakultas Teknik Elektro. Di mana adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan *Smartphone addiction*, artinya semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat *Smartphone addiction* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Muna dan Astuti (2014) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa remaja yang mengalami kecanduan media sosial atau kecanduan *smartphone* berkaitan dengan kemampuan remaja tersebut dalam mengontrol perilakunya. Oleh sebab itu adanya kontrol diri yang tinggi pada remaja dapat membantu mereka agar terhindar dari kecanduan sosial media ataupun kecanduan pada *smartphone*.

## 2.5 HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara Kontrol Diri dan *smartphone addiction* remaja”. Di mana Semakin tinggi Kontrol Diri, maka semakin rendah tingkat *smartphone addiction* yang ada pada remaja. Dan begitu pula sebaliknya, apabila tingkat kontrol diri rendah maka tingkat *Smartphone Addiction* pada remaja akan semakin tinggi.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian dengan pengujian korelasional kuantitatif. Menurut Azwar, (2010) tujuan dari korelasional dalam suatu penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana varietas dalam suatu variabel dan variabel selanjutnya dengan diidentifikasi oleh varietas yang memiliki satu faktor yang berbeda, berdasarkan koefisien hubungan yang terjadi. Sedangkan menurut Arikunto, (2009) jenis penelitian yang menggunakan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang dapat menjelaskan bagaimana hubungan antara dua faktor atau bahkan beberapa faktor.

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah di antaranya sebagai berikut.

- 1) Variabel Dependen : *Smartphone Addiction*
- 2) Variabel Independen : Kontrol Diri

#### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

##### 3.3.1 *Smartphone Addiction*

Penggunaan *smartphone* secara berlebihan biasa disebut dengan *smartphone addiction*. Seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol

penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan dampak negatif masalah sosial seperti halnya menarik diri dari lingkungan sosialnya hingga sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari atau dikenal sebagai gangguan kontrol impuls. Adapun aspek *smartphone addiction* adalah terganggunya kegiatan keseharian, tindakan positif, menarik diri, lebih nyaman dengan dunia maya, berlebihan, dan toleransi.

### 3.3.2 Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengelola dorongan yang ada dari dalam maupun dari luar diri individu, berdasarkan aturan dari lingkungan yang berlaku. Seseorang dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih matang dalam menentukan sikap dan akan mampu mengendalikan segala tindakannya dengan baik.

## 3.4 Subjek Penelitian

Siswa-siswi yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas di salah satu sekolah yang ada di kecamatan Pinggir merupakan subjek dari penelitian ini.

### 3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah sekelompok orang yang akan diambil menjadi sebuah sampel dalam penelitian. Azwar (2019) mengatakan bahwa populasi merupakan kelompok subjek yang akan menjadi subjek penelitian. Pandey (2015) mengatakan populasi disebut juga sebagai

keseluruhan dari setiap kelompok yang akan dijadikan sebagai subjek dari penelitian tersebut. Populasi pada penelitian tidak hanya orang, akan tetapi seluruh objek yang ada dalam populasi tersebut. Akan tetapi populasi meliputi karakter ataupun bentuk yang berbeda yang dipunyai suatu objek tertentu.

Berdasarkan dari penjelasan terkait populasi di atas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa-siswi yang ada di SMAN X pinggir baik dari kelas X, XI, dan XII yang berjumlah sebanyak 204 siswa.

### **3.4.2 Sample Penelitian**

Sampel penelitian merupakan sesuatu yang memiliki karakteristik tertentu yang ada pada populasi. Untuk pengambilan sampel penelitian diharuskan mewakili dari populasi yang telah ditentukan agar yang diteliti dapat diperlakukan sama pada populasi (Sugiyono, 2014).

#### **3.4.2.1 Jumlah Sample**

Berdasarkan jumlah populasi 204 orang siswa-siswi di SMAN X Pinggir maka sampel yang didapatkan berjumlah. Jumlah ini diperoleh dari rumus slovin dengan rentang kesalahan 5% sehingga ketetapan sampel sebesar 95% berdasarkan rumus di bawah ini:

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

Keterangan : n : Sampel

N : Populasi

e : Perkiraan tempat kesalahan

$$\begin{aligned} n &= \frac{204}{1 + (200(0.05)^2)} \\ &= 134 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan jumlah sample penelitian tersebut memperoleh sampel sebesar yang dibulatkan menjadi 134 orang.

### 3.4.3 Teknik Pengambilan Sample

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah dalam teknik *probability sampling* yaitu *Stratified sampling*. Dimana *Stratified sampling* ini biasa digunakan untuk pengambilan sampel dengan populasi yang memiliki strata atau tingkatan, dan setiap tingkatan memiliki ciri khasnya sendiri (dalam siregar, 2013).

Pemilihan sampel juga berdasarkan karakteristik yaitu siswa SMAN X kecamatan pinggir baik yang berjenis kelamin laki laki maupun perempuan kelas X, XI, XII. Untuk menentukan jumlah sampel di setiap strata nya peneliti menggunakan teknik Proporsional sampling.

Ukuran Sample = 134

$$\begin{aligned} \text{Proporsi untuk setiap Strata} &= \frac{134}{202} \\ &= 0,66 \end{aligned}$$

Jumlah sample SD = Populasi SD x Proporsi SD

Kelas X	78 X 0,66	51
Kelas XI	75 X 0,66	50
Kelas XII	49 X 0,66	33

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Untuk mengungkap kebenaran empirik suatu variabel penelitian maka diperlukan pengumpulan data penelitian yang baik sesuai dari variabel yang akan diteliti pada penelitian ini (Azwar, 2019).

Untuk memperoleh data yang dibutuhkan maka memerlukan suatu prosedur yang sistematis Pada penelitian ini. Oleh karena itu penelitian ini memakai metode pengumpulan datanya yaitu menggunakan metode skala. dimana Skala yang digunakan untuk penelitian ini berbentuk skala likert. Skala likert atau biasa dikenal dengan Skala sikap yang disajikan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan sikap terkait objek yang diteliti. Skala sikap biasanya terdiri dari 20-30 pertanyaan sikap, yang terbagi atas dua jenis yaitu pertanyaan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Pada setiap butir pertanyaan yang disajikan dalam skala memiliki nilai yang tidak sama (Azwar, 2019).

#### a. Skala *Smartphone Addiction*

Penelitian ini menggunakan skala *the smartphone addiction scale for Adolesence (SAS)* oleh Kwon dkk, (2019).

Dengan enam aspek yaitu (1) terganggunya kegiatan sehari-hari, (2)mengantisipasi hal baik, (3)kemunduran, (4)Orientasi Hidup secara Virtual, (5)berlebihan, (6)toleransi. Skala ini terdiri dari 33 aitem. Skala *the smartphone addiction scale for Adolesence* (SAS) terbagi atas 6 respon jawaban yaitu, Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Agak Tidak sesuai(ATS), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Terdapat 6 kriteria respon pada setiap pernyataan skala *the smartphone addiction scale for Adolesence* (SAS).

**tabel 3 1**

**Kriteria Respon Skala *Smartphone Addiction***

Kriteria respon	Skor	
	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Sesuai	1	
Tidak Sesuai	2	
Agak Tidak Sesuai	3	
Agak Sesuai	4	
Sesuai	5	
Sangat Sesuai	7	

Adapun sebaran aitem pada alat ukur dapat dilihat dari *blue print* dibawah ini.

tabel 3.2

*Blue print Skala Smartphone Addiction*

no.	Aspek	nomor item	total item
1	Terganggunya kegiatan Sehari-hari	1, 2, 3, 4, 5	5
2	antisipasi positif	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	8
3	Penarikan	14, 15, 16, 17, 18, 19	6
4	Kebiasaan hidup dalam dunia maya	20, 21, 22, 23, 24, 25, 26	7
5	Berlebihan	27, 28, 29, 30	4
6	Toleransi	31, 32, 33	3
total item		33	33

**b. Skala Kontrol diri**

Penelitian ini menggunakan skala Kontrol diri oleh Averill (1973) dengan tiga aspek yaitu, (1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*), (2) Kontrol kognitif (*Cognitive Control*), (3) Kontrol Keputusan (*Decession Control*). Skala ini terdiri dari 30 aitem. Skala Kontrol Diri terbagi atas 5 respon jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Terdapat 4 kriteria respon dalam Skala ini. Berikut gambaran Kriteria respon Jawaban dalam skala Kontrol diri.

tabel 3.3

**Kriteria Respon Kontrol Diri**

Kriteria respon	Skor	
	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Adapun ketersebaran alat ukur dapat dilihat dari blue print dibawah ini.

tabel 3.4

**Blue Print Skala Kontrol Diri**

Aspek	Favorable		Unfavorable	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol perilaku	2, 9, 10, 11, 12	5	13, 15, 16, 23, 26	5
2. Kontrol kognitif	3, 4, 19, 20, 21	5	5, 6, 7, 8, 14	5
3. Kontrol Keputusan	1, 17, 18, 28, 25	5	22, 24, 27, 29, 30	5
Jumlah Aitem		15		15

## 3.6 Validitas dan Reliabilitass

### 3.6.1 Validitas Skala

Validitas merupakan keajegan dari sebuah alat ukur dalam penelitian yang bertujuan untuk pengambilan data penelitian yang tepat dan akurat. Apabila suatu alat ukur yang validitas nya semakin tinggi akan menghasilkan data-data yang akurat dalam penelitian kuantitatif, dan alat ukur yang memiliki validitas yang rendah tentu akan menghasilkan data yang tidak akurat dan tidak dapat mencapai tujuan dari suatu penelitian tersebut, Validitas dalam penelitian tidak hanya terkait dengan kecermatan dalam mengukur aspek pada penelitian akan tetapi juga dapat memberikan informasi tayangan yang jelas untuk variabel yang diukur (Azwar, 2014).

Sebelum dilakukannya penelitian, harus terlebih dulu melakukan uji validitas pada alat ukur agar dapat menghasilkan data penelitian yang cermat dan tepat dalam mengukur aspek-aspek pada penelitian dan mengukur ketepatan dari suatu variabel yang akan diukur.

### 3.6.2 Reliabilitas

Suatu alat ukur yang dapat digunakan dalam penelitian harus memiliki reliabilitas yang baik. Sehingga alat ukur tersebut dapat dipergunakan dan berarti alat ukur tersebut mampu memperoleh skor yang cermat dengan intensitas eror yang kecil. Reliabilitas dalam alat ukur yaitu untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran tersebut dapat diterima dan konsisten. Reliabilitas akan dihitung dan dinyatakan dalaam

koefisien alpha. Suatu alat ukur yang memiliki reliabilitas yang tinggi merupakan suatu alat ukur yang dapat memberikan hasil yang reliabel (Azwar, 2014).

### 3.7 Metode Analisis Data

#### 3.7.1 Uji Normalitas Data

Dalam setiap penelitian diperlukan pengujian normalitas. Untuk mengetahui apakah data yang telah diperoleh oleh peneliti tersebut berdistribusi normal maka dilakukan uji Normalitas pada penelitian dengan menggunakan aplikasi statistik for windows (SPSS) versi 21. Untuk melihat data tersebut berdistribusi normal adalah pada tabel *Kolmogorov-smirnov* apabila nilai signifikansinya  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan apabila sebaliknya  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal.

#### 3.7.2 Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah penelitian terkait hubungan antara variabel *smartphone Addiction* dan kontrol diri pada siswa SMAN X Kecamatan pinggir bersifat linier maka dilakukannya uji linieritas terhadap kedua variabel tersebut. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistik for windows (SPSS) 21 dengan melihat pada tabel uji linieritas nilai  $p$  dan  $F$  (*deviation from linearity*). Jika  $p > 0,05$  maka data tersebut

memiliki hubungan yang linier, dan juga sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  maka data tersebut memiliki hubungan tidak linier.

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang telah disusun oleh peneliti maka dilakukannya uji hipotesis pada penelitian tersebut dapat diterima berdasarkan dari data yang telah diperoleh oleh peneliti. Pengujian hipotesis yang bersangkutan dengan penelitian. Uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi statistic (SPSS) for Windows. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji hipotesis (*Non parametric test spearman*).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Prosedur Penelitian

##### 4.1.1 Orientasi Kanchah Penelitian

Dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada siswa SMA. Adapun subjek dari penelitian ini merupakan siswa SMA kelas X, XI, XII yang memiliki *smartphone* baik itu laki laki maupun perempuan. Penelitian ini mengenai hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada siswa SMA dengan menyebarkan angket penelitian secara langsung pada siswa di salah satu Sekolah Menengah Atas di kecamatan pinggir. Jumlah responden pada saat peneliti melakukan *try out* yaitu 60 orang siswa. Yang terdiri dari 33 subjek yang berjenis kelamin perempuan dan 27 subjek yang berjenis kelamin laki-laki.

Peneliti melakukan uji alat ukur dengan siswa-siswi SMAN 1 Pinggir pada tanggal 31 januari 2022 dengan cara menyebarkan kuesioner melalui google form secara online. Sebelum melakukan *try out* peneliti telah melakukan survei terhadap siswa SMA dikecamatan pinggir dengan beberapa pertanyaan yang disajikan melalui google form dan disebarakan secara online, adapun hasil survei berikut rata-rata siswa menggunakan *smartphone* sebanyak 21 jam perminggunya, di mana mereka menghabiskan waktunya untuk bermain fitur-fitur yang ada pada

smartphone mereka seperti aplikasi *chatting*, *social media*, *game online*, aplikasi belanja *online*, aktivitas tersebut yang setiap hari nya mereka lakukan sehingga banyak waktu mereka yang tersita hanya untuk bermain *smartphone*.

#### **4.1.2 Persiapan Penelitian**

##### **4.1.2.1 Persiapan Administrasi**

Sebelum dilakukannya pengambilan data, peneliti memasukkan surat izin penelitian yang telah dibuat di fakultas Psikologi Universitas Islam Riau untuk melakukan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri X Pinggir, kepada kepala sekolah SMAN X Pinggir. Tidak hanya surat izin penelitian, peneliti juga menyiapkan *informed consent* yang telah berisi pernyataan bahwa jawaban yang telah diberikan oleh responden digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Setelah mendapatkan balasan dari sekolah menengah atas negeri 6 pinggir maka peneliti mulai melakukan penelitian.

##### **4.1.2.2 Persiapan Alat Ukur**

Perisapan ini dimulai dari menyusun alat ukur yang akan digunakan untuk pengambilan data pada penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang berupa kuesioner.

a. Perizinan

Sebelum menggunakan Skala Smartphone Addiction dan Skala kontrol diri peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada pemilik skala dengan mengirimkan email kepada pemilik skala yang akan diteliti. Pada skala *Smartphone Addiction* menggunakan *Smartphone Addiction Scale of Short Version for Adolescence* (SAS). Sedangkan untuk skala kontrol diri menggunakan skala *personal Self control scale*.

1) Skala *Smartphone Addiction*

Skala *Smartphone Addiction* disesuaikan dari *Smartphone Addiction Scale of Short Version for Adolescence* (SAS) yang diukur berdasarkan aspek-aspek *Smartphone Addiction* oleh Kwon,dkk (2013). Untuk mengetahui tingkat *Smartphone Addiction* pada seseorang dapat diketahui dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan berisi 33 aitem pertanyaan terkait *Smartphone Addiction*.

2) Skala Kontrol diri

Skala kontrol diri adaptasi dari skala personal *self control scale* yang merujuk pada tiga aspek yang dijelaskan oleh Averill (1973). Untuk mengukur tingkat kontrol diri pada subjek dibutuhkan Skala kontrol diri yang terdiri dari 30 aspek pertanyaan terkait kontrol diri.

#### 4.1.2.3 Uji Coba Alat Ukur

Uji coba pada skala *Smartphone Addiction* (Kwon,dkk 2013) dan Skala Kontrol Diri dari (Averill, 1973), dilakukan pada tanggal 31 Januari sampai 3 Februari 2022 sebanyak 60 orang siswa. Keseluruhan butir aitem pada skala penelitian sebanyak 63 butir aitem, di mana *Smartphone Addiction* memiliki 33 butir *item* dan kontrol diri memiliki 30 butir *item*. Kemudian data yang diperoleh oleh peneliti tersebut, selanjutnya dianalisis dengan bantuan aplikasi *statistic for windows (spss) version 21*.

#### 4.1.2.4 Hasil Uji Coba Alat Ukur

Hasil *try out* alat ukur dengan uji reliabilitas menggunakan aplikasi statistik (SPSS) for windows *version 21*. Seleksi *item* dilakukan untuk melihat dan menyeleksi *item-item* berkualitas dari skala *Smartphone Addiction* dan Kontrol diri yang *reliable* untuk dipakai pada penelitian ini. Berlandaskan data yang telah didapatkan dari uji reliabilitas pada alat ukur dijumpai hasil seperti berikut ini.

##### 1. Skala *Smartphone Addiction*

Berdasarkan data analisa pada hasil uji coba pada ukur *smartphone Addiction* yang berjumlah 33 butir aitem, ada 3 aitem yang tereliminasi saat melakukan *try out* dilapangan . Alat ukur *smartphone Addiction* memiliki nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,911. Oleh karena itu skala *smartphone Addiction* hanya menghasilkan 30 butir aitem yang shahih. skala *Smartphone*

*Addiction* memperoleh nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,913. Di bawah ini merupakan tabel distribusi aitem skala *Smartphone Addiction*.

**Tabel 4.1**  
**Blue Print *Smartphone Addiction* Setelah Try Out**

No	Aspek	Nomor Item	Total Item
1	Terganggunya kegiatan sehari hari	1, 2, 3, 4, 5	5
2	Tindakan positif	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	8
3	Penarikan	14, 15, 16, 17, 18, 19	6
4	Kebiasaan hidup dalam dunia maya	20, 21*, 22, 23, 24, 25, 26	7
5	Berlebihan	27, 28*, 29, 30	4
6	Toleransi	31, 32*, 33	3
Total Item		33	33

Catatan : \* adalah nomor aitem yang gugur

## 2. Skala Kontrol Diri

Dari hasil *try out* yang telah dilakukan peneliti terhadap Skala Kontrol Diri yang terdiri dari 30 aitem menunjukkan bahwa ada 11 aitem yang gugur pada skala kontrol diri yaitu pada butiran nomor 4,6,8,9,13,14,15,21,25,26,30. Terdapat nilai koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,766. Oleh karena itu setelah dilakukan eliminasi pada butiran aitem yang gugur maka skala kontrol diri memiliki 19 aitem yang shahih yang dapat digunakan untuk penelitian dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,796. Di bawah ini merupakan tabel distribusi aitem pada skala kontrol diri:

Tabel 4.2

**Blue Print Kontrol diri setelah Uji Coba**

Aspek	Favourable		Unfavourable	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol Perilaku	2, 9*, 10, 11, 12	5	13*, 15*, 16, 23, 26*	5
2. Kontrol Kognitif	3, 4*, 19, 20, 21*	5	5, 6*, 7, 8*, 14*	5
3. Kontrol Keputusan	1, 17, 18, 28, 25*	5	22, 24, 27, 29, 30*	5
Jumlah Aitem		15		15

Catatan : \* adalah nomor aitem yang gugur

**4.1.3 Pelaksanaan Penelitian**

Setelah melakukan try out maka peneliti mengambil data untuk penelitian. Penelitian dilakukan pada tanggal 15 februari 2022 dengan cara menyebarkan kuesioner secara langsung pada siswa di SMAN X Pinggir. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu *smartphone addiction scale* (Kwon, 2013) dan Skala Kontrol Diri dari (Averill, 1973). Responden dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMAN X pinggir baik dari kelas X, XI, dan XII yang memiliki *smartphone*. Dengan jumlah keseluruhan responden yaitu 134 orang.

## 4.2 Hasil Penelitian

### 4.2.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan dari data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat diketahui gambaran subjek penelitian, pada penelitian hubungan Kontrol Diri dan *Smartphone Addiction* adalah sebagai berikut.

**Tabel 4 3**  
**Deskripsi Subjek penelitian**

Kategori Kelompok	Keterangan	Jumlah
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-Laki	54
	Perempuan	80
<b>Umur</b>	15 Tahun	
	16 Tahun	
	17 Tahun	
	18 Tahun	
	19 Tahun	

### 4.2.2 Deskripsi data Penelitian

Berdasarkan hasil pengolahan dari data penelitian yang telah dilakukan. Metode yang digunakan dalam pembagian norma pada penelitian ini adalah metode persentil. Norma persentil digunakan untuk membagi subjek dalam kategorisasi tertentu berdasarkan standar

kategorisasi 5 jenjang yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi.

**Tabel 4 4**

**Rumus Tabel Penormaan**

<b>kategori</b>	<b>norma kategorisasi</b>
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Dari kategorisasi di atas, maka subjek dalam penelitian ini dapat digolongkan ke dalam lima kategori pada variabel *smartphone addiction*, sebagai berikut.

**Tabel 4.5**

**Kategorisasi Responden Variabel *Smartphone Addiction***

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Rendah	$X < 76$	11	8%
Rendah	$76 < X \leq 95$	28	21%
Sedang	$95 < X \leq 113$	54	40%
Tinggi	$113 < X \leq 132$	32	24%
Sangat Tinggi	$X > 132$	9	7%
	Total	134	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi memperlihatkan bahwa semakin tinggi skor yang dimiliki subjek, maka hal tersebut akan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone Addiction* pada subjek. Dapat dilihat dari tabel kategorisasi tersebut bahwa mayoritas tingkat *Smartphone Addiction* pada responden berada pada kategori Sedang. Hal itu bisa dilihat dari nilai persentase yaitu sedang 40 %. Yang artinya dalam penelitian ini tingkat *smartphone Addiction* Pada responden yaitu berada di kategori sedang. Yang artinya responden masih perlu mengurangi tingkat penggunaan *smartphone* nya agar tidak mengalami kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan dari norma kategori yang ada, maka pada variabel kontrol diri digolongkan ke dalam lima kategori yang dijelaskan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 4.6**

**Kategori Responden paada variable Kontrol diri**

Kriteria	Interval	frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 47$	7	5%
Rendah	$47 < X \leq 53$	37	28%
Sedang	$53 < X \leq 59$	50	37%
Tinggi	$59 < X \leq 64$	30	23%
Sangat Tinggi	$X > 64$	10	7%
	Total	134	100 %

Berdasarkan Hasil kategorisasi dapat dilihat bahwa apabila semakin tinggi skor yang diperoleh oleh responden maka akan menunjukkan semakin tinggi tingkat kontrol diri pada responden, berdasarkan hasil analisis data kategorisasi dapat dilihat bahwa paling banyak responden berada dalam kategori sedang, hal tersebut dapat dilihat dari tabel persentase dengan nilai kategori sedang yaitu 37 %. Yang artinya tingkat kontrol diri pada responden yaitu berada dikategori sedang. Dimana pada penelitian ini responden mampu mengontrol dirinya akan tetapi responden juga perlu meningkatkan kontrol diri mereka agar dapat mengurangi penggunaan *smartphone*.

#### **4.2.3 Hasil Analisis Data**

##### **4.2.3.1 Uji Normalitas**

Tujuan melakukan Uji Normalitas terhadap sekumpulan data penelitian yaitu untuk melihat apakah seluruh populasi data data penelitian tersebut bersifat normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan dengan aplikasi statistic (*SPSS*) versi 21 for windows menggunakan metode *Kolmogorov-smirnov* dengan melihat nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka data yang diperoleh tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Maka hasil uji normalitas dalam penelitian dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 4.7**  
**Hasil uji Normalitas**

Variabel	K-SZ	P	status sebaran
<i>Smartphone-addiction</i>	0,065	0,200	normal
Kontrol Diri	0,092	0,007	tidak normal

Dari hasil uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *Test of Normality Kolmogorov-smirnov*, hasil menunjukkan bahwa data untuk skala *Smartphone Addiction* tersebar secara normal dengan nilai signifikansi  $p=0,200$  ( $p>0,05$ ), sedangkan data untuk skala kontrol diri tersebar secara tidak normal yaitu dengan nilai signifikansi  $p=0,007$  ( $p<0,05$ ).

#### 4.2.3.2 Uji Linieritas

Tujuan melakukan uji linieritas yaitu untuk melihat apakah data yang diperoleh bersifat linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan terhadap variabel *Smartphone Addiction* dan Kontrol Diri pada siswa-siswi SMAN X di kecamatan pinggir untuk melihat apakah hasil penelitian tersebut linier atau tidak. Dengan melihat nilai  $p$  dan  $F$  (*deviation from linearity*). Jika  $p > 0,05$  maka data tersebut memiliki hubungan yang linier, dan juga sebaliknya apabila nilai  $p < 0,05$  maka data tersebut memiliki hubungan tidak linier. Adapun hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 4. 8**  
**hasil uji Linieritas**

Variabel Dependen	Variabel Independen	Koefisien F	Koefisien signifikan (p)	Interpretasi
<i>Smartphone Addiction</i>	Kontrol Diri	1,125	0,328	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri dan *Smartphone Addiction* karena nilai signifikansi nya  $p=0,328$  ( $p>0,05$ ).

#### 4.2.3.3 Uji Hipotesis

Untuk mengetahui apakah uji hipotesis dalam suatu penelitian dapat diterima atau tidak maka perlu dilakukannya uji hipotesis, Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada siswa SMA. Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linieritas yang dilakukan variabel kontrol diri tersebar secara tidak normal, namun data penelitian dapat dikatakan linier karena nilai signifikansi nya  $p=0,328$  ( $p>0,05$ ). Oleh karena itu maka dilakukan uji kolerasi *non parametric spearman* dengan menggunakan program aplikasi statistic (SPSS) *version 21 for windows*.

**Tabel 4.9**  
**hasil uji kolerasi**

Variabel Dependen	Variabel Independen	Koefisien kolerasi <i>Spearman</i> (r)	Koefisien signifikan (p)
<i>Smartphone Addiction</i>	Kontrol Diri	-0,238	0,006

Berdasarkan hasil uji kolerasi *Non Parametric Spearman* dapat dilihat nilai kolerasi  $r=-0,238$  dan untuk nilai  $p=0,006$ . Dapat di ketahui bahwa dari hasil pengolahan data mendapati adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMA, dilihat dari nilai  $p=0,006$ . Oleh karena itu, hal ini memenuhi syarat untuk menunjukkan adanya kolerasi  $p<0,05$ . Pada penelitian hubungan yang ditunjukan bersifat negatif sehingga apabila semakin tinggi kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah pula tingkat *Smartphone Addiction* pada seseorang.

### 4.3 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan atau menguji hipotesis terkait adanya hubungan antara Kontrol Diri dan *Smartphone Addiction* pada siswa SMA. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction*. Uji kolerasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *Smartphone addiction*. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 134 dengan jumlah responden yang

berjenis kelamin laki-laki yaitu 54 orang dan responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu 80 orang.

Setelah melakukan penelitian, maka peneliti menemukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMAN 6 pinggir. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada siswa maka akan semakin rendah pula tingkat *Smartphone Addiction* Pada siswa, begitu pula sebaliknya. Apabila semakin rendah tingkat kontrol diri pada siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat *Smartphone Addiction* pada siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai kolerasi *Spearman* sebesar  $r = -0,328$  dan  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian Anzani, Sudjiwanti, dan Kristianty (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada mahasiswa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Murdiani (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *smartphone Addiction* pada mahasiswa. Lestari (2018) dalam penelitiannya terkait hubungan kontrol diri dan kecanduan telepon pintar pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan telepon pintar pada mahasiswa. Mohammad Putra (2018) dalam penelitiannya terkait Hubungan kontrol diri dengan kecenderungan *smartphone* pada mahasiswa dalam penelitiannya menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan *smartphone* pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi tingkat

kontrol diri pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula tingkat Kecenderungan *Smartphone* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Menurut Gufron (dalam Muharsih, 2008) ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi suatu kontrol diri seseorang yaitu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari usia, kepandaian seseorang dalam mengendalikan perilakunya, mengendalikan kontrol kognitif dan juga mengendalikan rancangan keputusan yang akan dibuat. Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh dengan kontrol diri seseorang yaitu lingkungan keluarga, dalam keluarga orang tua yang paling utama menentukan bagaimana kontrol diri seorang anak, di mana apabila orang tua yang demokratis dalam mendidik anak-anaknya cenderung diikuti dengan tingginya kemampuan mengontrol diri seorang anak. Dalam penelitian ini kontrol diri yang telah dimiliki oleh siswa SMA N X dipengaruhi oleh faktor internal yakni apabila seorang individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku, mengontrol kognitif dan mengontrol keputusan dengan baik tentu akan dapat meminimalisir tingkat *smartphone Addiction*. Di mana hal ini sesuai dengan penelitian yang telah peneliti lakukan, di mana seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik maka tingkat *smartphone Addiction* nya akan rendah.

Kontrol diri yang baik yang dimiliki oleh semua siswa maka akan dapat meminimalisir tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa. Jika seorang murid tidak memiliki kontrol diri yang baik dan pendirian yang tegas maka siswa tersebut akan kesulitan dalam mengendalikan perilakunya dalam penggunaan

*smartphone* sehingga dapat menyebabkan siswa tersebut mengalami *smartphone Addiction*, beberapa hal yang dapat menyebabkan seorang siswa kesulitan dalam mengontrol penggunaan *smartphone* nya yaitu stres akademik. karena mereka menganggap bahwa dengan menggunakan *smartphone* dapat meminimalisir stres akademik yang mereka hadapi. Searah dengan penelitian yang dilakukan Kurniawan dan Cahyanti (2013) yang mengungkap bahwa dalam penelitiannya ditemukannya bahwa gangguan *Smartphone Addiction* adalah salah satu alasan untuk pengalihan rasa stress pada individu, minimnya kontrol diri pada siswa dapat menjerumuskan perilaku mereka sehingga tidak dapat mengontrol tindakannya dalam penggunaan *smartphone* hingga mengalami *Smartphone Addiction*.

Khasanah dan Winarti (2021) juga sejalan dengan penelitian ini di mana dalam penelitiannya terdapat hasil adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction*. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, Dkk (2021) dalam penelitiannya terkait kualitas tidur dan *Smartphone Addiction* terdapat hubungan negatif antara Kualitas tidur dan *Smartphone Addiction*, di mana *Smartphone* dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Irawan, Dkk (2020) dalam temuannya menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet, di mana apabila kontrol diri seseorang individu semakin tinggi maka tingkat kecanduan internet pada individu semakin rendah, dan juga sebaliknya

Averill (1973) menyatakan kontrol diri termasuk aspek psikologis yang dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama seperti kemampuan individu dalam mengontrol perilaku. Mengontrol perilaku adalah kemampuan individu dalam menerka dan mempelajari suatu situasi maupun kondisi yang kurang tepat. Kemampuan mengontrol kognitif, merupakan suatu cara individu dalam mengartikan, menilai, atau menyatukan suatu kejadian tertentu. Kemampuan seseorang dalam mengelola suatu informasi yang diterima untuk menurunkan perasaan gelisah merupakan kemampuan mengontrol kognisi. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan mudah membuat keputusan yang lebih efektif dari pada individu yang memiliki kontrol diri yang cukup rendah.

Hasil dari penelitian ini setelah melakukan analisis peneliti menarik kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang negatif dengan *Smartphone Addiction*. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang cukup baik tentu akan mampu mengalihkan dirinya dari tindakan yang kurang baik seperti kecanduan terhadap *smartphone*. Apabila seseorang memiliki kontrol diri yang kurang baik, tentu seseorang tersebut akan merasa kesulitan dalam mengontrol dirinya dalam melakukan sesuatu termasuk mengontrol penggunaan *Smartphone* sehingga pada akhirnya mengacu kepada *Smartphone Addiction*. Oleh sebab itu, kontrol diri yang dimiliki oleh siswa merupakan hal yang memungkinkan agar siswa terhindar dari dampak buruk penggunaan

*smartphone* secara berlebihan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *Smartphone Addiction*.

Pada Setiap penelitian tentunya memiliki kelemahan sehingga peneliti lain mampu belajar dari penelitian sebelumnya dan melakukan penelitian dengan lebih baik dari penelitian sebelumnya. Oleh karena itu dalam penelitian ini memiliki kelemahan yaitu terkait hubungan antara kontrol diri dan dan *Smartphone Addiction* pada siswa yang dapat diartikan masih termasuk ke dalam penelitian yang baru sehingga masih sedikit referensi untuk penelitian ini, selain itu kurangnya responden dalam penelitian ini, dikarenakan sekolah tersebut masih tergolong cukup baru, karena belum lama berdiri sehingga sumber daya siswanya juga masih tergolong sedikit.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti terkait adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *Smartphone Addiction* pada siswa diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki kontrol diri yang cukup baik tidak akan mengalami *Smartphone Addiction* atau dapat mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan dapat merusak aktivitas sehari-hari yang harusnya dilakukan oleh remaja.

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi Siswa SMA

Diharapkan kepada siswa SMA diharapkan agar selalu mengontrol diri agar tidak berlebihan dalam menggunakan *smartphone* selain itu diharapkan pada siswa agar dapat berperan dalam lingkungan sosial agar dapat menghindari penggunaan *smartphone* secara berlebihan hal tersebut dikarenakan agar para siswa memiliki kontrol diri yang cukup baik agar dapat membentengi diri dari efek negatif dari *smartphone*.

Untuk siswa SMA, di saran kan agar dapat mengurangi tingkat penggunaan *smartphone*, maka di saran kan untuk menambah kegiatan nya seperti melakukan kegiatan yang di sukai, seperti bermain bola, bermain

voly dan lain lain. Dan juga mengikuti kegiatan organisasi yang ada di sekolah maupun di luar sekolah. Agar siswa lebih produktif dan dapat meningkatkan Kontrol diri pada siswa sehingga dapat mengurangi durasi penggunaan *smartphone*.

## 2. Bagi Instansi Terkait

Diharapkan kepada SMAN agar memaksimalkan perannya sebagai pengganti orang tua bagi seluruh siswa SMA, serta menjalin komunikasi antara siswa dengan setiap anggota keluarga. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk upaya dalam meningkatkan serta memperkuat kontrol diri pada siswa tersebut.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan *smartphone Addiction* serta meneliti dengan subjek yang berbeda dan dengan jumlah responden yang lebih banyak lagi. Selain itu melakukan penelitian lain terkait *Smartphone Addiction* dan dikaitkan dengan variabel lainnya agar dapat lebih banyak menggali tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *Smartphone Addiction*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang : UMM Press.
- Altman, I., & Wandersman, A. (1987). *Neighborhood and community Environments: Human Behavior And Environment, Advances in Theory and Research, Vol. 9. New York: Springer.*
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical of Mental Disorder. DSM V. Fifth Edition. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Anzani, D. R. A., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone* di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 190-202.
- Arikunto.(2009). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averill,J.F.(1973). *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress. Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.
- Azwar, S. (2019). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin. J.P. (2002). Kamus lengkap psikologi. Cetakan Keenam. Penerjemah: Kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada.

- Chiu, Shao-I (2014). Hubungan antara stres hidup dan kecanduan ponsel cerdas Mahasiswa Taiwan: Model mediasi pembelajaran mandiri efficacy dan sosial diri efficacy. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 34, 49 - 57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Dwiputra, M. I. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Freeman, CB. (2008). *Internet Gaming Addiction. The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42-45
- Gleitman, H. (1999). *Psychology*. New York: W.W Norton
- Goyal, K., & Babel, A. A. (2015). *Issues and Challenges of Work Life Balance in Banking Industry of India. Pacific Business Review International*, 113-118
- Goldfried, M. R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior Change through Self-control*. Oxford: APA
- Ghufon M, N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia
- Handbook of Environmental Psychology*, Vol. 1. New York: Wiley, pp. 7-40.
- Altman, I. & Wandersman, A. (Eds). (1987). *Neighbourhood and Community*
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). *Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland*, *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), pp. 299–307.
- Hidayat, S. & Mustikasari. (2014). Kecanduan Penggunaan Smartphone dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FIK UI. *Jurnal. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Himmelsbach, T. (2011). *"A survey Today's Smartphone Usage"*. Germany: Grin Verlag.
- Hovart, Arthur. (1989). *Addiction Game Online. Journal [Online]. Vol. 3 No. 2*.
- Irawan, E., Tania, M., & Pratami, A. S. R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 215-223

- Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J., & Yen, C. F. (2016). *Internet addiction and other behavioral addictions. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 25(3), 509–520. doi: 10.1016/j.chc.2016.03.004
- Khasanah, D. N. M., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 739-748
- Kim, K., Milne, G. R., & Bahl, S. (2018). *Smartphone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25–43.
- Kurniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara *academic stress* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(1), 16-21.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji Validitas dan reliabilitas modifikasi *Smartphone Addiction Scale* versi Bahasa Indonesia. Vol. 47 No. 3.
- Kusumadewi, T. N. (2009). Hubungan Antara Kecanduan Internet Game Online Terhadap Keterampilan Sosial pada Remaja. (Skripsi). Jakarta: Universitas Indonesia. Fakultas Psikologi.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). Journal open Acces Freely available online.*
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2014). *The Dark Side of Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior, and Technostress. Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. doi: 10.1016/j.chb.2013.10.047.
- Lestari, T. P. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecanduan Telepon Pintar Pada Pada Mahasiswa.
- Leung, L. (2008) Menghubungkan Atribut Psikologis untuk Ketergantungan dan Penggunaan Ponsel yang Tidak Tepat di antara Remaja di Hong Kong. *Jurnal anak-anak dan media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). *Who overuses smartphone? Roles of virtues and parenting style in smartphone addiction among chinese college students. Computers in Human Behavior*, 65, 92-99

- Manumpil, B., Ismanto, AY, & Onibala, F. (2015). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA NEGERI 9 Manado. *Ejournal Keperawatan, (Online)*, Vol. 3, No. 2
- Maretha, M. (2018). Hubungan antara Kontrol Diri dan Smartphone addiction pada Mahasiswa.
- Montag C, Kannen C, Lachmann B, Sariyska R, Duke É, Reuter M et al (2015) *The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. Addict Behav Rep* 2:23–27
- Muharsih,L. (2008). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M. A., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-42.
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481-491.
- Pandey. I.M. (2015). *Financial Management*. Edisi 11. Vikas Publishing House PVT LTD. New Delhi.
- Pusparisa, Y. (2020, september 15). *Pengguna Smartphone diperkirakan Mencapai 89% Populasi pada 2025*. Retrieved from databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>
- Rhodes A.(2017). *Screen time and kids: what''s happening in our homes? Detailed report. Melbourne (VIC): The Royal Children''s Hospital Melbourne; .*
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, Edisi Pertama, Jakarta: Kencana
- Smart. (2010). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan internet*. Yogyakarta. A Plus Books
- Straker L, Abbott R, Collins R, Campbell A. (2014). *Evidence-based guidelines for wise use of electronic games by children.Ergonomics*;57:47189

- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2004). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta; Bandung.
- Syamsul Bachri Thalib, (2010). *Psikologi pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Edisi Pertama, Jakarta: Kencana.
- Thoresen, M.J., Mahoney, M.J. (1974). *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ulfa, R., Sari, RP, & Wibisono, HAYG (2021). HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PERUMAHAN KUTABUMI TANGERANG. *Jurnal Nusantara Hasana* , 1 (7), 69-76.