

## Hubungan *Self Control* dengan *Smartphone Addiction* pada Siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat

Fadila Zulfa Amara\*

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*fadilazulfaamara475@gmail.com

**Abstract.** The rapid development of technology affects the life of education, work, and in everyday life. One technology that is growing very quickly is the smartphone, which is part and not missed, especially among students. Excessive use of smartphones can cause dependence to the end of daily life. This can be overcome if you have self-control, the reality is that students have not been able to overcome and carry out tasks as students so as not to experience dependence. The purpose of this study was to determine the relationship between self-control and smartphone addiction in students of SMA X Bandung Barat. The method used was quantitative and correlational research design with a total subject of 300 students. The sampling technique used is Purposive Sampling with an analysis technique that tests the Spearman Rank Correlation. Data collection in this study used the Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) questionnaire from Kim et al (2014) and Self Control (Averill, 1973). The results showed that there was a significant negative relationship between Smartphone Addiction and Self Control in SMA X students in Kabupaten Bandung Barat shown by Spearman correlation values of  $r = -0.706$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). There is a relationship between self-control and smartphone addiction in students of SMA X Kabupaten Bandung Barat.

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

**Abstrak.** Semakin pesat perkembangan teknologi berpengaruh dalam kehidupan pendidikan, pekerjaan, maupun dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu teknologi yang berkembang sangat cepat yaitu smartphone, yang menjadi bagian dan tak terlewatkan khususnya di kalangan siswa. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan hingga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat diatasi jika memiliki adanya self control, realitasnya siswa belum mampu mengatasi dan menjalankan tugas sebagai pelajar agar tidak mengalami ketergantungan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan self control dengan smartphone addiction pada siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dan desain penelitian korelasional dengan jumlah subjek 300 siswa. Teknik Sampling yang digunakan Purposive Sampling dengan teknik analisis yang Uji Korelasi Rank Spearman. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) dari Kim et al (2014) dan Self Control (Averill, 1973). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara Smartphone Addiction dan Self Control pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat ditunjukkan dengan nilai korelasi Spearman sebesar  $r = -0.706$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Terdapat hubungan antara self control dengan smartphone addiction pada siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat.

**Kata Kunci:** *Smartphone Addiction, Self Control, Siswa.*

## A. Pendahuluan

Pesatnya perkembangan teknologi informasi di era globalisasi saat ini telah menyebabkan banyak perubahan termasuk Smartphone. Smartphone membuat penggunanya untuk selalu terhubung dengan orang lain bahkan melalui sarana telepon dan mengakses internet, juga memungkinkan pengguna untuk mengakses informasi secara online dengan sangat mudah (1). “Smartphone adalah telepon genggam dengan fungsi yang sama seperti personal komputer tetapi dengan variasi yang lebih canggih seperti layar yang dapat disentuh dan akses jaringan yang menggunakan nirkabel”. (2).

Penggunaan Smartphone mencapai 167 juta orang atau 89% dari total penduduk Indonesia. Ini karena tarif internet yang murah. Pada 2022, berdasarkan laporan Data Reportal, jumlah perangkat seluler yang terhubung di Indonesia mencapai 370,1 juta. Jumlah itu meningkat sekitar 3,6% yaitu sebanyak 1,3 juta daripada tahun lalu. Oleh karena itu, Indonesia akan menjadi negara dengan jumlah pengguna aktif Smartphone terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan AS (3). Mayoritas pengguna Smartphone di Indonesia adalah anak muda, hingga 80% berusia 15-17 tahun dan hingga 75% berusia 18 sampai 24 tahun dibandingkan 79% berusia 25 sampai 34 tahun (4).

Terdapat tiga motivasi utama yang menyebabkan remaja memakai Smartphone yaitu untuk mengakses internet, agar dapat tersambung dengan temannya yang jauh ataupun teman baru sebagai bentuk rasa menghibur. Dengan mengakses informasi ini untuk membantu tugas-tugas sekolah, sedangkan social media untuk memenuhi kebutuhan pribadi agar terhibur, maka perlu upaya untuk kemandirian, pengetahuan serta keterampilannya yang berkaitan dengan keamanan mengakses internet (5).

Hal ini menunjukkan mayoritas remaja di Indonesia telah menggunakan Smartphone. Remaja cenderung mempunyai rasa ingin tau yang tinggi, senang mencoba hal baru, serta mudah dipengaruhi. Sifat mudah dipengaruhi remaja ini dapat berdampak positif juga negatif, seperti membantu saat belajar, memudahkan ketika berkomunikasi dengan teman atau keluarganya, juga mudah memiliki semua informasi tidak hanya terpaku pada buku yang dimiliki saja. Besarnya jumlah remaja pengguna Smartphone pada saat ini, tentu akan menyebabkan masalah seperti tidak dapat membatasi waktu ketik menggunakan smartphone. Tentu saja dapat berakibat menjadi kecanduan atau adiksi (6).

Perilaku ketergantungan Smartphone pada aktivitas yang sering dilakukan dan kontrol diri yang kurang, maka para penggunanya akan melupakan dan terlena dengan adanya Smartphone tersebut, terlebih adanya aplikasi-aplikasi yang membuat para pengguna menjadi lebih nyaman. Proses perilaku adiksi umumnya disebabkan oleh kurangnya kontrol diri yang disebabkan perilaku kecanduan pengaruh dari lingkungan (7).

Kontrol diri didefinisikan sebagai suatu bentuk pengarahan yang berawal dari diri individu sehingga bisa mengendalikan tingkah lakunya baik positif maupun negatif. Kemudian menurut (8). Self control sebagai bentuk penanggulangan tingkah laku dalam menimbang-nimbang keputusan sebelum bertindak. Berdasarkan data hingga saat ini terdapat 209 pasien yang mengalami kecanduan smartphone. Pasien tersebut di dominasi oleh remaja, maka dari itu Dinas Pendidikan Kabupaten Bandung Barat (KBB) telah memberikan arahan agar sekolah di KBB, secara teratur melakukan razia smartphone untuk siswa saat berada di lingkungan sekolah. Upaya ini dilakukan untuk antisipasi agar siswa usia remaja tidak mengalami kecanduan smartphone seperti ratusan pasien remaja di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Provinsi Jawa Barat. (9).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Bimo Putro dirgantoto (2020) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan harga diri dan kecanduan smartphone. Penelitian ini membuktikan adanya hubungan kontrol diri dengan kecanduan smartphone. Subjek penelitian ini siswa SMAN 58 Jakarta (10).

Remaja di Universitas Kristen Satya Wicana yang berlokasi Diponegoro memiliki hasil

yang kontradiktif terhadap penelitian yang dipaparkan pada penelitian sebelumnya, berdasarkan hasil penelitian bahwa antara variabel kecanduan smartphone dan kontrol diri tidak ada hubungan yang signifikan. Peneliti menjelaskan bahwa ketika stress meningkat, kontrol diri menurun, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kecanduan smartphone, variabel yang menjadi indikator kecanduan smartphone yaitu durasi penggunaan smartphone dan kepekaan diri individu. Peneliti juga mengatakan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik belum tentu mampu mengontrol dirinya untuk tidak menggunakan smartphone dalam jangka waktu lama. (11).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa erat hubungan antara self control dengan smartphone addiction pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok dibawah.

1. Untuk menganalisis bagaimana kemampuan self control pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat.
2. Untuk menganalisis Bagaimana gambaran perilaku Smartphone addiction pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat.
3. Untuk menganalisis hubungan antara self control dengan Smartphone addiction pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik analisis korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling yang diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 300 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk google form. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasional rank spearman. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur self control adalah Self Control Scale yang telah diadaptasi oleh Bimo (10) sedangkan untuk mengukur smartphone addiction menggunakan Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) di translasi oleh Syifa Syafira (12).

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Data Demografis

Berdasarkan pengumpulan data penelitian kepada 300 responden yang merupakan siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat, maka didapatkan gambaran data demografi yang terlampir pada tabel 1.

**Tabel 1.** Data Demografi

Jenis kelamin	(n)	(%)
Laki- laki	198	66.0 %
Perempuan	102	34.0 %

**Tabel 2.** Teknik analisis uji korelasional rank spearman

## Correlations

			SELF CONTROL	SMARTPHONE
Spearman's rho	SELF CONTROL	Correlation Coefficient	1.000	-.706**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	300	300
	SMARTPHONE	Correlation Coefficient	-.706**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	300	300

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

Berdasarkan hasil persamaan dari regresi diatas dapat diartikan bahwa:

Dari hasil Analisa data uji korelasi spearman didapatkan nilai  $p=0,000$  dengan derajat signifikansi  $\alpha < 0,05$  disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara self control dengan Smartphone addiction. Hasil dari koefisien korelasi adalah  $-0,706$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dengan arah korelasi negative yaitu semakin tinggi rendah self control maka semakin tinggi Smartphone addiction.

Penelitian ini mengkonfirmasi penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisa data uji korelasi rank spearman memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima maka data yang diperoleh dari penelitian siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat, ditemukan adanya hubungan negatif antara Self Control dan Smartphone Addiction.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, bahwa self control pada siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat berada pada tingkat rendah. Smartphone addiction pada siswa SMA X kabupaten Bandung Barat berada pada tingkat tinggi dengan derajat signifikansi  $\alpha < 0,05$  disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara self control dengan Smartphone addiction. Hasil dari koefisien korelasi adalah  $-0,706$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dengan arah korelasi negative yaitu semakin tinggi rendah self control maka semakin tinggi Smartphone addiction. Dengan rumusan masalah yang terjawab dalam penelitian ini, tujuan penelitian ini tercapai.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliandri (13) juga menyatakan bahwa hipotesis peneliti terkait adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dan Smartphone Addiction pada siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki yang memiliki kontrol diri yang baik tentu tidak mengalami Smartphone Addiction sehingga akan menggunakan Smartphone secara sewajarnya dan tidak akan mengganggu rutinitas sehari-hari yang seharusnya dilakukan.

Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh Dian Pasuka Dewi (14) di dapatkan hasil bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan smartphone addiction yang dilakukan pada Siswa SMA X Purwodadi. Sehingga semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah adiksinya terhadap smartphone. Siswa yang mempunyai self control yang tinggi, maka akan lebih berperilaku positif seperti mampu bertanggung jawab sebagai seorang pelajar (Rianti & Rahardjo, 2014).

Terdapat faktor penyebab kontrol diri, yaitu faktor eksternal dan internal (9) Faktor Internal yaitu usia. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh dari lingkungan dan yang terdekat berawal dari keluarga karena faktor utama dalam membentuk kontrol diri seseorang. Sebagai orang tua mempunyai peranan penting dalam menanamkan pola asuh, seperti menanamkan pola asuh demokratis kemungkinan anak akan mempunyai sikap yang tegas dan komitmen yang tinggi, sehingga kontrol diri pun akan tinggi.. Komitmen tersebut dapat mengembangkan self control sehingga seseorang dapat merasa bekewajiban melakukan hal baik dengan segala tindakan yang dilakukan. Dalam penelitian ini kontrol diri yang belum di miliki

oleh siswa SMA kelas X di Kabupaten Bandung Barat karena dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu yaitu belum memiliki komitmen yang tinggi dalam membuat keputusan karena dipengaruhi dari luar terutama lingkungan

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara self control dengan smartphone addiction pada siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat.
2. Mayoritas Siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat yang menjadi subjek penelitian memiliki smartphone addiction yang tinggi.
3. Mayoritas siswa SMA X di Kabupaten Bandung Barat yang menjadi subjek penelitian memiliki self control yang rendah.

#### **Acknowledge**

Penelitian ini dapat selesai atas bantuan dari pihak-pihak terkait, oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yaitu Dr. Hedi Wahyudi, M.Psi, Psikolog, Fakultas Psikologi UNISBA, Universitas Islam Bandung, responden siswa SMA X Kabupaten Bandung Barat dan semua pihak yang telah mendukung penelitian ini.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Pinasti, D. A, Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Empati dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Sains dan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (3), 183-188
- [2] Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- [3] KOMINFO. (2014, Februari 18). 98 Persen Remaja Tahu Internet. Retrieved from Kominfo.co.id: [https://www.kominfo.go.id/content/detail/3836/98-persen-anak-dan-remaja-tahu-internet/0/berita satker](https://www.kominfo.go.id/content/detail/3836/98-persen-anak-dan-remaja-tahu-internet/0/berita%20satker)
- [4] Cahyo, Dandi. (2017). *Penggunaan Smartphone di Indonesia*. Journal.foustasp.com
- [5] KOMINFO. (2014, Februari 18). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet. Retrueved from Kominfo.co.id: [https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers#:~:text=Anak%20Danak%20dan%20remaja%20memiliki,dan%20baru\)%20dan%20untuk%20hiburan](https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers#:~:text=Anak%20Danak%20dan%20remaja%20memiliki,dan%20baru)%20dan%20untuk%20hiburan)
- [6] Dewanti, T., Widada, W., & Triyono, T. (2016). Hubungan Antara Keterampilan sosial dan Penggunaan Gadget Smartphone terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 9 Malang. *Journal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 126-131. <https://doi.org/10.17977/um001vli32016p126>
- [7] Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... Kim, D. J. (2013). The Smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, 8(12), 1-7.
- [8] Chaplin, J, P, (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta : Raja Grafindo
- [9] M. D. Rizkiansyah and S. Qodariah, "Pengaruh Self presentation terhadap Subjective

- Wellbeing pada Emerging Adulthood Pengguna Instagram,” *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 31–38, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.1981.
- [10] D. Dwitama and F. P. Diana, “Studi Deskriptif Pengguna Secondary Account Twitter di Indonesia,” *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 117–124, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2765.
- [11] A. N. Najmi and E. Nawangsih, “Pengaruh Social Control terhadap Cybersex Behavior pada Remaja di Indonesia,” *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.