

**HUBUNGAN TINGKAT KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU
KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Mukhamad Ibrohim Annur

1507016063

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang

Penulis : Mukhamad Ibrohim Annur



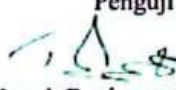
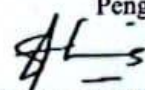
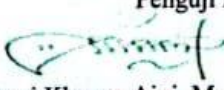

NIM : 1507016063

Program studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 14 Juli 2022

Dewan Penguji

<p>Penguji I</p>  <p><u>Wening Wihartati, M.Si</u> NIP: 197711022006042004</p>	 <p>Penguji II</p>  <p><u>Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si</u> NIP:</p>
<p>Penguji III</p>  <p><u>Hj. Siti Hikmah, M.Si</u> NIP: 197502052006042003</p>	<p>Penguji IV</p>  <p><u>Dewi Khurun Aini, M.A.</u> NIP: 198605232018012002</p>
<p>Pembimbing</p>  <p><u>Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si</u> NIP:</p>	

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mukhamad Ibrohim Annur

NIM : 1507016063

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan *Smartphone* Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang”. Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang telah dirujuk sumbernya.

Semarang,..... 2022

Pembuat Pernyataan,



Mukhamad Ibrohim Annur

NIM :1507016063

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 25 Juni 2022

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan Tingkat Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan
Smartphone Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.
Nama : Mukhamad Ibrohim Annur
NIM : 1507016063
Program studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si

KATA PENGANTAR

Dengan rasa syukur yang diberikan oleh Allah SWT dengan ini penulis mengucapkan puji syukur kehadiran Yang Maha Esa Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah serta inayah-Nya kepada penulis sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik yang berjudul "Hubungan Tingkat Kontrol Diri Dengan Perilaku Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang."

Tujuan dari penulisan Skripsi yakni merupakan salah satu syarat kelulusan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Program studi s1 Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Karena manusia tidak lepas dari kesalahan, skripsi ini tentu masih memiliki kekurangan. Namun, dengan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini bisa diakui sebagai syarat penyelesaian studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Prof. Dr. Imam Taufiq , M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi.
4. Bapak Dr. H. Darmu'in, M.Ag selaku Dosen Wali.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Pembimbing Skripsi.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang saya hormati.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
8. Keluarga saya yang senantiasa selalu memberi doa dan dukungan.
9. Kepada teman-teman Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memperlancar penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Semarang,..... 2022

Penulis,



Mukhamad Ibrohim Annur

NIM :1507016063

MOTTO

“Berikan saya ketenangan untuk menerima apa yang tidak bisa saya ubah,
keberanian untuk mengubah apa yang bisa saya ubah, dan kebijaksanaan untuk
tahu perbedaan antara keduanya”.

Reinhold Nieburh

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
NOTA PEMBIMBING	ii
KATA PENGANTAR	iii
MOTTO	iv
DAFTAR ISI	v
ABSTRACT	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI	8
A. Perilaku Kecanduan <i>Smartphone</i>	8
1. Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i>	8
2. Tanda-Tanda Kecenderungan Kecanduan <i>Smartphone</i>	9
3. Aspek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	11
4. Faktor-Faktor Kecanduan <i>Smartphone</i>	12
5. Perilaku Kecanduan <i>Smartphone</i> dalam Islam	13
B. Kontrol Diri	14
1. Definisi Kontrol Diri	14
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	16
4. Kontrol Diri dalam Pandangan Islam	19
C. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Kecanduan <i>Smartphone</i> ..	20
D. Hipotesis	21

BAB III	22
METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	22
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	26
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	29
F. Teknik Analisis Data.....	29
G. Hasil Uji Coba Skala.....	30
BAB IV	34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Gambaran subjek.....	34
2. Hasil Analisis Data.....	39
B. Pembahasan.....	41
BAB V	45
PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	51

ABSTRACT

The primary objective of this research is to empirically investigate the association between the level of self-control and smartphone addiction behavior among Psychology students at UIN Walisongo Semarang. The study employs a quantitative approach, utilizing the Tangney Self-Control Scale and the Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV). Data analysis is carried out using the Pearson product moment correlation technique, and the data is processed using SPSS 2.5 for Windows. The research was conducted with a total of 297 psychology students at UIN Walisongo Semarang. The findings of this study reveal a significant negative correlation between self-control and smartphone addiction, as evidenced by the r_{xy} value of -0.461 with $p = 0.007$ ($p < 0.05$), indicating that higher levels of self-control are associated with lower smartphone addiction in college students at UIN Walisongo Semarang, and vice versa.

Keywords: smartphone addiction, self-control.

ABSTRAK

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku kecanduan smartphone pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan *Tangney Self-Control Scale* dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)*. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *product moment Pearson*, dan data diolah menggunakan *SPSS 2.5 for Windows*. Penelitian dilakukan terhadap total 297 mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone, dibuktikan dengan nilai r_{xy} sebesar -0.461 dengan $p = 0.007$ ($p < 0.05$), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah tingkat kecanduan smartphone pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dan sebaliknya.

Kata Kunci: kecanduan smartphone, kontrol diri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan informasi saat ini terus melaju sejalan dengan kemajuan zaman yang tak terbantahkan. Tak dapat dipungkiri bahwa teknologi diperlukan untuk membantu manusia dalam memenuhi kebutuhannya, berupa inovasi-inovasi teknologi yang serbaguna. Salah satu inovasi teknologi yang sedang berkembang pesat adalah *smartphone*. Menurut Gowthami dan Kumar (2016) *smartphone* didefinisikan sebagai ponsel berfitur canggih yang dapat digunakan untuk menerima pesan dan panggilan telepon. *Smartphone* juga memiliki fungsi yang menyerupai komputer, seperti halnya internet, email, dan program perkantoran, serta aplikasi-aplikasi yang menunjang produktivitas. Selain itu, *smartphone* juga mempunyai beberapa fitur multimedia seperti kamera, perekaman video dan audio yang tidak kalah bersaing dengan perangkat lainnya. *Smartphone* juga mempunyai aplikasi sosial media seperti *WhatsApp*, *Twitter*, *Instagram*, *Facebook*, yang membantu memberikan informasi terkini, serta aplikasi sebagai sarana hiburan seperti permainan (Kibona & Mgaya, 2015). *Smartphone* menjadi salah satu barang prioritas di setiap kalangan karena memiliki keunggulan fitur dan fungsi yang canggih.

Penggunaan *smartphone* saat ini semakin meningkat karena *smartphone* banyak memberikan manfaat dan kemudahan bagi penggemarnya dengan berbagai keunggulan yang dimilikinya (Wijanarko, 2014). Indonesia menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat didunia setelah China, India, dan Amerika, hal ini terjadi karena *smartphone* sangat tumbuh dan berkembang pesat di Indonesia (Wahyudi, 2015). Hal tersebut dibuktikan dengan survei yang dilakukan oleh Kominfo (Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia) pada tahun 2017 yang menunjukkan data lebih dari setengah

jumlah populasi penduduk Indonesia sudah menggunakan *smartphone* dengan persentase mencapai 66,31% memiliki *smartphone* dari total responden sejumlah 6.246 orang. Dari data tersebut, mahasiswa memiliki persentase tertinggi yaitu mencapai 93,2% untuk bidang pendidikan Diploma atau Strata 1 (Kominfo, 2017).

Kehadiran *smartphone* ini memberikan dampak positif bagi penggunaannya, terutama pada kalangan mahasiswa, subjek dalam penelitian kali ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa didasari oleh kebutuhan informasi dan komunikasi sebagai sarana pembelajaran, yang ditunjang oleh berbagai fitur dan aplikasi yang telah tersedia di *smartphone*. Misalnya, penggunaan internet untuk mencari berbagai informasi terkait materi pembelajaran di kuliah, serta berbagai aplikasi pendukung lainnya seperti kamus, kalkulator, hingga fitur penerjemah bahasa yang disuguhkan oleh *smartphone*. Walaupun banyak memberikan banyak manfaat bagi penggunaannya, *smartphone* juga bisa memberikan dampak negatif jika tidak digunakan dengan bijak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Demirci, Akgonul, dan Akpinar (2015) mengatakan jika penggunaan *smartphone* secara terus menerus akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang, kecemasan bahkan depresi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga akan menimbulkan permasalahan pada tubuh fisik berupa rasa sakit atau nyeri terutama di bagian leher dan pergelangan tangan, dan dapat mengganggu konsentrasi (Kwon, dkk., 2013).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara terbuka pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo diperoleh data bahwa enam dari sepuluh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo mengalami kecanduan *smartphone*. Hal ini ditunjukkan dari pernyataan mengenai intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yakni lima jam sampai enam jam sehari di luar kegiatan akademik, yaitu bermain *game*, menonton film, dan menjelajah situs

jejaring sosial seperti instagram. Hal tersebut tidak dapat dipungkiri karena hampir semua mahasiswa memiliki *smartphone* disamping untuk membantu dalam bidang akademik, *smartphone* juga digunakan mahasiswa sebagai salah satu sarana dalam mencari hiburan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Selain itu, mahasiswa tersebut juga menyatakan bahwa mereka seringkali menunda suatu pekerjaan atau tugas karena sudah merasa nyaman bermain *smartphone*. Seperti yang ditunjukkan dalam hasil penelitian Aljomaa, et al. (2016) terhadap 416 remaja, 48% remaja yang kecanduan terhadap *smartphone*, hal ini terjadi karena penggunaan yang berlebihan selama lebih dari empat jam sehari.. Disebutkan juga bahwa subjek mengalami kecemasan di situasi tertentu seperti saat jauh atau tidak membawa *smartphone*, tidak membawa *charger* saat berpergian, dan baterai *smartphone* yang hampir habis, bahkan beberapa subjek menjelaskan bahwa ia masih menggunakan *smartphone* sambil mengisi daya baterai. Beberapa subjek juga menyatakan bahwa mereka sering melewatkan atau menunda kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya karena terlalu asik menggunakan *smartphone*. Salah satu tanda seseorang mengalami kecanduan *smartphone* ditandai dengan penggunaan yang berlebihan (Kibona & M gaya, 2015).

Kecanduan *smartphone* adalah kondisi ketergantungan atau kecanduan yang akan mendatangkan banyak permasalahan, contohnya seperti membatasi diri dalam interaksi sosial, sulit berkonsentrasi dalam aktivitas sehari-hari seperti gangguan kontrol impuls yang berarti seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri untuk tidak melakukan hal-hal ceroboh dan membahayakan diri mereka tentang bahaya yang mungkin akan terjadi.

Chiu (2014) berpendapat jika gangguan kecanduan pada *smartphone* yang terjadi disebabkan adanya anggapan bahwa *smartphone* dapat membantu menghilangkan stress bagi seseorang khususnya anak muda atau remaja, dan hal ini terjadi juga karena tidak adanya kontrol diri

pada saat menggunakan *smartphone* sehingga seseorang akan menjadi kecanduan dan ketergantungan (Karuniawan & Cahyati, 2013). Salah satu cara mahasiswa mengalihkan stres, termasuk stres akademik yaitu dengan dengan penggunaan berlebihan *smartphone*. Stres akademik bisa muncul karena berbagai faktor, seperti tekanan untuk meraih prestasi, kekhawatiran saat menghadapi ujian, beban tugas yang banyak, hasil belajar yang kurang memuaskan, kompleksitas birokrasi, manajemen waktu, dan keputusan mengenai karier (Heiman & Kariv, 2005). Dalam situasi ini, *smartphone* berfungsi sebagai cara untuk mengalihkan diri dari stres, menciptakan perasaan kesenangan, dan sementara mengurangi stres (Van Deursen, 2015). Mahasiswa cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk meredakan stres akademik mereka. Umumnya, mereka aktif di media sosial, mencari hiburan, dan terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti bermain game, untuk mengurangi tingkat stres yang timbul dari lingkungan akademik (Chiu, 2014).

Melihat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan, kontrol diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan *smartphone*, yakni kemampuan untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar sesuai dengan kebutuhan (Asih & Fauziah, 2017). Kontrol diri atau self-control menurut Chaplin (2008) yaitu kemampuan untuk mengendalikan tingkah laku, atau kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Averill (1973) berpendapat jika kontrol diri adalah gejala psikologi yang memiliki tiga konsep berbeda dalam mengontrol dirinya sehingga mampu untuk mengubah perilaku, mengelola setiap informasi, dan mampu memilih setiap tindakan atau perilaku berdasarkan kemauannya. Stimulus yang akan dihadapi oleh individu bisa diinterpretasikan jika mereka memiliki kontrol diri sehingga konsekuensi yang ada bisa dipertimbangkan dengan baik. Sedangkan individu dengan kemampuan kontrol diri yang rendah akan tidak dapat mengendalikan dan mengarahkan perilakunya, sehingga

akibat dari perilakunya tidak bisa terhindari (Widiana, Retnowati, Hidayat, 2004).

Adanya fenomena perilaku kecanduan *smartphone* di kalangan mahasiswa serta pentingnya peranan kontrol diri dalam menentukan perilaku, menjadi daya tarik bagi peneliti dalam menulis penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kontrol diri dengan perilaku kecanduan *smartphone* terhadap mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Dari gambaran masalah yang telah disajikan, rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah apakah terdapat korelasi antara tingkat kontrol diri dan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan uji empiris terkait korelasi antara tingkat kontrol diri dan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam ranah psikologi, terkait korelasi antara tingkat kontrol diri dan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

2. Manfaat Secara Praktis

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan bisa memberikan pemahaman mengenai situasi mahasiswa terkait kontrol diri dan bagaimana itu berkaitan dengan kecanduan *smartphone*. Dengan pemahaman ini, mahasiswa diharapkan bisa mengenali permasalahan yang terkait dengan variabel yang dipelajari dalam penelitian ini

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan topik pembahasan pada penulisan tugas akhir ini yaitu mengenai kontrol diri dan hubungannya dengan kecanduan *smartphone*, memang telah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya. Maka dari itu, berikut penulis paparkan mengenai beberapa tugas akhir peneliti sebelumnya yang berkaitan dan menjadi referensi dari penulisan tugas akhir ini, diantaranya:

Pertama, Jurnal yang ditulis oleh Nurherawati (2019) telah mengkaji topik mengenai relasi antara tingkat kontrol diri dan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat kontrol diri dan kecanduan *smartphone*, yang mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri, semakin tinggi kecanduan *smartphone*.

Kedua, pada penelitian Tri Mulyati dan Frieda NRH tahun 2018 yang mengeksplorasi aspek Kecanduan *Smartphone* dengan mempertimbangkan Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada siswa tingkat SMA di Mardasiswa Semarang. Dalam analisis dan pembahasan penelitian tersebut, kesimpulannya adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, semakin rendah tingkat kecanduan *smartphone* individu, dan sebaliknya. Selain itu, penelitian ini juga menemukan

perbedaan signifikan dalam tingkat kecanduan smartphone berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardisiswa Semarang, dengan perempuan memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Ketiga, dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwiputra dan Mohammad Ilham pada tahun 2018 mengenai relasi antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara tingkat kontrol diri dan kecenderungan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan smartphone, dan sebaliknya.

Keempat, Dalam studi yang dilakukan oleh Ajeng Tiara Asih dan Nailul Fauziah pada tahun 2018 mengenai korelasi antara tingkat kontrol diri dengan perilaku kecemasan jauh dari smartphone (Nomophobia) pada mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro memiliki kontrol diri yang tinggi dengan presentasi kontribusi efektif sebesar 4.3%. Dari Kontrol diri yang tinggi inilah membuat tingkat kecemasan mereka untuk jauh dari smartphone itu rendah. Dan faktor-faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini memiliki peran dalam sisa variabilitas hasil.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Kecanduan *Smartphone*

1. Definisi Kecanduan *Smartphone*

Menurut Kwon (2013) kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang kemungkinan dapat menyebabkan masalah seperti halnya menarik diri, dan kesulitan untuk fokus dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kecanduan didefinisikan sebagai rasa ketergantungan, keinginan, dan kebutuhan yang berlebihan terhadap suatu hal dengan tujuan supaya bisa melakukan aktivitas dengan lebih baik. Jika seseorang memiliki ketergantungan baik fisik dan psikologis terhadap sesuatu maka ia dikatakan sebagai pecandu. Para ahli mengatakan jika ketergantungan yang berlebihan dengan sebuah zat atau aktivitas yang berujung pada kegiatan negatif dianggap sebagai bentuk kecanduan. Pada awalnya seseorang hanya akan mencari kenikmatan dan kepuasan, namun seiring berjalannya waktu akan membuat seseorang ketergantungan terhadap suatu zat atau kegiatan supaya merasa lebih normal (Doyle, 2008). Basri (2014) berpendapat jika dorongan terjadinya gangguan karena penggunaan atau pemakaian sesuatu yang bersifat patologis adalah kecenderungan kecanduan. Hal ini terlihat dari tidak mampunya seseorang untuk mengatur waktu, dan menganggap bahwa dunia nyata tidak lebih menarik dari dunia maya, dan dalam hubungan sosialnya mengalami gangguan.

Hidayat & Mustikasari (2014) dalam penelitiannya menjelaskan *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatur intensitas pemakaian *smartphone* karena kemampuan kontrol yang terganggu sehingga berdampak pada munculnya gangguan-gangguan lain diberbagai hal. Menurut Toda (2006) kecanduan *smartphone* adalah penggunaan

smartphone secara berlebihan tanpa memikirkan dampak negatif yang akan didapatkan. Salah satu ciri seseorang kecanduan terhadap *smartphone* adalah menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak memiliki kontrol diri. Choliz (2012) juga berpendapat jika permasalahan dilingkungan sosial, gangguan kesehatan, kecemasan, kesepian, dan lainnya akan muncul karena dampak negatif dari tidak mengontrol diri pada saat penggunaan smartphone yang berlebihan.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* adalah suatu perilaku yang mengarah pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang berdampak negatif bagi penggunaannya. Dalam klasifikasi DSM V, kecanduan *smartphone* ini belum terdiagnosa ada. Karena konsep yang ada pada DSM V mengatakan jika konsep kecanduan terjadi karena zat psikotropika. Dalam beberapa tahun terakhir ini, telah terjadi kecenderungan untuk menggantikan rasa kecanduan yang disebabkan oleh obat atau zat-zat dengan perilaku seseorang yang kurang bisa mengontrol dirinya. Kecanduan smartphone, judi, game, dan internet adalah contoh nyata kecanduan dilingkungan sekitar kita (Starcevic, 2012).

2. Tanda-Tanda Kecenderungan Kecanduan Smartphone

Dalam penelitian pada pelajar di Universitas Korea Selatan yang dilakukan oleh Park (2007) telah membuktikan adanya keterkaitan antara kehidupan di sekolah, hubungan personal kesehatan mental, hubungan pribadi, kontrol diri, dan stress dikehidupan dengan kecanduan *smartphone*. Analisis terhadap bukti yang sudah ditemukan dalam penelitian sebelumnya maka para ahli sepakat membuat kesimpulan bahwa seseorang yang kecanduan terhadap *smartphone* memiliki tanda-tanda awal sebagai berikut :

- a. Senantiasa membuka ponsel tanpa tujuan yang jelas
- b. Perasaan cemas dan gelisah pada saat tidak memakai *smartphone*

- c. Selalu menggunakan *smartphone* setiap saat dan membatasi diri untuk berinteraksi dengan orang lain
- d. Begadang atau bangun tengah malam dengan alasan bermain *smartphone*
- e. Karena menggunakan *smartphone* berlebihan akan berujung pada turunnya kualitas belajar dan kinerja dalam bekerja.
- f. Rentan terpengaruh dan teralihkan oleh aplikasi atau fitur baru di *smartphone*

Agusta (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Faktor-Faktor Risiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone*” mengatakan jika suatu kondisi dimana tubuh atau pikiran seseorang terpikirkan secara berkepanjangan sehingga pada akhirnya terbentuk suatu kebiasaan dan membuat seseorang menjadi kecanduan atau ketergantungan disebut dengan kecanduan *smartphone*. Agusta (2016) menyebutkan beberapa indikator penyebab kecanduan *smartphone* dalam penelitiannya sebagai berikut :

- a. Kecenderungan melihat *smartphone* terus menerus
- b. Mulai malas dan meninggalkan kegiatan belajar
- c. Segala aktivitas yang dilakukan dibarengi bermain *smartphone*
- d. Merasa tidak nyaman jika diganggu orang lain pada saat menggunakan *smartphone*

Teori Lee dkk (2012) tentang tanda-tanda awal diatas yang membahas tentang kecanduan penggunaan *smartphone*, adalah pondasi dasar peneliti untuk mengetahui seseorang yang beresiko tinggi kecanduan *smartphone*.

3. Aspek-Aspek Kecanduan Smartphone

Penelitian yang dilakukan Kwon (2013) tentang teori Young yang menentukan enam aspek yang kemudian digunakan sebagai dasar instrumen dalam tendensi kecanduan *smartphone*, yaitu:

- a. Gangguan dalam kehidupan sehari-hari mencakup tidak melakukan pekerjaan yang telah direncanakan. Karena terus memikirkan *smartphone* yang dimilikinya, seseorang akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan. Waktu si pengguna akan habis hanya digunakan untuk bermain *smartphone* sehingga memunculkan beberapa penyakit seperti pegal dan sakit dibagian pergelangan tangan, tengkuk leher dan bagian lainnya.
- b. *Withdrawal* adalah suatu kondisi perasaan kecemasan, tidak sabar, dan intorabel jika tidak menggunakan *smartphone*. Walaupun *smartphone* tidak digunakan, tetapi si pengguna akan terus menurus memikirkan *smartphone* miliknya. Kondisi ini bisa terlihat pada saat penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan akan merasa terganggu atau marah pada saat diingatkan.
- c. *Positive anticipation* adalah tanda-tanda dimana seseorang akan menghilangkan stress dengan bermain *smartphone*. Banyak orang yang mengatakan jika *smartphone* bukan hanya digunakan sebagai alat komunikasi saja melainkan juga bisa digunakan sebagai alat untuk mencari ketenangan, kenyamanan, keamanan, kesenangan, dan mengurasi rasa cemas serta kelelahan.
- d. *Overus* diartikan sebagai penggunaan *smartphone* berlebihan. Tanda-tanda ini muncul pada saat *smartphone* digunakan secara terus menurus dan tidak dapat dikendalikan. Kondisi ini diperburuk karena *smartphone* akan selalu diandalkan untuk berhubungan sosial atau mencari informasi
- e. *Tolerance* adalah situasi dan kondisi dimana *smartphone* yang digunakan tidak bisa dikendalikan oleh penggunanya.

- f. *Cyberspace-oriented relationship* adalah suatu kondisi di mana pengguna merasa lebih senang, nyaman, dan menjalin hubungan pertemanan yang erat dan sangat baik di dunia maya ketimbang pertemanan di kehidupan nyata. Sehingga pada saat smartphone tidak digunakan maka akan muncul perasaan kehilangan karena tidak bisa menjalin komunikasi dengan pertemanan di dunia maya tersebut. .

4. Faktor-Faktor Kecanduan Smartphone

Dalam penelitiannya Yuwanto (2010) mengenai *mobile phone addict* menyebutkan ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan *smartphone* yaitu:

- a. Tingginya tingkat *sensation seeking*. Sikap ini muncul karena adanya kebiasaan yang selalu dilakukan sehingga muncul rasa bosan dan adanya keinginan untuk membuat suasana menjadi heboh dengan mencari perhatian dari orang lain (Reeve, 2009). Sifat *sensation seeking* ini dapat diukur dari keharusan mencari pengalaman dan sensasi baru serta rumit, dan adanya keberanian mengambil resiko tinggi yang meliputi segi sosial, fisik, hukum atau bahkan ekonomi (Zuckerman, 2014).
- b. Rendahnya *Self-esteem*. Maksudnya adalah kemampuan dan kualitas diri sebagai individu akan dievaluasi. Seseorang dengan tingkat *self esteem* yang rendah akan memiliki rasa percaya diri rendah dibandingkan orang-orang lain disekitarnya. Dan mereka akan selalu berfikir tidak masuk akal karena selalu menilai negatif dirinya sendiri (Simamora, 2012).
- c. Rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang karena dapat menyusun, mengatur, memberi bimbingan dan arahan supaya bisa mencapai keinginan yang sudah direncanakan. Tendensi gangguan kecanduan *smartphone* bisa dilihat jika seseorang tidak bisa mengontrol waktu dan hanya bisa berdiam diri untuk bermain *smartphone*. Pada saat ada kesempatan untuk menggapai tujuan, adanya kontrol diri dapat mendukung dan

membantu seseorang untuk memilih aspek, resiko, dan aturan sosial yang akan dilewati (Farid, 2014). Kontrol diri menjadi faktor utama yang berperan besar dalam mengendalikan perilaku individu, oleh karena itu peneliti menjadikan kontrol diri sebagai variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

5. Perilaku Kecanduan Smartphone dalam Islam

Berdasarkan uraian di atas kecanduan *smartphone* merupakan suatu perilaku yang mengarah pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang berdampak negatif atau merugikan bagi penggunanya. Seperti yang telah dijelaskan oleh Demirci, Akgonul, dan Akpınar (2015) yang menyebutkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan bisa menyebabkan depresi, kecemasan dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Sejalan dengan itu, Islam sendiri melarang umatnya untuk berbuat sesuatu yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam hal ini sering dijumpai dengan istilah mudharat, yang dapat diartikan sebagai sesuatu yang tidak menguntungkan bahkan merugikan. Oleh sebab itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat dikatakan sebagai perbuatan mudharat karena dampak negatif yang merugikan penggunanya.

Larangan berbuat mudharat telah ditegaskan oleh Rasulullah melalui hadits-Nya dalam kitab Arba'in Nawawi, hadits ke tiga puluh dua, yang artinya: "Dari Abu Sa'id, Sa'ad bin Sinan Al Khudri radhiallahuanhu, sesungguhnya Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam bersabda: "Tidak boleh melakukan perbuatan yang mencelakakan (mudharat)." (H.R. Ibnu Majah). Dalam hadits ini terdapat kata *dhororo* yang berarti; membahayakan diri sendiri, serta kata *dhirooro* yang berarti; membahayakan diri orang lain. (Yahya, Hadits Arba'in Nawawiyah). Hadits tersebut menjelaskan bahwa Rasulullah melarang umatnya melakukan perbuatan mudharat atau perbuatan yang merugikan untuk diri sendiri maupun orang lain, yang berarti bahwa Islam mengajarkan kepada penganutnya untuk lebih mementingkan

keselamatan daripada melakukan perbuatan yang mudharat, sia-sia atau bahkan perbuatan yang merugikan, seperti dalam konteks ini yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

Kemudian dalam Islam juga dijelaskan mengenai sikap berlebih-lebihan yang disebut sebagai *ghuluw*, yaitu sikap dan perbuatan berlebih-lebihan melampaui apa yang di kehendaki oleh syariat baik berupa keyakinan dan perbuatan (Afifuddin,1996). Perlu kita ketahui bahwa indikasi seseorang mengalami gejala kecanduan *smartphone* salah satunya yaitu intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang juga termasuk dalam sikap *ghuluw* dalam konteks perbuatan. Dalam hal ini Islam mengajarkan konsep keseimbangan dalam memenuhi berbagai kecenderungan yang ada pada diri manusia, seperti yang telah dijelaskan pada Al-Qur'an surat Al-Ma'idah ayat 77 yang artinya: "Katakanlah: "Hai Ahli Kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan (melampaui batas) dengan cara tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti hawa nafsu orang-orang yang telah sesat dahulunya (sebelum kedatangan Muhammad) dan mereka telah menyesatkan kebanyakan (manusia), dan mereka tersesat dari jalan yang lurus". (Qs Al Ma'dah :77).

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan Rasulullah untuk mengingatkan kepada kaumnya agar tidak berperilaku atau bersikap berlebihan dalam konteks keyakinan dan dalam melaksanakan ajaran agama Islam. Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa sesuatu yang berlebihan tidak dianjurkan apabila hal tersebut justru dapat menimbulkan dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar normal yang berlaku seperti moral, nilai dan aturan

dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Sedangkan menurut Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu (Thalib, 2010). Baumeister (2002) menambahkan bahwa kontrol diri mengacu pada kemampuan individu dalam mengubah keadaan dan respon terhadap suatu hal hingga respon tersebut sesuai dengan norma dan nilai-nilai sosial.

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan keyakinannya. Definisi tersebut menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengatur dan memilih tindakan yang akan ia lakukan. Kontrol diri merupakan suatu keterampilan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, kontrol diri juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi yang ada (Ghufron & Risnawati, 2010).

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya serta respon terhadap suatu hal agar sesuai dengan norma dan nilai-nilai yang berlaku.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Salah satu aspek yang dapat digunakan sebagai dasar instrument pengukuran tingkat kontrol diri yaitu aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) serta Averill (1973). Aspek-aspek tersebut yaitu;

- a) *Breaking Habits* (Melanggar kebiasaan)

Breaking habits merupakan sesuatu yang berkaitan dengan melakukan tindakan diluar kebiasaan. Dalam hal ini, individu kurang mampu mengendalikan masalah dorongan dalam dirinya untuk mematuhi nilai atau norma yang berlaku disekitarnya, sehingga individu melakukan perilaku yang melanggar nilai atau norma tersebut.

b) *Resisting Temptation* (Menahan godaan)

Yaitu penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam menahan suatu godaan. Individu mampu menyelesaikan suatu pekerjaan dengan baik dan mampu memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang ia lakukan ketika individu tersebut mampu menahan suatu godaan.

c) *Self-Dicipline* (Kedisiplinan diri)

Kedisiplinan berfokus pada kemampuan diri untuk mengontrol perilaku yang telah ditentukan. Individu mampu mengontrol dirinya untuk focus dalam melakukan sesuatu serta mampu menahan diri dari hal-hal yang mengganggu pekerjaannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang. Kontrol diri dalam setiap individu memiliki tingkat yang berbeda, hal tersebut karena kontrol diri dipengaruhi berbagai faktor dalam pembentukannya. Kontrol diri berperan sebagai mediator psikologis dari berbagai perilaku serta berperan untuk menjauhkan dari perilaku yang merugikan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat mengendalikan perilakunya, sebaliknya jika individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan, sehingga individu tidak mampu menolak godaan dan implus yang diterimanya. Menurut Ghufron & Risnawati (2012) membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi dua, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal juga berperan dalam membentuk kontrol diri melalui usia. Titik awal anak belajar tentang kontrol diri adalah saat orang tua mengajarkan kedisiplinan, merespon kegagalan anak, gaya dan tutur kata dalam berbicara dan cara orang tua dalam melampiaskan emosinya. Sering berjalannya waktu maka anak akan mendapatkan pengaruh lebih banyak dari luar sehingga akan semakin banyak mendapatkan pengalaman. Hal ini akan membuat anak dapat belajar untuk merespon kegagalan dan kekecewaan serta meluapkan emosinya namun dengan kendali yang benar. Sehingga seiring berjalannya waktu kontrol diri akan terbentuk pada diri anak tersebut.

Kemudian faktor kognitif, yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu (Baumeister & Boden, 1998). Individu dengan kemampuan kontrol diri yang sangat baik akan dapat mengendalikan dan mengatur perilakunya sendiri dengan kemampuan intelektual yang dimilikinya. Tingkat kemampuan kognitif individu akan berpengaruh besar terhadap kontrol diri yang dimilikinya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor pembentuk kontrol diri yang bersumber dari luar diri individu, diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Orang tua sangat berperan dalam mendidik kontrol diri bagi anak-anaknya, yaitu bisa dilakukan dengan mengajarkan anak sikap kedisiplinan. Karena sikap disiplin ini bisa digunakan untuk membentuk kepribadian anak supaya mereka bisa mengontrol dirinya ke arah yang lebih baik

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut menurut Baumeister & Boden (1998) adalah sebagai berikut:

- 1) Orang tua, kontrol diri anak-anak akan dapat dipengaruhi oleh stimulus yang diberikan oleh orang tua. Jika orang tua mendidik anak dengan cara otoritas dan keras maka akan membentuk jiwa anak yang susah untuk mengontrol diri dan tidak mempunyai kepekaan terhadap peristiwa dan lingkungan sekitarnya. Dan berlaku sebaliknya, jika orang tua mendidik anak dengan bijaksana untuk memberi kesempatan pada anak untuk memilih keputusannya, maka anak-anak ini akan lebih berjiwa tenang dan dapat mengendalikan dirinya dengan baik.
- 2) Faktor budaya, kontrol diri dari masing-masing individu dapat dipengaruhi oleh budaya yang berbeda beda sesuai lingkungan tempat tinggal mereka.

Adanya tuntutan individu untuk dapat mengendalikan dirinya masing-masing dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Atas dasar manusia makhluk sosial lah yang harus saling membantu, berinteraksi, bersosialisasi dan tidak bisa hidup sendiri dalam menjalani kehidupannya. Adanya kontrol diri sangat berperan dalam menjaga hubungan sosial tersebut. Seseorang dengan tingkat kontrol diri yang baik akan lebih mampu untuk berhubungan sosial dengan baik dan dapat menghadapi jika ada pengaruh dari dunia luar.

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kontrol diri seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri tidak hanya terbentuk secara praktis, namun juga secara bertahap dan terus-menerus sehingga menjadi terikat pada masing-masing individu. Ada tiga jenis kualitas kontrol diri menurut Block dan Block (Gufon & Risnawati, 2010) yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. Dan dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Over Control* adalah kontrol diri yang berlebihan oleh individu sehingga membuat mereka menjadi menahan diri dan kurang berekspresi.
- b. *Under Control* adalah suatu kondisi dimana individu melakukan suatu tindakan gegabah atau ceroboh tanpa memikirkan dampak yang terjadi setelahnya
- c. *Appropriate Control* adalah kemampuan kontrol diri untuk dapat mengatur dan mengendalikan tindakan yang ceroboh dengan baik

4. Kontrol Diri dalam Pandangan Islam

Menurut (Thalib, 2010) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol perilaku dan tindakannya dengan baik dari pengaruh luar atau dalam dirinya. Dalam perspektif islam, dorongan-dorongan tersebut merupakan hawa nafsu yang telah diciptakan ada pada diri manusia guna menjaga kelangsungan hidupnya. “*Hawa nafsu adalah kecondongan jiwa kepada sesuatu yang selaras dengan keinginannya*” (Asbabut Takhallaush minal hawa, Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah). Pada dasarnya hawa nafsu adalah kecondongan jiwa kepada sesuatu yang disukainya, apabila jiwa lebih condong kepada sesuatu yang sesuai dengan syari’at, maka hal tersebut merupakan sikap terpuji, namun sebaliknya, jika kecondongannya kepada sesuatu yang bertentangan dengan syari’at, maka hal tersebut merupakan sikap tercela.

Dalam menjalankan keberlangsungan hidupnya, manusia tidak lepas dari dorongan-dorongan negatif yang menjerumuskannya kedalam perbuatan maksiat. Maka dari itu, kontrol diri menjadi faktor penting sebagai pengendali perilaku manusia agar tidak terjerumus ke dalam perbuatan yang bertentangan dengan syari’at, seperti sabda Rasulullah yang artinya: Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda: “Bukanlah orang yang kuat itu karena mampu mengalahkan musuh. Akan tetapi yang dimaksud orang yang kuat itu

adalah orang yang mampu menundukkan nafsunya ketika marah”(Muttafaq ‘Alaih).

Dalam hadits tersebut terdapat kata Ghadhab yang memiliki arti marah berarti gusar, jengkel, muak dan sangat tidak senang karena diri diperlakukan tidak sepatasnya. Marah-marah sebagai kata kerja yang berarti berkali-kali marah; mengeluarkan kata-kata atau menunjukkan sikap sebagai pelampiasan marah. (Zulfajri, 2008). Hadits tersebut menjelaskan bahwa sebenarnya dalam kehidupan sehari-hari seringkali manusia merasa marah saat mendapatkan hal-hal yang tidak diinginkannya atau ketika menghadapi situasi tertentu, dan ia memiliki kekuasaan untuk melampiaskan emosi tersebut. Namun Rasulullah menyebut manusia sebagai makhluk yang kuat bukan karena kekuasaannya dalam melampiaskan suatu amarah, melainkan ketika manusia mampu mengendalikan emosi tersebut yang menunjukkan bahwa ia dapat menguasai diri secara utuh.

C. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Kecanduan

Smartphone

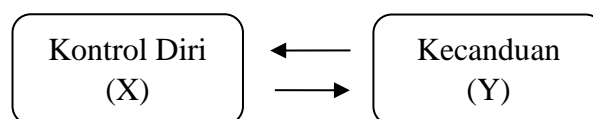
Jika smartphone tidak bijak digunakan maka manfaat awal smartphone yang dapat memberi kenyamanan dan kemudahan justru akan membuat individu semakin kecanduan. Paramitha (2016) mengatakan jika perilaku ketergantungan individu dalam menggunakan smartphone secara berlebihan dan tidak memikirkan dampak negatifnya merupakan definisi dari kecanduan smartphone. Dalam jurnal yang ditulis oleh Aljomaa (2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki perilaku kecanduan *smartphone* ditunjukkan dengan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yakni lebih dari empat jam tiap hari. Durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan tanpa adanya kontrol diri menjadi tanda seseorang mengalami kecanduan *smartphone* serta akan berimbas pada kemungkinan seseorang mengalami dampak negatif baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial.

Sebagai upaya meminimalisir dampak buruk karena penggunaan *smartphone* secara terus-menerus, maka diperlukana adanya kemampuan kontrol diri untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* sesuai kebutuhan. Chaplin (2008) mengatakan jika kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku dan mengurangi tindakan kecerobohan karena tidak memikirkan dampak yang akan terjadi. Perilaku impulsif merupakan keadaan dimana seseorang tidak mampu menahan keinginan yang terjadi secara spontan yang disertai dengan dorongan kuat untuk melakukan sesuatu yang dikehendaknya.

Berdasarkan uraian di atas, tinggi rendahnya kontrol diri seseorang akan mempengaruhi perilaku kesehariannya, seperti halnya perilaku penggunaan *smartphone*, sehingga tingkat kontrol diri menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam mengatur intensitas penggunaan *smartphone*. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecenderungan kecanduan *smartphone*, dan sebaliknya. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka kerangka penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 1.

Kerangka Pemikiran



D. Hipotesis

Hipotesis digunakan peneliti dalam penelitian kali ini : terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku kecanduan *smartphone*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian kali ini tergolong dalam penelitian asosiatif yang dilakukan dengan tujuan supaya hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih bisa dianalisis. Apabila penelitian menilai relasi antara variabel, ia disebut sebagai penelitian korelasional, sedangkan penelitian kausal adalah penelitian yang bertujuan mengungkapkan pengaruh antara variabel-variabel tersebut, sesuai dengan penjelasan Timotius pada tahun 2017 (timotius,2017). Berdasarkan tujuan penelitian ini, jenis penelitiannya adalah korelasional.

Pendekatan kuantitatif diadopsi dalam penelitian kali ini, sehingga dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada pandangan positivisme. Pendekatan ini digunakan untuk melakukan investigasi pada sebagian populasi atau sampel tertentu, sering kali dipilih secara acak dari populasi yang luas. Proses pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif melibatkan penggunaan alat penelitian, dan data dianalisis dengan metode kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji kevalidan hipotesis yang telah diajukan, apakah hipotesis tersebut terbukti atau tidak, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono pada tahun 2012 (2012)

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang bisa diubah menjadi bentuk yang nyata atau dijelaskan dalam bentuk konsep operasional. Agar variabel dapat diukur, perlu menjelaskan variabel tersebut dalam bentuk konsep operasional, seperti yang dinyatakan oleh Bungin (2017). Dalam penelitian berjudul "Hubungan antara Tingkat Kendali Diri dan Perilaku Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Jurusan Psikologi

UIN Walisongo Semarang," Variabel penelitian yang memerlukan penjelasan adalah :

- a. Variabel Tergantung atau Variabel Y, Variabel tergantungnya adalah kecanduan *smartphone*.
- b. Variabel Bebas atau Variabel X, Variabel bebasnya adalah kontrol diri.

2. Definisi Operasional

a. Kecanduan *smartphone*

Kecanduan *smartphone* merujuk pada perilaku yang timbul akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan memiliki dampak negatif bagi individu. Komponen-komponen yang menjadi dasar instrumen untuk mengidentifikasi kecanduan terhadap telepon genggam atau *smartphone* contohnya seperti aktivitas sehari-hari yang terganggu, gejala penarikan diri (*withdrawal*), toleransi, orientasi hubungan dalam dunia maya, dan penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone*, digunakan sebuah skala khusus yang disebut Skala Kecanduan *Smartphone*. Dengan peningkatan skor dalam skala tersebut, tingkat kecanduan *smartphone* juga meningkat, dan sebaliknya, dengan penurunan skor, tingkat kecanduan *smartphone* juga menurun. Dalam penelitian ini, digunakan *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)* sebagai alat pengukuran tingkat kecanduan *smartphone*.

b. Kontrol diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya sendiri dan tanggapan mereka sesuai dengan norma serta nilai-nilai yang berlaku dikenal sebagai kontrol diri. Komponen-komponen yang digunakan untuk mengukur kontrol diri mencakup menghentikan kebiasaan, menahan godaan, dan kemampuan disiplin diri. Untuk mengukur tingkat kontrol diri,

digunakan skala khusus. Semakin tinggi skor dalam skala kontrol diri, semakin tinggi tingkat kontrol diri subjek, dan sebaliknya. Dalam penelitian ini, digunakan Tangney Self-Control Scale sebagai alat pengukuran kontrol diri.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai gambaran seluruh manusia atau individu, yang didalamnya terdapat peristiwa atau kejadian sehingga ada hal yang menurut peneliti menarik untuk diselidiki. Metode sensus atau sampel jenuh ini akan digunakan apabila jumlah dari keseluruhan populasinya terbatas dan kurang dari 100. Namun peneliti bisa mengakses secara keseluruhan dengan bantuan teknik sensus dan sampel jenuh. Namun akan berlaku sebaliknya, teknik sampel akan digunakan jika keseluruhan jumlah populasinya cukup besar dan ada keterbatasan peneliti untuk mengakses populasi tersebut (Widodo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang masih aktif pada semester genap 2021/2022. Rincian populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1.
Jumlah Populasi

No.	Angkatan	Jumlah
1.	2015	18
2.	2016	63
3.	2017	161
4.	2018	257
5.	2019	250
6.	2020	248
7.	2021	273
Jumlah		1.270

2. Sampel

Teknik sampel adalah sebagian kecil yang dapat mewakili seluruh populasi. Teknik sampel merupakan teknik dengan subkelompok unit yang mencerminkan populasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, tidak semua bagian dari populasi dapat disebut sebagai sampel, dan kebutuhan akan teknik pengambilan sampel ini berkaitan dengan sifat representatifnya (Solimun, dkk, 2018). Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 297 mahasiswa aktif Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan metode tabel yang dikembangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970), yang memungkinkan penentuan sampel dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan toleransi kesalahan sekitar 5% terhadap populasi.

Tabel 3.2.
Sampel Krejcie dan Morgan

Populasi (N)	Sampel (n)
1.200	291
1.300	297
1.400	302
1.500	306

3. Teknik *sampling*

Dalam penelitian ini, digunakan metode pengambilan sampel yang disebut sebagai cluster sampling, yang digunakan ketika obyek penelitian atau sumber data memiliki cakupan yang sangat luas (Sugiono, 2016). Karena populasi dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang seragam, maka digunakan teknik stratified random

sampling. Pendekatan ini termasuk dalam kategori probabilitas sampling, yang berarti bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi subjek penelitian (Fauzi, 2009). Skala penelitian telah diadaptasi ke dalam format Google Forms dan kemudian disebar kepada subjek penelitian, yang mencakup beberapa kelas di berbagai angkatan.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam studi ini, peneliti menggunakan data primer yang berasal langsung dari penyedia data (Sugiyono, 2012). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Forms. Metode ini melibatkan penyediaan kuesioner atau skala kepada responden yang berisi pernyataan, dan responden hanya perlu memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup.

Dalam angket ini, skala bertingkat telah dimodifikasi dari skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Menurut Sugiyono (2016), dalam angket ini terdapat 4 alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Dalam hal ini, responden diminta untuk mengindikasikan apakah mereka setuju atau tidak, sehingga tidak ada opsi netral atau tanpa pendapat (Supratiknya). Dalam penelitian ini, terdapat dua skala pengukuran yang dibatasi oleh aspek yang digunakan pada masing-masing variabel, yaitu :

1. Skala Kecanduan *Smartphone*

Dalam penelitian ini, digunakan Skala Kecanduan *Smartphone* yaitu *Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV)*, yang merupakan versi singkat dari SAS dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 10

pertanyaan yang mengukur 5 aspek kecanduan *smartphone*, termasuk gangguan dalam kehidupan sehari-hari, perasaan keresahan saat tidak menggunakan *smartphone*, toleransi terhadap penggunaan *smartphone*, hubungan yang lebih terfokus pada dunia maya, dan penggunaan *smartphone* berlebihan. Skor konsistensi internal SAS-SV, yang diukur dengan Cronbach Alpha, adalah $\alpha = 0,911$ (Kwon et al. 2013)

Tabel 3.3.
Blueprint Skala Kecanduan Smartphone

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
1	Gangguan kehidupan sehari-hari	Tidak melakukan pekerjaan yang telah direncanakan	1	3
		Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	2	
		Nyeri di pergelangan tangan atau di belakang leher	3	
2	<i>Withdrawal</i>	Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>smartphone</i>	4, 5	4
		Terus menerus memikirkan <i>smartphone</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		Terus menerus mencari cara agar bisa menggunakan <i>smartphone</i>	7	
3	<i>Tolerance</i>	Selalu mencoba mengontrol penggunaan <i>smartphone</i> tetapi selalu gagal	10	1
4	<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa berteman dengan <i>smartphone</i> lebih dekat daripada berteman di dunia nyata	8	1

5	Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	Penggunaan <i>smartphone</i> yang tidak dapat di kontrol	9	1
---	----------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---	---

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tangney Self-Control Scale yang dikembangkan oleh Tangney (2004). Skala ini mengandung 36 item, dengan setiap dimensi atau aspek kontrol diri terdiri dari 12 item, aspek-aspek tersebut yaitu: *breaking habits*, *resulting temptation*, dan *self-dicipline*. Skala Tangney Self-Control Scale telah digunakan oleh banyak peneliti dengan kontrol diri sebagai variabelnya, diantaranya yaitu: penelitian oleh Ent, Baumeister, dan Tice (2014) dengan Avoidance of Temptation sebagai variabel terikat menunjukkan skor *Cronbach Alpha* $\alpha = 0,753$, selain itu penelitian oleh Jonason dan Tost (2010) dengan Dark Triad sebagai variabel terikat menunjukkan skor *Cronbach Alpha* $\alpha = 0,87$, hal tersebut menunjukkan bahwa skala Tangney Self-Control Scale dapat dipertanggungjawabkan.

Tabel 3.4.
Blueprint Skala Kontrol Diri

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
1	Breaking Habits	5, 18, 26, 27	2, 4, 11, 12, 14, 21, 31, 34	12
2	Resisting Temptation	1, 13, 24, 30	6, 9, 19, 29, 25, 32, 33, 35	12
3	Self-Dicipline	7, 15, 22, 36	3, 8, 10, 16, 17, 23, 28, 29	12
Total				36

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Setelah proses pengumpulan data selesai, langkah berikutnya adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian sebagai sarana pengukuran, yang akan dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2015), Uji validitas digunakan untuk menilai seberapa jauh suatu skala mampu dengan tepat dan akurat mencerminkan data atribut yang diukur. Tingkat keberhasilan alat ukur atau skala dalam mencapai tujuan pengukuran yang diinginkan menjadi penanda validitas atau ketidakvalidan instrumen tersebut. Item butir dinyatakan valid jika item total correlation $\geq 0,30$ (lebih dari sama dengan 0,30).

2. Uji Reliabilitas

Azwar (2003) menjelaskan bahwa keandalan suatu pengukuran dianggap tinggi apabila pengukuran tersebut mampu menghasilkan data yang dapat diandalkan dan dipercayai. Dalam analisis data menggunakan SPSS, terdapat fitur yang memungkinkan pengukuran keandalan melalui penggunaan uji statistik Cronbach Alpha (α). Sebuah konstruk atau variabel dianggap memiliki keandalan jika menghasilkan nilai Cronbach Alpha $> 0,60$.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan uji asumsi, diantaranya yaitu:

a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur yang bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi yang mengikuti pola normal. Uji normalitas dilaksanakan untuk menguji asumsi bahwa data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Dalam konteks ini, kita menggunakan uji One Sample Kolmogorov

Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai p-value $\geq 0,05$, maka data dianggap memiliki distribusi normal; sebaliknya, jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal (Priyatno, 2009).

b. Uji linieritas

Pengujian linearitas adalah langkah yang digunakan untuk menentukan apakah ada hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Purnomo (2016) menjelaskan bahwa hubungan antara dua variabel dianggap linear jika nilai signifikansi ($P < 0,05$) dalam hal linearitas, sementara teori menyatakan bahwa hubungan dianggap linear jika signifikansi (Deviation for linearity) bernilai ($P > 0,05$).

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment dengan dukungan perangkat SPSS versi 2.5 untuk Windows. Hipotesis akan dianggap valid jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 atau $P < 0,05$.

G. Hasil Uji Coba Skala

Dalam penelitian ini, validitas maupun reliabilitas diuji dengan melibatkan 50 mahasiswa sebagai subjek, serta menggunakan bantuan SPSS versi 2.5 untuk Windows. Hasil eksperimen mencakup evaluasi skala yang telah dilakukan.

1. Validitas alat ukur

a) Kecanduan *smartphone*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini adalah Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) yang terdiri dari 10 pertanyaan. Partisipan yang terlibat dalam uji coba instrumen kecanduan *smartphone* terdiri dari 50 mahasiswa Psikologi di UIN Walisongo. Berdasarkan korelasi item-total yang telah disesuaikan, sebanyak 9 pertanyaan dinyatakan valid, sementara 1 pertanyaan dikeluarkan

karena korelasi item totalnya $\leq 0,30$, yaitu pada pertanyaan nomor 3 dengan korelasi sebesar 0,132. Berikut adalah tabel hasil uji coba instrumen kecanduan *smartphone*.

Tabel 3.5.
Blueprint Skala Kecanduan *Smartphone* Setelah Dilakukan Uji Coba Skala

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
1	Gangguan kehidupan sehari-hari	Tidak melakukan pekerjaan yang telah direncanakan	1	2
		Sulit konsentrasi ketika di kelas atau sedang bekerja	2	
2	<i>Withdrawal</i>	Tidak sabar dan resah jika tidak memegang <i>smartphone</i>	4, 5	4
		Terus menerus memikirkan <i>smartphone</i> meskipun sedang tidak menggunakannya	6	
		Terus menerus mencari cara agar bisa menggunakan <i>smartphone</i>	7	
3	<i>Tolerance</i>	Selalu mencoba mengontrol penggunaan <i>smartphone</i> tetapi selalu gagal	10	1
4	<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa berteman dengan <i>smartphone</i> lebih dekat daripada berteman di dunia nyata	8	1
5	Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	Penggunaan <i>smartphone</i> yang tidak dapat di kontrol	9	1

b) Kontrol diri

Instrumen pengukuran kontrol diri yang diterapkan dalam penelitian ini adalah Tangney Self-Control Scale (SCS) yang terdiri dari 36 pernyataan. Peserta yang terlibat dalam evaluasi instrumen kontrol diri adalah 50 mahasiswa Psikologi di UIN Walisongo. Dari

hasil korelasi item-total yang telah disesuaikan, terdapat 29 pernyataan yang dianggap valid, sementara 7 pernyataan dikeluarkan karena memiliki korelasi item total $\leq 0,30$. Pernyataan yang dikeluarkan tersebut adalah pada nomor 5, 15, 16, 23, 24, 30, dan 36. Di bawah ini adalah tabel yang menunjukkan hasil dari uji coba instrumen kontrol diri

Tabel 3.6.

Blueprint Skala Kontrol Diri setelah dilakukan uji coba skala

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
1	Breaking Habits	18, 26, 27	2, 4, 11, 12, 14, 21, 31, 34	11
2	Resisting Temptation	1, 13	6, 9, 19, 29, 25, 32, 33, 35	10
3	Self-Dicipline	7, 22,	3, 8, 10, 17, 28, 29	8
Total				29

2. Reliabilitas alat ukur

a) Kecanduan smartphone

Tabel 3.7.

Reliabilitas skala kecanduan smartphone saat item gugur.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	10

Tabel 3.8.

Reliabilitas skala kecanduan smartphone setelah item gugur.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.881	9

b) Kontrol diri

Tabel 3.9.
Reliabilitas skala kontrol diri saat item gugur.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	36

Tabel 3.10.
Reliabilitas skala kontrol diri setelah item gugur.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.953	29

Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas skala yang telah dilakukan, kedua skala yakni; Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV) dan Tangney Self-Control Scale (SCS) termasuk dalam kategori reliabel. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai uji coba *Cronbach Alpha* SAS-SV setelah item gugur = 0,881 ($> 0,60$), dan nilai uji coba *Cronbach Alpha* SCS setelah item gugur = 0,953 ($> 0,60$).

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran subjek

a) Uji Deskriptif

Dalam penelitian kali ini mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang diambil sebagai subjek penelitian. Adapun jumlah responden sebanyak 279 mahasiswa. Pembagian skala berupa link google form dilakukan melalui pihak ke tiga, yaitu perwakilan dari masing-masing angkatan dari angkatan 2015 sampai angkatan 2021. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 15 Juni 2022.

Deskripsi data dari kontrol diri dan kecanduan smartphone mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sudah didapatkan dan diperoleh skor setelah di uji pada program SPSS 22 for Windows. Deskripsi data kontrol diri tersebut berguna untuk mengetahui gambaran kontrol diri mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang mengenai kecanduan smartphone. Hasil gambaran tersebut bisa diterangkan melalui nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standart deviation*), nilai minimum dan maksimum. Hasil subjek penelitian yang sudah didapatkan dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 4.1.
Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan smartphone	279	9	36	22.92	5.067
Kontrol diri	279	63	116	96.79	13.140
Valid N (listwise)	279				

Dijelaskan pada tabel deskripsi data diatas bahwa pada bagian variabel kontrol diri menunjukkan data minimum sebesar 63 dan data maksimumnya sebesar 116 dengan nilai rata-rata datanya 96,79 dan hasil standar devitation 13,140. Sedangkan hasil data variabel kecanduan *smartphone* menunjukkan data minumum 9 dan data maksimum 36 dengan nilai rata-rata 22,92 serta standar devitiation 5,067. Maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.2.
Kategori Skor Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X \geq (\text{mean} + 1\text{SD})$	≥ 109	Tinggi (<i>positif</i>)
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	83 – 108,5	Cukup
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	$\leq 82,5$	Rendah (<i>negatif</i>)

Dari hasil kategori rumusan diatas dapat disebutkan bahwa kontrol diri dari mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dikatakan tinggi jika skor lebih dari atau sama dengan jumlah 109. Dan jika skor yang dihasilkan diantara 83-108,5 maka kontrol diri mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dapat dikatakan sedang atau cukup. Berdasarkan data dari tabel diatas, maka maka hasil yang didapatkan oleh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dijelaskan dengan tabel berikut :

Tabel 4.3.
Distribusi Subjek Penelitian Variabel Kontrol Diri

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	43	15.4	15.4	15.4
	sedang	174	62.4	62.4	77.8

	tinggi	62	22.2	22.2	100.0
	Total	279	100.0	100.0	

Jika dilihat dari tabel diatas maka dapat diketahui tiga kategori nilai dalam skala kontrol diri oleh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan jumlah skor tinggi sebanyak 62 mahasiswa yang mewakili 22,2% dari keseluruhan sampel. Kemudian kategori skor sedang sebanyak 174 mahasiswa dari 62,4% total jumlah sampel. Serta kategori rendah sebanyak 43 mahasiswa yang mewakili 15,4% dari jumlah keseluruhan sampel. Dari data frekuensi yang sudah diperoleh maka dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat skala kontrol diri mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dapat disimpulkan termasuk kedalam kategori sedang .

Tabel 4.4.
Kategori Skor Kecanduan *Smartphone*

Rumus Interval	Rentang nilai	Kategorisasi skor
$X \geq (\text{mean} + 1\text{SD})$	≥ 28	Tinggi
$(\text{mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1\text{SD})$	18 – 27,5	Sedang
$X < (\text{mean} - 1\text{SD})$	$\leq 17,5$	Rendah

pengelompokan rumusan tersebut dapat dilihat skor skala kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dinyatakan memiliki tingkat kecanduan tinggi apabila skor lebih dari atau sama dengan 28, dinyatakan memiliki kecanduan sedang atau cukup apabila skor diantara 18 – 27,5, dan dikatakan memiliki kecanduan rendah jika skor kurang dari atau sama dengan 17,5. Berdasarkan dari tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5.
Distribusi Subjek Penelitian Variabel Kecanduan *Smartphone*

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	44	15.8	15.8	15.8
	sedang	194	69.5	69.5	85.3
	tinggi	41	14.7	14.7	100.0
	Total	279	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas dapat kita diketahui bahwa terdapat tiga pengelompokan skor dalam skala kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan kategori skor tinggi sebanyak 41 mahasiswa atau 14,7% dari jumlah keseluruhan sampel. Kategori skor sedang sebanyak 194 atau 69,5% dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 44 mahasiswa atau 15,8% dari keseluruhan sampel. Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa skala kecanduan *smartphone* mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki skor dalam ketegori sedang sebanyak 69,5% dalam hal ini dapat dikatakan bahwa kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat yang sedang.

b) Uji Asumsi

Tujuan dari uji asumsi ini adalah untuk mengetahui data yang sudah didapatkan apakah sudah memenuhi syarat untuk dianalisis. Uji normalitas dan uji linieritas digunakan dalam uji asumsi kali ini.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan supaya normal atau tidaknya distribusi datanya bisa diketahui. Data yang normal bisa dilihat dari sebaran yang normal juga. Dengan kata lain, data tersebut sudah dapat mewakili jumlah populasi. Untuk mengetahui apakah distribusi nilai dalam sampel sesuai dengan distribusi

teoritis tertentu maka peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov.

Kriteria pengujian:

- a) Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. > 0,05 menunjukkan data berdistribusi normal.
- b) Angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig. < 0,05 menunjukkan data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.6.
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			279
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.00052770
Most Extreme Differences	Absolute		.063
	Positive		.036
	Negative		-.063
Test Statistic			.063
Asymp. Sig. (2-tailed)			.009 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.205 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.194
		Upper Bound	.215
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.			

Berdasarkan hasil tabel diatas hasil uji normalitas menggunakan Teknik Kolomogronov-Smirnov yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 2.5 diperoleh nilai signifikansi 0,2 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan kecanduan *smartphone* terdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linieritas dilakukan terhadap variabel kontrol diri dengan variabel kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang untuk mengetahui hubungan antara keduanya. Hasil uji linieritas selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7.
Hasil Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecanduan smartphone * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	1166.806	48	24.308	.936	.595
		Linearity	185.637	1	185.637	7.151	.008
		Deviation from Linearity	981.169	47	20.876	.804	.813
	Within Groups		5970.298	230	25.958		
	Total		7137.104	278			

Berdasarkan dari hasil uji linearitas di atas, dapat dilihat dari kolom deviation of linearity pada variabel kontrol diri dan kecanduan *smartphone* memiliki nilai deviation from linearity 0,813 sehingga lebih dari 0,05 ($p > 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang linear antara variabel yang diteliti yaitu variabel kontrol diri dan variabel kecanduan *smartphone*.

2. Hasil Analisis Data

a) Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi dilakukan, maka teknik korelasi Product Moment digunakan untuk melanjutkan uji setelahnya yaitu hipotesis. Uji hipotesis adalah uji yang digunakan supaya hipotesis yang diajukan oleh peneliti sebelum mengadakan analisis data penelitian diterima atau tidak bisa dapat diketahui dan dibuktikan. Hipotesis tersebut yaitu

terdapat hubungan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang.

Tabel 4.8.
Uji Hipotesis

Correlations			
		Kontrol Diri	Kecanduan Smartphone
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.461**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	279	279
Kecanduan Smartphone	Pearson Correlation	-.461**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	279	279
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang terbukti dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,461 dan nilai signifikansi (p) = 0,007 ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel yang berarti bahwa kontrol diri dan kecanduan *smartphone* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan nilai uji korelasinya, hubungan kedua variabel tergolong cukup kuat, ini sesuai dengan label kekuatan hubungan variabel bebas dan variabel tergantung berdasarkan koefisien uji korelasi bivariat Guilford (dalam Indria & Nindyati, 2007). Hasil perolehan uji korelasi bivariat tersebut dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 4.9.
Uji Korelasi Bivariat.

r_{xy}	Interpretasi
<0,2	Lemah Sekali
0,2-0,3	Lemah
0,4-0,6	Cukup Kuat
0,7-0,9	Kuat
0,9-1	Amat Kuat

b) Uji Determinasi

Hasil uji determinasi dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi pada tabel berikut:

Tabel 4.10.
Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.248 ^a	.061	.057	3.540
a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri				
b. Dependent Variabel: Kecanduan Smartphone				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang sebesar 6,1%, sisanya ditentukan oleh faktor lain, seperti faktor stres akademik, fear of missing out, kesepian dan sebagainya.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* yang ditunjukkan dengan nilai $r_{xy} = -0,461$

$p = 0,007$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, begitupun sebaliknya, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurherawati 2019 tentang Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan *Smartphone* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Dalam hasil penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan *smartphone* sehingga semakin rendah kontrol diri maka kecanduan *smartphone* semakin tinggi. Selanjutnya, penelitian dari Tri Mulyati dan Frieda NRH 2018 tentang Kecanduan *Smartphone* Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. Dalam analisis dan pembahasan pada penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki individu maka kecanduan *smartphone* pada individu semakin tinggi. Selain itu, terdapat pula perbedaan kecanduan *smartphone* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang. Perempuan memiliki rata-rata kecanduan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian penelitian dari Ajeng Tiara Asih, Nailul Fauziah 2018 tentang Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari *Smartphone* (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Undip mengalami tingkat kecemasan jauh dari *smartphone* (nomophobia) rendah karena memiliki kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 4.3%

sedangkan dan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap pada penelitian ini.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen yang artinya populasi yang diteliti memiliki unsur-unsur yang relatif sama sehingga menjadi keterbatasan peneliti untuk mendapatkan data yang lebih kompleks. Hal tersebut karena masih banyak faktor-faktor lain selain kontrol diri yang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan *smartphone* suatu individu, misalnya perbedaan status antara pelajar dengan pekerja, dan sebagainya. Pada penelitian ini, efektifitas dari variabel kontrol diri dengan perilaku kecanduan *smartphone* memberikan sumbangsih sebesar 6,1%, yang berarti kontrol diri memiliki hubungan yang cukup kuat yang mempengaruhi tingkat kecanduan *smartphone* suatu individu. Selebihnya, terdapat faktor-faktor lain yang belum terungkap pada penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu menggali data dari populasi yang lebih luas, serta variabel yang lebih kompleks agar diperoleh temuan penelitian yang baru, sehingga dapat memperkaya kajian mengenai kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki maka akan semakin rendah perilaku kecanduan *smartphone*, dan sebaliknya. Hal tersebut sejalan dengan definisi kecanduan *smartphone* yang dideskripsikan oleh Leung (2007) sebagai perilaku keterikatan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu, yang berarti bahwa individu tidak dapat mengendalikan perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Maka dari itu, kontrol diri menjadi salah satu faktor penting dalam mengukur tingkat kecanduan *smartphone*, seperti yang dijelaskan oleh Yuwanto (2010) dalam penelitiannya yang menyebutkan 3 faktor penyebab kecanduan

smartphone yaitu; 1) Tingkat sensation seeking yang tinggi, 2) Self-esteem yang rendah, serta 3) Kontrol diri atau Self-control yang rendah.

Kurangnya kontrol diri sebagai pengendali perilaku manusia, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif salah satunya yakni kecanduan *smartphone* yang menjadi topik dalam penelitian ini. Padahal Rasulullah SAW telah mengajarkan kepada umatnya mengenai pentingnya mengendalikan diri seperti dalam hadits yang disampaikan oleh Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda yang artinya “Bukanlah orang yang kuat itu karena mampu mengalahkan musuh. Akan tetapi yang dimaksud orang yang kuat itu adalah orang yang mampu menundukkan nafsunya ketika marah” (Muttafaq ‘Alaih). Kurangnya kontrol diri tidak hanya berdampak pada perilaku kecanduan *smartphone*, namun juga berdampak pada perilaku lainnya seperti kedisiplinan, agresivitas, prokrastinasi, dan berbagai hal lain yang terkait dengan pengendalian diri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan tingkat kecanduan *smartphone* terhadap mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang. Dengan demikian, bisa dikatakan jika semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah pula perilaku kecanduan pada *smartphone*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang maka perilaku kecanduan *smartphone*nya akan tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terkait dengan adanya hubungan tingkat kontrol diri dengan perilaku kecanduan *smartphone*, maka peneliti berusaha untuk memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Subjek dengan tingkat kontrol diri yang rendah diharapkan mampu melatih pengendalian diri, agar terhindar dari perilaku kecanduan *smartphone*. Kemudian untuk subjek dengan tingkat kontrol diri yang tinggi diharapkan dapat terus meningkatkan dan mempertahankannya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti lain diharapkan dapat memperluas cakupan pembahasan dan melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku kecanduan *smartphone*, seperti halnya faktor yang berasal dari luar individu atau faktor eksternal; budaya, pergaulan dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Afifuddin, Muhammad, (1996) Ghuluw dalam Dien, Majalah SALAFY, edisi VII, Yogyakarta: Yayasan As-sunnah.
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. E-Journal Bimbingan dan Konseling. Vol.3, h.86-96.
- Agustina, C dan Wahyudi, T. (2015). Aplikasi Game Pendidikan Berbasis Android Untuk Memperkenalkan Pakaian Adat Indonesia. Indonesian Journal On Software Engineering Vol.1 No.1 2015.
- Aini, D. K., Bukhori, B., & Bakar, Z. A. (2021). The role of mindfulness and digital detox to adolescent nomophobia.
- Aljomaa, Suliman & Qudah, Mohammad & Bursan, Ismael & Bakhiet, Salaheldin & Abduljabbar, Adel. (2016). *Smartphone* addiction among university students in the light of some variabels. Computers in Human Behavior.
- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang: UMM Press.
- Asbabut Takhallaush minal hawa, Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari *Smartphone* (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Empati.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin.
- Bachri, Syamsul Thalib. (2010). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Basri.(2014). Metodologi Penelitian Sejarah. Bandar Lampung: Restu Agung.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. In R. G. Geen & E. Donnerstein (Eds.), *Human aggression: Theories, research, and implications for social policy*.

- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of *smartphone* addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement.
- Bungin, Burhan. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Depok : PT Raja Grafindo.
- Chaplin, JP. (2011). Kamus Lengkap Psikologi. Alih Bahasa: Kartini Kartono. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Chiu, Shao-I. (2014). The relationship between life stress and *smartphone* addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. Computers in Human Behavior.
- Choliz. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). Progress in Health Sciences Vol. 2(1)
- Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. (2015) Relationship of *smartphone* use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students.
- Dewi,I, R. (2020) Penggunaan *Smartphone* di Indonesia Meningkatkan 49% di Q3 2020, <https://tekno.sindonews.com/read/248398/122/penggunaan-smartphone-di-indonesia-meningkat-49-di-q3-2020-1606482674>
- Doyle, T. (2008). Helping Students Learn in a Learner-Centered Environment: A Guide to Facilitating Learning in Higher Education. Sterling, VA: Stylus Publishing.
- Dr. Widodo, (2017) Metodologi Penelitian Populer Dan Praktis, Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- Em Zulfajri dan Ratu Aprilia Sanjaya, (2008) Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, (T.tmp: Difa Publisher, t.thn).
- Fauzi, M., (2009) Metode Penelitian Kuantitatif, Semarang: Walisongo Press.
- G. Porter, V. Starcevic, D. Berle, P. Fenech, (2010) "Recognizing problem video game use," Australian and New Zealand Journal of Psychiatry , vol. 44, no. 2.
- Ghozali, Imam. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gowthami, S., & Kumar, S. V. K. (2016). Impact of *smartphone*: A pilot study on positive and negative effects. International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJSEAS), 2(3).

- Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*. Vol.39(1).
- Hidayat, S.& Mustikasari. (2014). Kecanduan Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FIK UI. *Jurnal. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Karuniawan, A. & Cahyati, IY. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan *Smartphone* Addiction pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.2(1).
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). *Smartphones'* effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*.
- Kris H. Timotius. *Pengantar Metodologi Penelitian : Pendekatan Manajemen Pengetahuan Untuk Perkembangan Pengetahuan / Kris H. Timotius .2017*
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *Smartphone* addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Plus One Journal*, Volume 8, Issue 12.
- Lee, EJ. (2011). A Case Study of Internet Game Addiction. *Journal of Addiction Nursing*. Vol.22.
- Leung, L. (2007). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescent in Hong Kong.
- Lo, V., Wu, R. C., Morra, D., Lee, L., & Reeves, S. (2012). The use of *smartphones* in general and internal medicine units: a boon or a bane to the promotion of interprofessional collaboration?. *Journal of interprofessional care*.
- Nur Ghufron, M. 1978- (pengarang); Rini Risnawitaq S. (pengarang); Rose Kusumaningratri (editor). (2017). *Teori-teori psikologi / M. Nur Ghufron & Rini Risnawitaq S. ; editor, Rose Kusumaningratri. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,.*
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2017). *Smartphone* Addiction Ditinjau Dari Alienasi Pada Siswa Sman 2 Majalengka. *Jurnal EMPATI*.
- Park, Y., & Chen, J. V. (2007). In search of factors to online game addiction and its implications. *Journal of International Technology and Information Management*.

- Priyatno Duwi. (2010). Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS, Yogyakarta: Gava media.
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik, Badan Penelitian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia, Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, (2017) survey penggunaan TIK serta implikasinya terhadap aspek sosial budaya masyarakat.
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., ... & Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants.
- Roy F. Baumeister, (2002) Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior, *Journal of Consumer Research*, Volume 28, Issue 4.
- Safitri, I., Pasaribu, R., Simamora, S. S., & Lubis, K. (2019). The effectiveness of android application as a student aid tool in understanding physics project assignments. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*.
- Solimun, dkk. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian, Malang: UB Press.
- Sugiyono, (2012), Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: ALFABETA
- Supratiknya. (2014). Pengukuran Psikologis. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control*. Routledge.
- Toda, M., Monden, K., Kubo, K., & Morimoto, K. (2006). Mobile phone dependence and health-related lifestyle of university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*.
- Van Deursen, AJAM., Bolle, CL., Heghner, SM. & Kommers, PAM. (2015). Modelling Habitual and Addictive *Smartphone* Behaviour The Role Of *Smartphone* Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress Self Regulation, Age and Gender. *Journal Computer in Human Behaviour*.
- Wang, H., Sen, S., Mariakakis, A., Elgohary, A., Farid, M., Youssef, M., & Roy Choudhury, R. (2014). Video: Unsupervised indoor localization (UnLoc): Beyond the prototype. In *Proceedings of the 12th annual international conference on Mobile systems, applications, and services*.

- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*.
- Wijanarko, K. S. (2014). Pengaruh nilai pelanggan terhadap kepuasan serta dampaknya terhadap loyalitas menggunakan *smartphone* samsung galaxy series di Kota Palu. *Katalogis*.
- Yahya, Muhyiddin Bin Syaraf Nawawi, Hadits Arba'in Nawawiyah.
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan Alat Ukur Blackberry Addict. *Jurnal Proceeding PESSAT*.

LAMPIRAN

Kuisisioner Penelitian

Assalamualaikum. Wr.Wb.

Saya Mukhamad Ibrohim Annur Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dengan mengisi kuisisioner dalam penelitian ini.

Silahkan anda mengisi kuisisioner ini dengan mengikuti petunjuk yang diberikan dan tidak ada jawaban salah dalam kuisisioner ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan jawaban anda sejujur-jujurnya sesuai dengan keadaan anda saat ini. Kuisisioner ini digunakan hanya untuk tujuan penelitian dan setiap jawaban yang anda berikan akan terjamin kerahasiaannya.

Bila Anda ingin menanyakan informasi terkait penelitian yang saya lakukan, silahkan menghubungi ke 08999985414 atau email mekhemed@gmail.com. Atas kesediaan anda mengisi kuisisioner ini, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum. Wr.Wb.

Hormat saya,

Mukhamad Ibrohim Annur

Identitas Responden

- Nama/inisial :
Umur : tahun.
Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan.
No. Hp/Whatsapp :

Bagian I

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan. Anda diminta untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan memilih salahsatu pilihan yang sesuai dengan diri anda.

- Apakah anda pengguna smartphone?
 - a) Ya
 - b) Tidak
- Sudah berapa lama anda menggunakan smartphone?
 - a) < 1 tahun
 - b) 1 tahun
 - c) > 1 tahun
- Berapa kali anda mengecek smartphone dalam satu hari?
 - a) < 1 jam
 - b) 1 - 4 jam
 - c) 5 - 7 jam
 - d) > 7 jam
- Aplikasi apa yang sering anda buka saat menggunakan smartphone?
 - a) Google search
 - b) Media social
 - c) Situs online shop
 - d) Telepon
 - e) Lainnya _____

Petunjuk Pengisian

Pada bagian II, berisi beberapa skala dimana setiap skala berisi pernyataan. Anda dapat mengisi setiap pernyataan dengan memilih pada salah satu dari empat pilihan jawaban, diantaranya:

- 1: STS (Sangat Tidak Sesuai) : Jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda
- 2: TS (Tidak Sesuai) : Jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda
- 3: S (Sesuai) : Jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda
- 4: SS (Sangat Sesuai) : Jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Tidak ada jawaban salah dalam setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama jawaban tersebut sesuai dengan diri anda.

Bagian II

SKALA 1

1. Saya tidak melakukan pekerjaan/kegiatan yang sudah saya rencanakan karena menggunakan smartphone
2. Saya sulit konsentrasi di kelas, saat mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena menggunakan smartphone
3. Saya merasa nyeri/pegal di pergelangan tangan atau belakang leher ketika menggunakan smartphone
4. Saya tidak akan sanggup hidup tanpa smartphone
5. Saya merasa tidak sabar dan rewel ketika saya tidak memegang smartphone
6. Saya memikirkan smartphone saya meskipun saya sedang tidak menggunakannya
7. Saya tidak akan berhenti menggunakan smartphone meskipun smartphone sudah sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari saya
8. Saya terus-menerus mengecek smartphone saya agar tidak ketinggalan chat, status, atau unggahan orang lain di media social (whatsapp/instagram/facebook, dll.)
9. Saya menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya niatkan
10. Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu banyak menggunakan smartphone

SKALA 2

1. Saya pandai dalam menahan godaan
2. Saya kesulitan dalam menghentikan kebiasaan buruk
3. Saya pemalas
4. Saya sering mengatakan sesuatu yang tidak pantas
5. Saya selalu berusaha untuk mengendalikan diri
6. Saya melakukan sesuatu yang menyenangkan walaupun itu buruk bagi saya
7. Orang-orang dapat mempercayai saya untuk bekerja sesuai dengan jadwal
8. Saya sulit untuk bangun di pagi hari
9. Saya sulit untuk mengatakan "tidak"
10. Saya cukup sering merubah pikiran
11. Saya menyampaikan apapun yang ada dalam pikiran saya
12. Orang-orang menganggap saya sebagai orang yang bertindak cepat tanpa berpikir panjang
13. Saya menolak apapun yang buruk bagi saya
14. Saya menghabiskan terlalu banyak uang
15. Saya menjaga kerapian
16. Saya terkadang memanjakan diri saya sendiri
17. Saya berharap untuk bias lebih disiplin
18. Saya dapat diandalkan
19. Saya sering terbawa perasaan
20. Saya sering melakukan sesuatu yang mendadak
21. Saya tidak bisa menjaga rahasia dengan baik
22. Orang-orang mengatakan bahwa saya sangat disiplin
23. Saya bekerja atau belajar sepanjang malam pada saat-saat terakhir
24. Saya tidak mudah patah semangat
25. Saya akan lebih baik jika saya berhenti untuk berpikir sebelum bertindak
26. Saya mengikuti kebiasaan hidup sehat
27. Saya makan makanan bergizi
28. Kesenangan terkadang membuat saya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan
29. Saya kesulitan untuk konsentrasi
30. Saya bekerja dengan efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang
31. Terkadang saya tidak bias berhenti melakukan sesuatu meskipun saya tahu bahwa ada yang salah
32. Saya sering bertindak tanpa memikirkan semua alternatif
33. Saya mudah marah
34. Saya sering menyela orang lain
35. Saya terkadang mengonsumsi obat secara berlebihan
36. Saya selalu tepat waktu

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Variabel Kecanduan *Smartphone*

a) Tabel Uji Coba Reliabilitas Skala Kecanduan Smartphone

Reliability Statistics saat item gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.851	10

Reliability Statistics setelah item gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	9

b) Tabel Uji Coba Validitas Skala Kecanduan Smartphone

Correlations

		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	Total
X01	Pearson	1	.757**	-	.528**	.735**	.636**	.634**	.582**	.414**	.102	.822**
	Correlation			.050								
	Sig. (2-tailed)		.000	.728	.000	.000	.000	.000	.000	.003	.481	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X02	Pearson	.757**	1	.093	.434**	.600**	.636**	.563**	.510**	.254	.057	.754**
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.000		.523	.002	.000	.000	.000	.000	.075	.697	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X03	Pearson	-.050	.093	1	-.088	-.214	.048	.063	-.124	.080	.123	.132
	Correlation											
	Sig. (2-tailed)	.728	.523		.543	.136	.739	.666	.391	.579	.394	.359
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X04	Pearson	.528**	.434**	-	1	.624**	.428**	.496**	.292*	.115	.110	.597**
	Correlation			.088								
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.543		.000	.002	.000	.040	.428	.447	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X05	Pearson Correlation	.735**	.600**	-.214	.624**	1	.664**	.756**	.596**	.312*	.144	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.136	.000		.000	.000	.000	.027	.317	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X06	Pearson Correlation	.636**	.636**	.048	.428**	.664**	1	.721**	.477**	.465**	.385**	.835**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.739	.002	.000		.000	.000	.001	.006	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X07	Pearson Correlation	.634**	.563**	.063	.496**	.756**	.721**	1	.532**	.572**	.372**	.861**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.666	.000	.000	.000		.000	.000	.008	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X08	Pearson Correlation	.582**	.510**	-.124	.292*	.596**	.477**	.532**	1	.282*	.244	.678**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.391	.040	.000	.000	.000		.047	.088	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X09	Pearson Correlation	.414**	.254	.080	.115	.312*	.465**	.572**	.282*	1	.520**	.604**
	Sig. (2-tailed)	.003	.075	.579	.428	.027	.001	.000	.047		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X10	Pearson Correlation	.102	.057	.123	.110	.144	.385**	.372**	.244	.520**	1	.473**
	Sig. (2-tailed)	.481	.697	.394	.447	.317	.006	.008	.088	.000		.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Total	Pearson Correlation	.822**	.754**	.132	.597**	.795**	.835**	.861**	.678**	.604**	.473**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.359	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Variabel Kontrol Diri

a) Tabel Uji Coba Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Reliability Statistics saat
item gugur

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.935	36

Reliability Statistics
setelah item gugur

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.953	29

b) Tabel Uji Coba Validitas Skala Kontrol Diri

Correlations

		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	Total		
X01	Pearson Correlation	1	.273	.384	.531	.469	.123	.228	.260	.202	.567	.405	.369	.303	.334	.336	.111	.441	.278	.203	.145	.556	.336	.122	.311	.545	.469	.559	.483	.999	.830	.000	.969	.175	.157	.377	.310	.631	.229	
	Sig. (2-tailed)		.055	.000	.001	.397	.112	.683	.336	.610	.001	.001	.032	.121	.017	.000	.403	.091	.000	.158	.160	.301	.017	.000	.400	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.730	.241	.110	.307	.033	.407	.310	.070	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X02	Pearson Correlation	.273	1	.715	.755	-.090	.884	.928	.639	.818	.444	.377	.234	.497	.272	.323	.472	.000	.860	.420	.220	.297	.222	.029	.841	.191	.484	.184	.686	.151	.206	.033	.636	.757	.757	.624	.027	.750		
	Sig. (2-tailed)	.055		.000	.033	.001	.000	.000	.000	.000	.180	.001	.003	.018	.001	.319	.081	.004	.000	.091	.204	.206	.271	.150	.010	.011	.015	.001	.051	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
X03	Pearson Correlation	.384	.715	1	.808	.602	.787	.617	.359	.923	.434	.439	.414	.391	.602	.404	.333	.199	.970	.404	.078	.140	.090	.036	.111	.562	.179	.808	.161	.119	.000	.780	.161	.119	.000	.900	.119	.000	.780	
	Sig. (2-tailed)	.060	.000		.019	.004	.000	.000	.000	.002	.030	.003	.004	.007	.004	.056	.180	.020	.083	.002	.078	.140	.265	.050	.001	.043	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
X04	Pearson Correlation	.531	.755	.808	1	.063	.366	.696	.673	.434	.109	.664	.140	.257	.381	.209	.521	.103	.821	.203	.521	.103	.203	.521	.103	.203	.521	.103	.203	.521	.103	.203	.521	.103	.203	.521	.103	.203	.521	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.715	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.022	.021	.006	.020	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018	.000	.043	.018
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		279
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.000000
	Std. Deviation	5.00052770
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.036
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.205 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		.194
		.215

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kecanduan smartphone * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	1166.806	48	24.308	.936	.595
		Linearity	185.637	1	185.637	7.151	.008
		Deviation from Linearity	981.169	47	20.876	.804	.813
	Within Groups		5970.298	230	25.958		
	Total		7137.104	278			

3. Uji hipotesis

Correlations

		Kontrol Diri	Kecanduan Smartphone
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.461**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	279	279
Kecanduan Smartphone	Pearson Correlation	-.461**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	279	279

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).