

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kacah**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang berusia 18-21 tahun, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dan menggunakan *smartphone*. Penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara *online* kepada mahasiswa di berbagai Universitas di Indonesia. Jumlah subyek yang memberikan respon pada saat peneliti menyebarkan kuisioner dengan tujuan *try out* berjumlah 103 subjek, yang terdiri dari 24 subjek pria (23,4%) dan 79 subjek wanita (76,6%). Penelitian dilakukan setelah menganalisis aitem-aitem yang gugur dengan sampel penelitian sebanyak 204 subjek yang terdiri dari 58 subjek pria (28,4%) dengan jumlah subjek wanita 146 (71,6%).

Uji coba penelitian dilakukan pada mahasiswa di fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta pada tanggal 14 Februari 2017 dengan cara menyebarkan angket di dalam kelas. Dilakukan juga wawancara pada beberapa mahasiswa mengenai *smartphone addiction* dan ditemukan bahwa mahasiswa merasa menggunakan *smartphone* dalam jangka

waktu lebih dari 5 jam dan selalu membawa *smartphonenya* kemanapun. Responden juga merasakan perasaan gelisah apabila tidak membawa *smartphonenya* dan merasa hampa jika tidak memegang *smartphonenya*. Selain itu, responden juga merasa lebih mudah untuk menghubungi seseorang atau berinteraksi dengan orang lain dengan menggunakan fitur sosial media pada *smartphone* dibandingkan dengan berbicara langsung pada orang lain. Hal ini dapat disebabkan beberapa hal, salah satunya adalah ketidaknyamanan pada lingkungan sekitar sehingga responden lebih senang mengalihkannya dengan cara menggunakan fitur-fitur pada *smartphone* seperti *game*, sosial media, internet, dan sebagainya. Hal ini dapat terlihat dengan ketika beberapa mahasiswa berkumpul bersama, ada beberapa mahasiswa yang tidak fokus pada pembicaraan di perkumpulan tersebut dan lebih memilih untuk lebih fokus pada *smartphonenya*.

## **2. Persiapan Penelitian**

### **a. Persiapan Administrasi**

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menyiapkan *informed consent* yang bertujuan untuk memberikan kebebasan pada responden untuk tetap memberikan respon sebelum mengisi angket yang telah diberikan. *Informed consent* berisi pernyataan dari subjek bahwa jawaban yang diberikan responden dalam pengisian kuisisioner dapat digunakan oleh peneliti untuk diolah datanya guna kepentingan penelitian.

## b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur merupakan penyusunan alat ukur yang digunakan untuk mengambil data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk kuesioner. Adapun penjelasan lebih lanjut:

### 1. Skala *Smartphone addiction*

Skala *smartphone addiction* diadaptasi dari *Smartphone addiction Scale of Short Version For Adolescence (SAS)* yang mengacu pada aspek-aspek *smartphone addiction* oleh Kwon, dkk (2013). Skala *smartphone addiction* digunakan untuk mengukur tingkat adiksi *smartphone* pada responden. Skala ini terdiri dari 33 pernyataan.

### 2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri mengadaptasi dari skala *Personal Control Scale* yang mengacu pada 3 aspek yang dijelaskan oleh Averill (1973). Skala kontrol diri digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada responden yang terdiri dari 30 aitem pertanyaan.

## c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur menggunakan skala *smartphone addiction* (Kwon, 2015) dan skala kontrol diri (Averill, 1973). Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 14 Februari sampai 26 Februari 2017 dengan jumlah 103 responden yang merupakan mahasiswa. Total aitem pada alat ukur sebanyak

63 aitem, yang terdiri dari skala *smartphone addiction* sebanyak 33 aitem dan skala kontrol diri sebanyak 30 aitem. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 22.0 *for windows*

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Analisis hasil dari uji coba menghasilkan nilai reliabilitas serta seleksi aitem skala *Smartphone addiction* dan kontrol diri dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *version 22.0 for windows*. Kemudian untuk kaidah validitas dilakukan dengan cara *preliminary* dan *professional judgement*. Seleksi aitem dilakukan untuk menyeleksi aitem yang berkualitas sehingga aitem yang terpilih merupakan aitem yang reliabel untuk digunakan pada penelitian. Berdasarkan hasil yang telah diolah, diperoleh data sebagai berikut:

1. Skala *Smartphone addiction*

Hasil analisis *try out* skala *smartphone addiction* menunjukkan bahwa dari 33 aitem yang digunakan sebagai pernyataan pada skala *smartphone addiction*, terdapat 6 aitem yang gugur dari 33 aitem pernyataan dengan koefisien realibilitas *cronbach alpha* sebesar 0,864. Setelah melakukan eliminasi pada aitem yang gugur sehingga menghasilkan 27 aitem yang sah, skala *smartphone addiction* memperoleh koefisien reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,889. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala *smartphone addiction*:

Tabel 3  
*Distribusi Aitem Skala Smartphone addiction Setelah Uji Coba*

No	Indikator / Aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Daily life disturbance</i>	1		1
2	<i>Positive anticipation</i>	6(2), 7(3), 8(4), 9(5), 10(6), 11(7), 12(8), 13(9)		8
3	<i>Withdrawal</i>	14(10), 15(11), 16(12), 17(13), 18(14), 19(15)		6
4	<i>Cyberspaceoriented relationship</i>	20(16), 21(17), 22(18), 23(19), 24(20), 25(21), 26(22)		7
5	<i>Overuse</i>	27(23), 28(24), 29(25), 30(26)		4
6	<i>Tolerance</i>	33(27)		1
		Jumlah		27

Catatan: angka di dalam kurung () adalah nomor urut butir baru setelah uji coba

## 2. Skala Kontrol Diri

Hasil analisis uji coba yang dilakukan terhadap skala kontrol diri menunjukkan bahwa dari 30 aitem pernyataan menghasilkan 15 aitem yang sah dan 15 aitem yang gugur, sehingga hanya 15 aitem yang akan digunakan dalam penelitian. Butir yang gugur dalam skala kontrol diri adalah butir nomor 6, 8, 10, 12, 17, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30. Sementara itu, hasil dari pengujian skala kontrol diri memperoleh koefisien reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,760. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala kontrol diri:

Tabel 4  
*Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba*

Aspek	Favourable		Unfavourable	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
1. Kontrol Perilaku	2, 9 <b>(7)</b> , 11 <b>(8)</b>	3	13 <b>(9)</b> , 15 <b>(11)</b> , 16 <b>(12)</b> , 23 <b>(14)</b>	4
2. Kontrol Kognitif	3, 4	2	5, 7 <b>(6)</b> , 14 <b>(10)</b>	3
3. Kontrol keputusan	1, 18 <b>(13)</b> , 28 <b>(15)</b>	3		0
Jumlah Aitem		8		7

Catatan: angka di dalam kurung ( ) adalah nomor urut butir baru setelah uji coba

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan setelah melakukan *try out* dan mulai dari tanggal 19 Maret hingga 1 Mei 2018 dengan cara menyebarkan angket secara online pada individu yang berstatus mahasiswa. Skala yang digunakan terdiri dari dua macam, yaitu *smartphone addiction scale* (Kwon, 2013) dan skala kontrol diri (Averill, 1973). Responden yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa dan mahasiswi yang berusia 18 hingga 21 tahun yang memiliki *smartphone*. Responden yang didapatkan dalam penelitian adalah sebanyak 204 orang.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil data penelitian yang terkumpul, diketahui gambaran subjek penelitian pada penelitian hubungan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

Tabel 5  
*Deskripsi Subjek Penelitian*

Kategori Kelompok	Keterangan	Jumlah
Jenis Kelamin	Laki-Laki	58
	Perempuan	146
Usia	18 tahun	24
	19 tahun	37
	20 tahun	72
	21 tahun	71

#### 2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diperoleh norma dari deskripsi data penelitian. Metode yang digunakan dalam pembagian norma ini adalah dengan menggunakan metode persentil untuk melihat norma pada data penelitian. Norma yang dilihat menggunakan perhitungan persentil, digunakan untuk membagi subjek kedalam katagorisasi tertentu.

Tabel 6  
*Pembagian Persentil*

Persentil	<i>Smartphone addiction</i>	Kontrol Diri
20	67,00	39,00
40	77,00	42,00
60	85,00	44,00
80	97,00	46,00

Berdasarkan hasil olah data yang dapat dilihat pada tabel diatas, akan disajikan penormaan yang mengungkap katagori pada subjek yang ada berdasarkan standar sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Tabel 7  
*Rumus Tabel Penormaan*

Norma Kategorisasi	Kategori
$X < M - 1,8 SD$	Sangat Rendah
$M - 1,8 SD < X \leq M - 0,6 SD$	Rendah
$M - 0,6 SD < X \leq M + 0,6 SD$	Sedang
$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8 SD$	Tinggi
$X > M + 1,8 SD$	Sangat Tinggi

Berdasarkan norma kategori tersebut, maka responden penelitian ini dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori pada variabel *Smartphone addiction*, yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8  
*Kategorisasi Responden Variabel Smartphone addiction*

Rentang Angka	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 67$	Sangat Rendah	35	17,1 %
$67 < X \leq 77$	Rendah	41	20,1%
$77 < X \leq 85$	Sedang	42	20,6%
$85 < X \leq 97$	Tinggi	43	21,1 %
$X > 97$	Sangat Tinggi	43	21,1 %
Total		204	100,0 %

Hasil kategori menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang dimiliki responden, maka akan menunjukkan semakin tinggi pula tingkat *Smartphone addiction* pada diri responden. Dapat dilihat bahwa mayoritas tingkat *smartphone addiction* responden berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan persentase pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebesar 21,1%.

Berdasarkan norma katagori sebelumnya, maka pada variabel kontrol diri dikelompokkan ke dalam lima kategori yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9

*Kategori Responden Pada Variabel Kontrol Diri*

Rentang Angka	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 39$	Sangat Rendah	40	19,6 %
$39 < X \leq 42$	Rendah	40	19,6%
$42 < X \leq 44$	Sedang	42	20,6 %
$44 < X \leq 46$	Tinggi	37	18,1 %
$X > 46$	Sangat Tinggi	45	22,1%
Total		204	100,0 %

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka akan semakin tinggi pula kontrol diri yang ada pada diri responden. Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas tingkat kontrol diri responden berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan persentase pada kategori sangat tinggi sebesar 22,1%

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat yang harus dipenuhi sebelum uji hipotesis, yang meliputi uji normalitas dan uji korelasi. Uji asumsi ini dilakukan dengan bantuan program statistik SPSS *version 22.0 for windows*.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang digunakan dalam penelitian memiliki penyebaran atau distribusi yang normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov Test* dari SPSS *version 22.0 for windows*. Apabila hasil  $p > 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa data yang ada berdistribusi normal atau mewakili

populasi yang ada. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 10  
*Hasil Uji Normalitas*

<b>Variabel</b>	<b>K-SZ</b>	<b>p</b>	<b>Status Sebaran</b>
<i>Smartphone addiction</i>	0,092	0,000	Tidak Normal
Kontrol diri	0,070	0,017	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan *Test of Normality Kolmogrof-Smirnov*, hasil menunjukkan sebaran data untuk skala *smartphone addiction* tidak tersebar secara normal dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sedangkan data kontrol diri tersebar secara normal dengan nilai  $p=0,017$  ( $p>0,05$ ).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang dimiliki variabel kontrol diri dan *smartphone addiction* memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hubungan antara kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai  $p<0,05$  dan dikatakan tidak linear apabila nilai  $p>0,05$ . Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS *version 22.0 for windows* dengan Teknik *compare means*, menunjukkan hasil *F linearity*= 24,491 dengan nilai  $p= 0,00$ . Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa variabel kontrol diri dan *smartphone addiction* memiliki hubungan yang linear karena nilai  $p<0,05$ .

Tabel 11  
*Hasil Uji Linearitas*

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien F	Koefisien Signifikan (p)	Intepretasi
<i>Smartphone addiction</i>	Kontrol Diri	24,491	0,00	Linier

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil Uji normalitas dan uji linearitas yang telah dilakukan, kedua variabel tidak tersebar secara normal, namun data penelitian dapat dikatakan linear karena  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ). Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan uji korelasi secara *non parametric Spearman* menggunakan program SPSS *version 22.0for Windows*. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi  $r=-0,302$  dengan nilai  $p=0,000$ . Hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa, dilihat dari nilai  $p=0,000$ , sehingga memenuhi syarat untuk menunjukkan sebuah korelasi  $p<0,05$ . Hubungan yang ditunjukkan bersifat negative sehingga apabila semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka akan memiliki *smartphone addiction* yang rendah.

Tabel 12  
*Hasil Uji Korelasi*

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi Spearman (r)	Koefisien Signifikansi (p)
<i>Smartphone addiction</i>	Kontrol Diri	-0,302	0,00

## 5. Analisis Tambahan

Tabel 13  
*Korelasi kontrol diri dan smartphone addiction ditinjau dari jenis kelamin*

Variabel Penelitian	Statistik Deskriptif		Levene's Test		T-test for Equality of Means	
	Laki-Laki	Perempuan	F	Sig.	T	Sig.
<i>Smartphone addiction</i>	M=83,90	M=83,77	0,603	0,438	-0,040	0,968
Kontrol Diri	M=43,48	M=42,04	0,745	0,389	-2,184	0,030

Tabel 14  
*Korelasi Kontrol diri dan smartphone addiction ditinjau dari tempat tinggal*

Variabel Penelitian	Statistik Deskriptif		Levene's Test		T-test for Equality of Means	
	Kost/kontrakan	Rumah	F	Sig.	T	Sig.
<i>Smartphone addiction</i>	M=84,71	M=78,53	0,248	0,619	-1,506	0,134
Kontrol Diri	M=42,37	M=42,93	0,042	0,835	0,666	0,506

Berdasarkan analisis uji beda yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan *smartphone addiction* dan kontrol diri pada mahasiswa. Pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki tidak terdapat perbedaan. Pada tempat tinggal kostan/kontrakan atau rumah, juga tidak terdapat perbedaan pada kontrol diri dan *smartphone addiction* mahasiswa.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Hipotesis awal peneliti adalah terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction*. Uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction*. Jumlah mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 204 responden dengan jumlah laki-laki sebanyak 58 orang dan perempuan sebanyak 146 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kontrol diri individu, maka semakin rendah adiksi *smartphone* yang dialami, begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri individu, maka adiksi *smartphone* yang dialami akan semakin tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi Pearson sebesar  $r = -0,302$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). Hasil ini penelitian ini

sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mulyana dan Afriani (2017), bahwa *self esteem* berkorelasi negatif dengan *smartphone addiction*. Selain itu penelitian yang dilakukan Ariyanto (2017) juga sejalan dengan hasil penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Ariyanto (2017) memiliki hasil penelitian bahwa kecanduan internet dengan kontrol diri memiliki korelasi negatif yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Budhi dan Indrawati (2016) tentang hubungan antara kontrol diri dengan intensitas bermain game online di game center x Semarang, juga memiliki korelasi yang negatif yang jika kontrol diri individu rendah, maka semakin tinggi intensitas bermain game online.

Averill (Mugista, 2014) menyatakan bahwa kontrol diri sendiri merupakan suatu konstruk psikologi yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kontrol perilaku, yang merupakan respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif, yaitu kemampuan mengolah informasi dengan cara interpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian, dan kontrol keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang individu yakini atau disetujui. Berdasarkan uji normalitas, dapat ditemukan bahwa variabel *smartphone addiction* memiliki distribusi data yang tidak normal dengan nilai 0.000 ( $p > 0.05$ ), sedangkan kontrol diri memiliki distribusi data yang normal yaitu 0.017 ( $p > 0.05$ ), sehingga data yang diperoleh dapat mewakili populasi yang ada. Selain itu, kontrol diri dan *smartphone addiction* memenuhi asumsi linearitas dengan

nilai  $F = 24,491$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan *smartphone addiction* memiliki hubungan yang linear dalam penelitian. Penelitian uji beda juga dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat adiksi *smartphone* pada responden perempuan dengan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada adiksi perempuan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Sutanto dan Prasetya (2016), menunjukkan bahwa terdapat sedikit perbedaan pada tingkat adiksi *smartphone* antara perempuan dan laki-laki, dengan mean perempuan sebesar (43,87) dan mean laki-laki sebesar (40,23). Uji beda adiksi pada tempat tinggal antara kostan/kontrakan dengan rumah juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tempat tinggal responden. Kontrol diri dapat dikatakan sangat mempengaruhi tingkat adiksi *smartphone* seseorang. Hasil analisis ini senada dengan Chiu (Karuniawan dan Cahyanti, 2013) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa adanya gangguan *smartphone addiction* adalah salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian *smartphone* sebagai awal mula terjadinya kecanduan akan alat komunikasi tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang negative dengan *smartphone addiction*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan terhindar dari perilaku-perilaku yang kurang baik seperti adiksi terhadap *smartphone*. Ketika

individu memiliki kontrol diri yang kurang baik, maka penggunaan *smartphone* individu akan semakin tidak terkontrol dan pada akhirnya akan menjadi *smartphone addiction*. Jika kecanduan tersebut menjadi semakin parah, maka tidak menutup kemungkinan individu akan mengalami *nomophobia*. Oleh karena itu, kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah dampak buruk dari adiksi *smartphone*, sehingga dapat terhindar dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dapat memberikan dampak jangka panjang yang buruk.

Setiap penelitian tentunya memiliki kelemahan sehingga peneliti lain mampu belajar dari kelemahan tersebut dan dapat melakukan penelitian dengan lebih baik. Kelemahan dalam penelitian ini adalah kurangnya teori yang menjelaskan tentang kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa. Kemudian, penelitian terkait hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang masih sedikit untuk menambah referensi pada penelitian ini.