

**KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA
MAHASISWA YANG MERANTAU**

SKRIPSI



Oleh

Igra Ardini

18320203

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2022

**KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA
MAHASISWA YANG MERANTAU**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi**



Oleh

Igra Ardini

18320203

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICTION* PADA MAHASISWA
YANG MERANTAU

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

12 Mei 2022

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi,

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Ketua Prodi

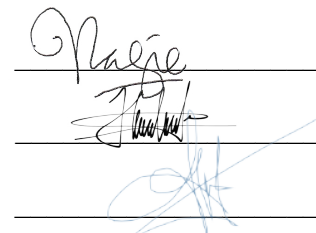


Resnia Novitasari, S.Psi., M. A.

Dewan Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Muhammad Novvaliant F.T., S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Nita Trimulyaningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Igra Ardini
Nomor Mahasiswa : 18320203
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : Kontrol Diri Dan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa yang Merantau

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 23 Mei 2022

Yang Menyatakan



Igra Ardini

HALAMAN MOTTO

“dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”

(QS. Ali Imran: 139)

“maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasan) nya.

(QS. Al-Zalزالah:7)

“berani melakukan berani bertanggung jawab”

“segala sesuatu yang dilakukan pasti akan ada pengalaman yang didapatkan”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*. Segala puji bagi Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah memberikan nikmat serta Karunia sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, atas izin Allah saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat saya sayangi dan cintai, yaitu:

Indra Guntama dan Ramayana

Ayah dan ibu, terimakasih atas segala dukungan yang telah diberikan, nasihat-nasihat serta doa yang tak kunjung henti sampai detik ini.

M. Aidil Liwarsa dan Faris Alqhiffari

Adik-adik yang saya sayangi, terimakasih atas segala perhatian dan doa-doa sehingga saya dapat mencapai pada titik ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, atas segala rahmat serta karunia yang tiada henti menyertai kehidupan ini. Ucapan syukur yang tak terhingga atas kesempatan, kesehatan, kesabaran, kemudahan serta kelancaran yang diberikan Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak yang menjadi perantara dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekanat Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajaran karyawannya yang telah memfasilitasi penulis mendapatkan ijin penelitian skripsi
2. Ibu Libbie Annatagia, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Rumiani, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan serta saran selama masa kuliah di Psikologi.
4. Orangtua penulis, Ayah Indra Guntama, dan Ibu Ramayana, atas segala dukungan baik moril maupun materi serta doa yang selalu dipanjatkan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Adik-adik penulis, M. Aidil Liwarsa dan Faris Alqhiffari yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.
6. Sahabat dan teman-teman penulis sedari kecil, Assalaam dan perkuliahan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu terimakasih atas segala dukungan, pengalaman, dan kenangan-kenangan yang indah. Terimakasih telah menjadi sahabat-sahabat dan teman-teman yang baik bagi penulis selalu mendengarkan berbagai keluh kesah serta memberikan motivasi dan saran untuk penulis.
7. Responden penelitian dalam penelitian ini yang telah membantu penulis untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
8. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Akhir kata, semoga segala kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak mendapatkan keridhaan dan balasan kebaikan dari Allah Ta'ala. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan bagi penulis untuk kebaikan dalam penulisan ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin

Yogyakarta, 23 Mei 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Igra Ardini', with a stylized and cursive script.

Igra Ardini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. <i>Smartphone Addiction</i>	12
1. Definisi Konseptual.....	12
2. Aspek-aspek <i>Smartphone Addiction</i>	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Smartphone Addiction</i>	16
B. Kontrol Diri.....	19
1. Definisi Konseptual.....	19
2. Aspek-aspek Kontrol Diri	20

C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan <i>Smartphone Addiction</i> Pada Mahasiswa yang Merantau.....	23
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III <u>METODE PENELITIAN</u>	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Partisipan Penelitian	28
C. Pengukuran	28
1. Skala <i>Smartphone Addiction</i>	28
2. Skala Kontrol Diri.....	29
D. Prosedur Penelitian	30
BAB IV <u>HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI</u>	32
A. Hasil-hasil Penelitian.....	32
B. Diskusi Hasil Penelitian	44
BAB V <u>PENUTUP</u>	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> Skala <i>Smartphone Addiction Inventory</i>	28
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Control Scale</i>	29
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri	33
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala <i>Smartphone Addiction</i>	34
Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 6. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	35
Tabel 7. Deskripsi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	35
Tabel 8. Deskripsi Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan Smartphone	36
Tabel 9. Deskripsi Responden Berdasarkan Kegiatan yang Paling Sering Dilakukan Responden Saat Menggunakan Smartphone	36
Tabel 10. Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik.....	37
Tabel 11. Norma Persentil	37
Tabel 12. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	38
Tabel 13. Kategorisasi Variabel <i>Smartphone Addiction</i>	38
Tabel 14. Uji Normalitas.....	40
Tabel 15. Uji Linearitas.....	40
Tabel 16. Uji Hipotesis	41
Tabel 17. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
Tabel 18. Uji Beda Berdasarkan Usia	43
Tabel 19. Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal.....	43
Tabel 20. Uji Beda Berdasarkan Waktu Penggunaan <i>Smartphone</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Try Out	61
Lampiran 2. Tabulasi Data Try Out	82
Lampiran 3. Reliabilitas dan Validitas.....	87
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	92
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	109
Lampiran 6. Deskripsi Statistik.....	124
Lampiran 7. Percentil	127
Lampiran 8. Uji Normalitas	134
Lampiran 9. Uji Linearitas	137
Lampiran 10. Uji Hipotesis	139
Lampiran 11. Analisis Tambahan	141
Lampiran 12. Tautan/Link Data Kasar.....	144

Self-Control and Smartphone Addiction In Overseas Students

Igra Ardini

Libbie Annatagia

Abstract

This study aims to find the relationship between self-control and smartphone addiction in Overseas Undergraduate Students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-control and smartphone addiction in Overseas Undergraduate Students. The subjects of this study were 204 Overseas Undergraduate Students of all Universities in Indonesia. The measuring instrument used in this study is the self-control scale (SCS) by Tangney, Baumeister, & Boone (2004) and smartphone addiction inventory (SPAI) by Lin et al (2014). The results showed a negative relationship between self-control and smartphone addiction in overseas undergraduate students using the Spearman Rho technique of -0,635 with a significance of 0,000 ($p < 0,05$). Based on the results of this study, it confirmed that with the value coefficient correlation and significance value between self-control and smartphone addiction, there is a strong and significant negative correlation.

Keywords: self-control, smartphone addiction, overseas students

BAB 1

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini di Indonesia teknologi dan informasi berkembang dengan pesat, setiap individu dapat dengan mudah menjangkau informasi melalui salah satu media teknologi yaitu *smartphone*. Menurut Rahmayani (2015) perkembangan *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan yang besar pada tahun 2018 pengguna *smartphone* aktif melebihi 100 juta jiwa (Dikutip dari Kominfo). *Smartphone* merupakan sebuah telepon genggam yang menyediakan fitur-fitur canggih yang memudahkan seseorang dalam berkomunikasi (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017). Menurut Cahyaningsih, Ati, & Abidin (2019) penggunaan *smartphone* dapat memberikan beberapa manfaat diantaranya komunikasi menjadi lebih mudah, menjangkau berita terbaru secara luas, meningkatkan harga diri dan memudahkan dalam mengakses informasi terkait pendidikan. Namun, dengan adanya kemudahan dalam mengakses *smartphone* dapat menyebabkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang memicu individu menjadi kecanduan (Tagunu & Diantiana, 2020).

Individu dengan kecanduan *smartphone* biasanya mengalami gangguan konsentrasi dalam melakukan suatu aktivitas, merasa resah dan tidak sabar saat jauh dari *smartphone*, terus menerus memeriksa *smartphone* dan menghabiskan banyak waktu dalam menggunakan *smartphone* (Kwon dkk, 2013). Menurut hasil penelitian Indriani, Rahayuningsih, & Sufriani (2021) apabila penggunaan *smartphone* lebih dari 120 menit per hari dan dalam sekali penggunaan berkisar

lebih dari 75 menit termasuk pada kategori durasi tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski & Weinstein (2017) menyebutkan bahwa individu mulai menggunakan *smartphone* berkisar antara 22 menit sampai 2 jam 13 menit dalam sehari, sehingga penggunaan *smartphone* yang melebihi durasi tersebut akan menimbulkan efek negatif seperti perilaku kecanduan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Larassati & Lestari (2021) waktu penggunaan *smartphone* kurang dari 4 jam dalam sehari atau 3 jam saja dapat memicu terjadinya kecanduan *smartphone* pada individu sebab rendahnya kontrol diri sehingga menghabiskan lebih banyak waktu untuk kegiatan *fun seeking* yaitu menonton *youtube* dan bermain *game*.

Perkembangan usia rentang 18 sampai 22 tahun merupakan masa transisi dari remaja akhir ke masa dewasa awal yang disebut dengan *emerging adulthood*. Pada masa ini, individu melakukan eksplorasi terhadap identitas, berbagai pilihan karir, gaya hidup yang akan digunakan dan mengalami ketidakstabilan dalam cinta, pekerjaan, pendidikan serta perubahan tempat tinggal (Santrock, 2010). Peralihan remaja ke dewasa menyebabkan munculnya kegelisahan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri, hal ini terjadi karena pengalaman akan alam dewasa masih sedikit (Putro, 2017). Hurlock menyebutkan bahwa masa dewasa awal merupakan masa perubahan yang terlihat pada penampilan, fungsi fisik, minat, sikap, dan perilaku sosial (Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Resti & Indrawati (2015) ditemukan sebanyak 80% responden dengan rentang usia 16-21 tahun menggunakan *smartphone* karena mengikuti *trend* pergaulan dan gaya hidup. Penelitian yang dilakukan pada subjek usia 18-23 tahun menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif antara variabel kontrol diri dan *smartphone addiction* (Anzani, Sudjiwanati, Kristianty, 2019).

Mahasiswa rantau mengalami berbagai perubahan yang harus dihadapi ketika berada di lingkungan baru (Ridha, 2018). Menurut Marta (2014) mahasiswa rantau merupakan individu yang berpindah dari wilayah asal tempat tinggal ke suatu wilayah baru dengan berbagai tujuan seperti menuntut ilmu, mencoba hal yang baru, eksistensi diri dan lainnya. Mahasiswa rantau memiliki perbedaan dengan mahasiswa non rantau, tentunya terdapat pengalaman-pengalaman yang ditemukan ketika sedang berada di perantauan seperti merasa sedih akibat *homesick*, sulit untuk menyesuaikan lingkungan pertemanan, memiliki sedikit waktu untuk bertemu keluarga dan lainnya (Marta, 2014). Pengalihan yang dilakukan oleh mahasiswa rantau dengan cara berinteraksi dan menghubungi kerabat maupun orang lain melalui *smartphone*, upaya ini dilakukan untuk membantu mengurangi rasa kesepian dan memberikan rasa nyaman pada individu (Fahira dkk, 2021).

Mahasiswa rantau cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan karena adanya pengaruh dari interaksi dengan teman sebaya. Sejalan dengan temuan Choirunisa & Marheni (2019) bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang merantau memberikan kontribusi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang merantau tidak tinggal bersama dengan keluarga, sehingga waktu yang dihabiskan lebih banyak dengan teman sebaya (Choirunisa & Marheni, 2019). Hasil penelitian Tagunu & Diantiana (2020) menyatakan bahwa mahasiswa rantau menunjukkan perilaku kecanduan *smartphone* akibat penggunaan yang berlebihan sehingga

sering kali lari dari masalah dan menjadikan *smartphone* sebagai tempat pelampiasan, mengalami gangguan konsentrasi dan seringkali merasa resah ketika jauh dari *smartphone*. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahira dkk (2021) mahasiswa rantau cenderung menggunakan *smartphone* karena aplikasi dan fitur yang ditawarkan dapat memudahkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini terjadi sebab kurangnya kontrol diri sehingga individu cenderung menjadi impulsif dan akan mengambil tindakan yang berbahaya tanpa memikirkan efek jangka panjangnya (Agusta, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap dua orang subjek didapatkan hasil bahwa subjek A mengatakan bahwa subjek lebih banyak menghabiskan waktu untuk menggunakan *smartphone* ketika berada di perantauan. Hal ini disebabkan karena subjek mengaku kurang memiliki pengendalian diri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Subjek A mengatakan bahwa sering kali lupa akan waktu ketika menggunakan *smartphone* sehingga banyak aktivitas lainnya yang tertunda akibat penggunaan yang berlebihan. Kemudian, subjek juga menyatakan bahwa seringkali mengakses media sosial seperti mengunggah status atau postingan di malam hari. Selanjutnya, subjek B mengatakan bahwa saat subjek mengalami permasalahan baik akademik maupun non akademik, subjek memilih bermain *smartphone* sebagai pengalihan dari masalah tersebut. Sama halnya dengan ketika subjek mengalami kelelahan, subjek akan lebih suka menggunakan *smartphone* sebagai tempat untuk menghibur diri. Subjek B mengatakan bahwa saat jauh dari *smartphone*, subjek sering kali merasa gelisah dan mudah tersinggung.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daeng, Mewengkang, & Kalesaran (2017) menunjukkan bahwa dengan menggunakan *smartphone* dapat memberikan kontributif dalam aktivitas perkuliahan. Namun, dalam menjalin komunikasi untuk berbagi informasi terkait perkuliahan menggunakan *group message* di berbagai media sosial seperti *whatsapp*, *line*, *facebook*, dan *BBM*. Sehingga, hal tersebut menjadi salah satu penyebab meningkatnya intensitas waktu penggunaan *smartphone* dikarenakan tidak hanya sebagai sarana berbagi informasi melainkan menjadi salah satu hiburan melalui candaan dan gurauan di grup (Daeng, Mewengkang, & Kalesaran, 2017). Individu dengan kecanduan *smartphone* akan selalu terfokus pada aktivitas yang berhubungan dengan internet sehingga sulit untuk berkonsentrasi dengan aktivitas positif lainnya (Firmansyah, Rante, & Hutasoit, 2019). Perilaku kecanduan berkaitan dengan salah satu aspek kecanduan *smartphone* yaitu *cyberspace-oriented*, dimana individu akan terus menerus memeriksa *smartphone* dengan tujuan melihat percakapan di media sosial seperti *twitter* atau *facebook* (Kwon dkk, 2013).

Hasil penelitian Jamun & Ntelok (2022) bahwa individu menggunakan *smartphone* karena fitur yang ada, baik *online* maupun *offline* seperti bermain *game*, membuka media sosial berupa *facebook*, *tiktok*, *instagram*, *whatsapp*, dan lainnya guna untuk *update* status ataupun mengunggah foto, atau hanya sekedar memberi *like* dan *comment*. Selain itu, individu juga menggunakan *smartphone* untuk *selfie* dengan aplikasi canggih lainnya dan sarana untuk berkomunikasi dengan orang lain tanpa menghiraukan waktu serta terkadang digunakan saat jam kuliah dengan tujuan mencari tugas yang diberikan dosen. Individu dengan

kecanduan *smartphone* cenderung mengalami kesulitan untuk jauh dari *smartphone* walaupun hanya sesaat sebab individu tersebut telah ketergantungan terhadap fitur-fitur canggih yang ada di *smartphone* (Jamun & Ntelok, 2022).

Menurut Putra, Ifdil, & Afdal (2017) tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa sebesar 58,3% dengan kategori cukup candu, hal ini disebabkan sesuai dengan indikator yaitu orientasi pada dunia maya dimana mahasiswa yang kecanduan *smartphone* lebih menyukai menjalin interaksi menggunakan *smartphone*. Lee dkk (2018) mengungkapkan individu dengan kecanduan *smartphone* memiliki permasalahan terkait emosional dan perilaku diantaranya yaitu sulit memusatkan perhatian, beban pikiran yang berlebihan, agresif yang mengarah pada perilaku antisosial, kesulitan membentuk identitas yang positif dan terlibat dalam perilaku yang merusak diri sendiri. Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian Boumosleh & Jaalouk (2017) yang melaporkan bahwa sebanyak 35,9% responden merasa kelelahan pada siang hari akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan di malam hari, sebanyak 38,1% mengalami kualitas tidur yang menurun, dan sebanyak 35,8% mengalami kurang tidur yang kurang dari 4 jam akibat penggunaan *smartphone* lebih dari satu kali.

Menurut Mulyati & Frieda (2018) menemukan bahwa terdapat efek yang sangat menyenangkan, muncul kecemasan dan stres ketika individu mengalami kecanduan *smartphone*. Menurut Utami & Kurniawati (2019) kecanduan penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan resiko penurunan prestasi akademik, kurangnya keterlibatan dalam akademik, muncul perasaan tidak puas, meningkatnya perasaan cemas dan memunculkan gejala depresi. Selain itu dampak

penggunaan *smartphone* hingga menimbulkan kecanduan akan memicu terjadinya perilaku agresif yang mengganggu aktivitas keseharian individu seperti komunikasi tidak terjalin dengan baik (Hasanah, Hijrianti, & Iswinarti, 2020).

Smartphone addiction yaitu penggunaan *smartphone* secara kompulsif yang tidak dapat dihentikan bahkan ketika individu telah menyadari konsekuensi negatifnya yang menyebabkan gangguan fungsional, penarikan diri dan penggunaan *smartphone* yang berkepanjangan (Lin dkk, 2014). Selanjutnya Kwon dkk (2013) juga berpendapat bahwa *smartphone addiction* adalah perilaku yang mengarah pada ketergantungan *smartphone* yang menimbulkan masalah pribadi, seperti penarikan diri, kesulitan mengontrol diri dalam aktivitas sehari-hari dan mengalami hambatan dalam pengendalian impuls. Menurut Mulyati & Frieda (2018) kecanduan *smartphone* adalah individu cenderung menggunakan *smartphone* secara terus menerus tanpa mempertimbangkan akibat yang akan ditimbulkan.

Menurut Lestari & Sulian (2020) *smartphone addiction* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. Faktor internal mencakup rasa kebosanan dan kontrol diri yang rendah, individu tidak mampu mengontrol diri dalam melakukan aktivitas yang berkaitan dengan kesenangan. Faktor eksternal disebabkan oleh adanya iklan media dan berbagai fasilitas yang muncul di *smartphone*. Faktor situasional disebabkan karena adanya rasa jenuh dalam belajar sehingga untuk menghilangkan rasa jenuh individu melampiaskan untuk bermain *smartphone*. Faktor sosial disebabkan oleh adanya hasrat untuk menjalin interaksi sosial melalui fitur aplikasi yang disediakan

seperti *facebook* dan *game online* (Lestari & Sulian, 2020). Menurut Agusta (2016) menyebutkan bahwa faktor yang paling dominan yang menyebabkan individu mengalami *smartphone addiction* adalah faktor internal yaitu kontrol diri yang rendah. Individu kerap menggunakan *smartphone* dengan durasi yang cukup lama sehingga dapat menimbulkan pengaruh negatif pada perilaku (Andriani, Sriati, & Yamin, 2019).

Menurut Marsela & Supriatna (2019) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan dasar dan karakter personal yang melekat pada diri individu guna mengatur tindakan sehingga membentuk pola perilaku di lingkungan, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kontrol diri merupakan kepekaan individu dalam mengenali situasi diri dan lingkungan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengatur faktor perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi (Harahap, 2017). Menurut Nurhaini (2018) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama serta aturan dari lingkungan tempat tinggal.

Smartphone addiction akan dipengaruhi oleh kontrol diri pada individu, seseorang yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menggunakan *smartphone* secara terus menerus hingga menimbulkan kecanduan *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty (2019) terdapat hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* pada mahasiswa, individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengontrol kognitifnya sehingga dapat mengontrol keputusan dan perilaku yang akan diambil.

Selain itu, Mulyati & Frieda (2018) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *smartphone*, individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mengendalikan tingkah laku dan menahan keinginan yang muncul dari dalam diri sehingga mampu memutuskan suatu tindakan sesuai dengan hasil yang diinginkan. Menurut Andriani, Sriati, & Yamin (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tinggi terhadap penggunaan *smartphone*, maka individu akan menggunakan *smartphone* secara sehat dan bijak sesuai dengan kebutuhan dalam aktivitas sehari-hari.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, penggunaan *smartphone* secara berlebihan akan menyebabkan *smartphone addiction* sehingga dapat menimbulkan dampak negatif dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, untuk mencegah munculnya *smartphone addiction* diperlukan kontrol diri yang tepat upaya menghindari dampak buruk yang akan ditimbulkan. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui bukti adanya hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau.

Peneliti mengakui bahwa penelitian tentang kontrol diri dan *smartphone addiction* sudah banyak diteliti pada penelitian sebelumnya. Penelitian tersebut antara lain oleh Anzani, Sudjiwinati, & Kristianty (2019) dengan judul hubungan kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone* di program studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang, penelitian oleh Mulyati & Frieda (2018) dengan judul kecanduan *smartphone* ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang, penelitian oleh

Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat (2021) dengan judul kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja.

Pada penelitian ini fokus pembahasan yang akan dikaji adalah *smartphone addiction*. Peneliti akan menghubungkan *smartphone addiction* dengan variabel lain yaitu kontrol diri. Penelitian ini memiliki kesamaan pada penelitian yang dilakukan oleh Anzani, Sudjiwanati, Kristianty (2019) dengan variabel dependen yaitu *smartphone addiction* dan variabel independen yaitu kontrol diri. Selain itu, penelitian sebelumnya juga memiliki perbedaan dengan penelitian penulis dalam hal subjek. Mulyati & Frieda (2018) melakukan penelitian dengan subjek siswa kelas X dan XI SMA Mardasiswa Semarang, dan Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat (2021) dengan subjek remaja siswa remaja tingkat pendidikan SMP dan SMA di DIY, sedangkan pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang merantau.

Penelitian oleh Mulyati & Frieda (2018) memiliki perbedaan dengan penelitian ini dalam hal teori yang digunakan dan alat ukur. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kecanduan *smartphone* berdasarkan aspek-aspek yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal symptom, conflict* dan *relapse* yang mengacu pada teori Griffiths. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kontrol diri berdasarkan aspek-aspek yaitu *behavior control, cognitive control* dan *decitional control* yang mengacu pada teori Averill; Cohen & Thompson. Sedangkan pada penelitian ini teori *smartphone addiction* yang digunakan mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk tahun 2014 dan teori kontrol diri yang akan digunakan mengacu pada teori Tangney, Baumeister, & Boone pada tahun 2004. Pada

penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur *smartphone addiction* yaitu *Smartphone Addiction Inventory* oleh Lin dkk (2014), sedangkan untuk mengukur kontrol diri menggunakan alat ukur *Self-Control Scale* (SCS) oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004).

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Smartphone Addiction*

1. Definisi Konseptual

Penggunaan *smartphone* tidak selalu membawa manfaat bagi kehidupan, ketika individu menggunakan *smartphone* untuk mengatasi stres akibat tekanan akademik yang tinggi maka dapat menyebabkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali (Karuniawan & Cahyanti, 2013). Menurut Lin dkk (2014) *smartphone addiction* adalah penggunaan *smartphone* secara kompulsif yang tidak dapat dihentikan bahkan ketika individu telah menyadari konsekuensi negatifnya yang menyebabkan gangguan fungsional, penarikan diri dan penggunaan *smartphone* yang berkepanjangan. *Smartphone addiction* merupakan suatu bentuk keterikatan atau ketergantungan *smartphone* yang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku sosial seperti penarikan diri, kesulitan dalam aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls (Kwon dkk, 2013).

Menurut Ting & Chen (2020) kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan penggunaan *smartphone* secara kompulsif yang menyebabkan berbagai kerugian fisik, psikologis atau sosial. Gejala yang muncul diantaranya membutuhkan durasi dan frekuensi yang lama dalam mengakses *smartphone* untuk mencapai kepuasan dan menghilangkan emosi negatif, menarik diri untuk penggunaan *smartphone*, perasaan gelisah,

mudah marah dan cemas ketika tidak menggunakan *smartphone* (Ting & Chen, 2020).

Menurut Agesti dkk (2019) individu yang menunjukkan perilaku *smartphone addiction* menyebabkan perasaan khawatir, gelisah dan tidak sabar apabila jauh dan tidak menggunakan *smartphone*. Simangunsong & Sawitri (2017) menyatakan bahwa *smartphone addiction* merupakan kecenderungan individu untuk tertarik menggunakan *smartphone* yang ditandai dengan perilaku kompulsif yaitu tindakan yang berulang-ulang saat menggunakan *smartphone*, dan disfungsi dimana penggunaan *smartphone* mengganggu fungsi dari kehidupan individu, menarik diri sebab munculnya perasaan enggan untuk meninggalkan atau mengurangi penggunaan *smartphone* serta toleransi yaitu kegagalan mencoba untuk berhenti menggunakan *smartphone*.

Berdasarkan pengertian *smartphone addiction* yang telah dijabarkan diatas, penelitian ini merujuk pada konsep yang dijelaskan oleh Lin dkk (2014). Maka, dapat disimpulkan bahwa *smartphone addiction* merupakan perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone*, menarik diri dan enggan untuk mengurangi intensitas penggunaannya sehingga muncul perasaan khawatir ketika jauh dengan *smartphone*.

2. Aspek-aspek *Smartphone Addiction*

Menurut Lin dkk (2014) mengungkapkan dalam pengukuran *smartphone addiction* terdapat 4 aspek diantaranya adalah *compulsive behavior*, *functional impairment*, *withdrawal* dan *tolerance*. Berikut aspek-aspek dari *smartphone addiction*:

a. *Compulsive behavior*

Aspek ini berkaitan dengan perilaku kompulsif dimana individu selalu memeriksa *smartphone* secara berulang-ulang, merasa tertekan dan sedih apabila jauh dari *smartphone*.

b. *Functional impairment*

Functional impairment adalah gangguan fungsi-fungsi individu dalam menjalankan aktivitas keseharian, berkurangnya interaksi individu terhadap dunia nyata.

c. *Withdrawal*

Aspek ini berkaitan dengan menariknya diri seseorang dari lingkungan karena merasa cemas, gelisah dan kehilangan sesuatu apabila tidak menggunakan *smartphone*.

d. *Tolerance*

Tolerance yaitu individu menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* dan mengalami kegagalan ketika mencoba untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*.

Menurut Kwon dkk (2013) terdapat lima aspek *smartphone addiction* yaitu:

a. *Daily-life disturbance*

Mengalami gangguan dalam keseharian meliputi hilangnya minat pekerjaan yang sudah direncanakan, sulit berkonsentrasi baik dalam aktivitas, pandangan menjadi kabur, nyeri pada bagian belakang leher dan pergelangan tangan serta mengalami gangguan tidur sehingga memiliki perasaan lelah dan kurang tidur.

b. *Withdrawal*

Aspek ini berkaitan dengan timbulnya perasaan gelisah, tidak sabar dan tidak tahan jika tidak dekat dengan *smartphone*. Memiliki keinginan terus menerus menggunakan *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* meskipun sedang tidak menggunakannya, merasa mudah marah dan kesal saat diganggu sedang menggunakan *smartphone*.

c. *Cyberspace-oriented relationship*

Pada aspek ini merupakan kondisi dimana individu lebih menyukai menggunakan *smartphone* karena dianggap memiliki pertemanan yang lebih erat di dunia maya dibandingkan pertemanan di dunia nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan terus menerus memeriksa *smartphone* setiap saat.

d. *Overuse*

Overuse mengacu kepada intensitas penggunaan *smartphone* merasa tidak terkendali dan tidak tenang saat tidak menggunakan *smartphone*. Adanya perasaan selalu ingin menggunakan kembali *smartphone* ketika berhenti menggunakannya. Sehingga selalu menyiapkan pengisi daya baterai *smartphone* agar dapat digunakan kembali.

e. *Tolerance*

Tolerance berkaitan dengan dimana pengguna *smartphone* berusaha untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* dan mempersingkat waktu penggunaan akan tetapi gagal untuk melakukannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, Lin dkk (2014) menyebutkan aspek *compulsive behavior* menunjukkan perilaku mengecek *smartphone* terus menerus, aspek *functional impairment* menunjukkan gangguan perilaku keseharian, aspek *withdrawal* menunjukkan perasaan tidak nyaman dan mudah marah ketika tidak menggunakan *smartphone*, dan aspek *tolerance* menghabiskan banyak waktu untuk *smartphone*.

Sedangkan, menurut Kwon dkk (2013) mengungkapkan aspek *daily-life disturbance* yang menunjukkan adanya gangguan-gangguan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, aspek *withdrawal* menunjukkan adanya perasaan untuk menarik diri dari lingkungan. Aspek *cyberspace-oriented relationship* menunjukkan adanya perasaan yang tidak terkendali dalam menggunakan *smartphone* karena hubungan pertemanan dunia maya dianggap lebih akrab dibandingkan di dunia nyata, aspek *overuse* menunjukkan individu menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan selalu ingin menggunakannya kembali, dan aspek *tolerance* berkaitan dengan pengurangan intensitas penggunaan *smartphone* namun gagal untuk melakukannya. Penelitian ini merujuk pada aspek yang dikemukakan oleh Lin dkk (2014) untuk menggambarkan tingkat *smartphone addiction*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

Menurut Aulyah & Isrofin (2020) menyatakan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi *smartphone addiction* diantaranya yaitu harga diri dan *fear of missing out*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah harga diri yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi seseorang

mengalami *smartphone addiction*. Individu yang memiliki harga diri yang rendah akan menggunakan *smartphone* dengan tujuan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Sama halnya dengan *fear of missing out* (FoMO), individu akan merasa cemas dan takut tidak mendapatkan informasi ketika tidak menggunakan *smartphone* (Aulyah & Isrofin, 2020).

Menurut Agusta (2016) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *smartphone addiction* diantaranya:

a. Faktor internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu, mencakup tiga aspek yaitu kontrol diri rendah, *sensation seeking* yang tinggi, dan *self-esteem* rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung melakukan hal-hal yang beresiko tanpa memikirkan efek jangka panjang. Kemudian, *sensation seeking* merupakan kebutuhan akan sensasi dan pengalaman baru serta keinginan untuk mengambil resiko baik secara fisik maupun sosial. Sifat *sensation seeking* yang tinggi memicu terjadinya perilaku konsumtif yang menyebabkan tidak mampu mengambil keputusan dan pertimbangan yang cepat sehingga berakibat pada perilaku kecanduan dalam penggunaan *smartphone*. Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengekspresikan diri secara negatif, sehingga memungkinkan terjadinya perilaku kecanduan.

b. Faktor situasional

Faktor situasional berkaitan dengan aspek situasi psikologis pada individu. Individu akan merasa nyaman secara psikologis saat

menggunakan *smartphone* baik berada pada kondisi sendiri ataupun kelompok. Ketika individu merasa tidak nyaman, seperti mengalami permasalahan individu akan mulai menggunakan *smartphone* untuk mengalihkan rasa tidak nyaman menjadi nyaman.

c. Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini berkaitan dengan aspek paparan media yang sangat tinggi sehingga menyebabkan munculnya perilaku impulsif dalam membeli *smartphone*. Iklan media dalam bentuk promo atau info lainnya dapat dengan mudah diakses dan dijangkau oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun. Selain itu, pengaruh teman sebaya juga memberikan kontribusi yang berpengaruh pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Hal ini disebabkan karena adanya hubungan dan interaksi dengan orang lain.

d. Faktor sosial

Faktor sosial berkaitan dengan aspek kebutuhan individu akan berinteraksi sosial. Penggunaan *smartphone* menjadikan komunikasi dapat berjalan tanpa adanya batasan seperti jarak dan waktu. Pola interaksi yang ada pada *smartphone* terjadi karena adanya kemudahan dan dianggap lebih efisien, praktis, mempersingkat waktu tanpa harus berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *smartphone addiction* terbagi menjadi 4 yaitu faktor internal, faktor situasional, faktor eksternal dan faktor sosial. Faktor internal mencakup kontrol diri

yang rendah, *sensation seeking* yang tinggi dan *self-esteem* yang rendah. Faktor internal merupakan faktor yang paling beresiko terjadinya kecanduan *smartphone* (Agusta, 2016).

B. Kontrol Diri

1. Definisi Konseptual

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengubah reaksi diri untuk mencegah terjadinya perilaku yang tidak diinginkan pada situasi tertentu. Kontrol diri ditandai dengan adanya kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, impuls dan mengatur kinerja serta menghentikan kebiasaan buruk (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kemudian Siallagan, Derang, & Nazara (2021) mengungkapkan kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan, mengatur, dan menekan keinginan saat hendak melakukan tindakan, memiliki kemampuan dalam mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi serta bersikap responsif terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Menurut Nilsen dkk (2020) kontrol diri merupakan tindakan secara sadar yang diambil individu ketika mengalami reaksi yang bertentangan guna menyesuaikan perilaku jangka panjang. Menurut Willems dkk (2019) kontrol diri adalah keterampilan individu dalam mengendalikan dorongan ketika menghadapi gangguan dan tantangan yang dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis. Menurut Titisari (2017) kontrol diri merupakan suatu cara yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan tingkah laku individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Agusta (2016) menyatakan bahwa kontrol diri

merupakan suatu aktivitas pengendalian perilaku, mengatur dan mengarahkan tindakan ke arah konsekuensi yang positif.

Berdasarkan uraian diatas, kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini merujuk pada konsep yang dijelaskan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan, memfokuskan dan mengelola tindakan ke arah perilaku yang sesuai dengan keadaan lingkungan sekitar.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) terdapat lima aspek kontrol diri yaitu:

a. *Self-discipline*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjaga kedisiplinan diri. Artinya seseorang memiliki mampu memfokuskan diri saat melakukan suatu aktivitas. Individu dengan *self-discipline* akan mampu menahan diri dari suatu hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. *Deliberate / non-impulsive*

Aspek ini merupakan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu berdasarkan pertimbangan yang matang, berhati-hati dan tidak tergesa-gesa. Individu melakukan tindakan tidak secara impulsif dan mampu bersikap tenang dalam mengambil langkah.

c. *Healthy habits*

Individu memiliki kemampuan untuk mengarahkan tingkah laku ke arah kebiasaan yang baik dan berguna bagi individu. Individu dengan *healthy habits* akan menjauhi hal-hal yang menimbulkan dampak buruk bagi diri walaupun hal tersebut sangat menyenangkan. Individu lebih memilih hal-hal yang berdampak positif bagi diri sendiri, meski dampak tersebut tidak dirasakan secara langsung.

d. *Work ethic*

Aspek ini berkaitan dengan pengaturan diri individu terhadap etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethic* mampu bekerja dengan baik tanpa adanya pengaruh eksternal. Individu akan tetap fokus pada pekerjaan atau suatu tugas yang dikerjakan.

e. *Reliability*

Penilaian individu terhadap kemampuan diri dalam merencanakan sesuatu untuk mencapai tujuan. Individu akan secara konsisten mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dari rencana yang telah dibuat.

Menurut Nilsen dkk (2020) mengungkapkan terdapat beberapa aspek kontrol diri sebagai berikut:

a. *Procrastination*

Aspek ini berkaitan dengan penundaan dan masalah untuk memulai tugas. Perilaku yang ditunjukkan pada individu adalah selalu menunda-

nunda suatu tugas dengan waktu yang cukup lama serta mengalami kesulitan dalam memulai sesuatu.

b. *Attentional control*

Attentional control merupakan kemampuan individu dalam mengontrol konsentrasi dan tetap fokus pada situasi dan kondisi yang berbeda.

c. *Impulse control*

Aspek ini berkaitan dengan pengendalian impuls dalam berperilaku serta efek yang dirasakan individu akibat masalah pada pengendalian impuls.

d. *Emotional control*

Emotional control berkaitan dengan tindakan yang akan diambil untuk mengurangi reaksi emosional dan bertindak sesuai dengan kebutuhan daripada hasrat yang ada dalam diri.

e. *Goal orientation*

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana tujuan yang ditetapkan oleh individu baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Individu mampu merancang rencana secara konkret untuk mencapai suatu tujuan.

f. *Self-control strategies*

Self-control strategies berkaitan dengan langkah yang digunakan untuk mengatasi tantangan yang memicu terjadinya penyimpangan dalam berbagai situasi tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini merujuk pada aspek yang diungkapkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) diantaranya adalah *self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic*, dan *reliability*.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Smartphone Addiction* Pada Mahasiswa yang Merantau

Secara umum, *smartphone addiction* dipengaruhi oleh empat faktor yakni faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial (Lestari & Sulian, 2020). *Smartphone addiction* akan berdampak pada aspek kehidupan seperti kesehatan yang berkaitan dengan kualitas tidur seseorang dimana terdapat *habits* dalam penggunaan *smartphone* guna mengirim pesan. Kemudian berdampak pada aspek psikososial yaitu gangguan psikologi dimana individu merasa lebih mudah cemas, muncul perasaan depresi dan hilangnya kepercayaan diri (Setiadarma & Dinata, 2020). Menurut Nursikuwagus dkk (2020) faktor usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, durasi penggunaan gadget (jam/hari), dan lama waktu penggunaan gadget (tahun) akan berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Selain itu, perilaku *smartphone addiction* terjadi akibat kurangnya kontrol diri pada individu. Kontrol diri yang rendah akan menyebabkan individu tidak memiliki manajemen waktu yang baik dalam melakukan suatu aktivitas (Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat, 2021).

Menurut Chiu (2014) perilaku kecanduan *smartphone* merupakan salah satu bentuk pengalihan akibat tekanan yang dirasakan individu, hal ini terjadi sebab kurangnya kontrol diri yang tertanam dalam diri individu ketika menggunakan

smartphone. Fitur yang tersedia dalam *smartphone* memudahkan seseorang dalam menjangkau informasi melalui internet. Hal ini memicu terjadinya perilaku kecanduan sebab adanya interaksi antar individu pengguna internet, adanya fasilitas yang tersedia, kurangnya pengendalian, tidak ada dorongan untuk membatasi penggunaan, dan ketidakmampuan dalam mengontrol perilaku (Mawardah, 2019).

Menurut Yuwanto (Mulyati & Frieda, 2018) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* sebab individu tidak mampu mengontrol keinginan dalam diri, muncul perasaan cemas dan kehilangan ketika jauh dari *smartphone*. Sejalan dengan Billieux (Latifa, Mumtaz, & Subchi, 2019) kurangnya pengendalian diri dapat mengganggu konsentrasi terhadap tugas, meningkatnya proses berpikir yang irasional dan meningkatkan frekuensi penggunaan *smartphone*. Lei dkk (2020) mengungkapkan kecanduan *smartphone* terjadi karena stress yang dirasakan individu dan kurangnya kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone* sehingga individu akan semakin ketergantungan pada *smartphone*. Penggunaan *smartphone* pada individu merupakan bentuk distraksi dari stress yang terjadi, termasuk stressor yang berasal dari akademik. Sebab dalam hal ini *smartphone* membawa kegembiraan dan membantu menghilangkan stress untuk sementara waktu (Jamun & Ntelok, 2022).

Berdasarkan penelitian Agusta (2016) kontrol diri yang rendah merupakan aspek yang paling berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone*, hal ini terjadi karena individu dengan kontrol diri rendah akan lebih menyukai melakukan hal-hal yang berisiko tanpa memikirkan efek yang akan ditimbulkan. Kemudahan dalam penggunaan *smartphone* dapat membuat individu lalai, lupa akan waktu dan tidak

menyadari bahwa penggunaan *smartphone* dalam durasi yang lama akan berdampak negatif. Sehingga apabila penggunaan *smartphone* tidak dapat terkontrol dan terkendali maka akan menyebabkan kecanduan *smartphone* (Jamun & Ntelok, 2022).

Kontrol diri memiliki peran penting dalam mencegah kecanduan *smartphone* pada individu, sebab dengan adanya pengendalian diri yang muncul pada diri individu dapat menggunakan *smartphone* dengan bijak sesuai dengan kebutuhan (Aprilia, 2020). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Adiyatma, Mudjiran, & Afdal (2020) bahwa kontrol diri memiliki pengaruh penting dalam mengendalikan penggunaan *smartphone* secara sehat dan tepat, sebagai antisipasi terhadap perilaku kecanduan *smartphone*. Aviyah & Farid (2014) juga mengungkapkan dengan adanya kontrol diri individu akan mengambil keputusan melalui pertimbangan kognitif guna menyatukan perilaku sesuai dengan rencana untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang rendah akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam menggunakan *smartphone* secara terus-menerus hingga memunculkan perilaku *smartphone addiction*. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung menggunakan *smartphone* dengan durasi waktu yang cukup lama. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku individu akan ditentukan oleh pengendalian impuls yang dimiliki oleh individu. Dengan adanya kontrol diri mendorong individu upaya mengurangi kecanduan *smartphone*, agar menggunakan *smartphone* sesuai kebutuhan aktivitas.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *smartphone addiction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *smartphone addiction*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian diajukan, peneliti menggunakan studi korelasional yang menghubungkan antara kedua variabel yaitu *smartphone addiction* sebagai variabel dependen dan kontrol diri sebagai variabel independen. *Smartphone addiction* adalah perilaku penggunaan *smartphone* secara berlebihan hingga menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari. Skor *smartphone addiction* diperoleh dengan menggunakan skala *Smartphone Addiction Inventory* (SPAI) yang disusun oleh Lin dkk (2014) berdasarkan aspek-aspek yaitu *compulsive behavior*, *functional impairment*, *withdrawal* dan *tolerance*. Semakin tinggi skor *smartphone addiction*, maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan seseorang terhadap *smartphone*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor maka akan semakin rendah pula tingkat kecanduan terhadap *smartphone*.

Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan perilaku ke arah yang positif. Skor kontrol diri diperoleh dengan menggunakan skala *Self Control Scale* (SCS) yang disusun oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) berdasarkan aspek-aspek yaitu *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Semakin tinggi skor kontrol diri, maka akan semakin tinggi tingkat kontrol diri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor kontrol diri maka akan semakin rendah pula tingkat kontrol diri.

B. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini, peneliti mempertimbangkan beberapa kriteria yaitu (a) mahasiswa/i aktif, (b) berusia 18-22 tahun, (c) aktif menggunakan *smartphone* dan (d) sedang merantau. Hanya partisipan-partisipan yang memenuhi kriteria tersebut yang dapat mengisi secara lengkap skala penelitian. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu teknik yang digunakan dengan menentukan identitas berdasarkan kriteria tertentu sehingga dapat dipilih sebagai sampel (Lenaini, 2021).

C. Pengukuran

1. Skala *Smartphone Addiction*

Skala *smartphone addiction* yang digunakan peneliti adalah *Smartphone Addiction Inventory* (SPAI) oleh Lin dkk (2014) yang diadaptasi oleh peneliti. Skala tersebut terdiri dari 26 aitem dengan pernyataan *favorable*. Pilihan jawaban terdiri dari 4 alternatif yaitu 1= sangat tidak setuju, 2= agak tidak setuju, 3= agak setuju, 4= sangat setuju.

Tabel 1
Blueprint skala SPAI

No	Aspek-aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Compulsive behavior</i>	5, 6, 7, 10, 11, 18, 20, 21, 22	-	9
2	<i>Functional impairment</i>	8, 12, 13, 15, 17, 23, 24, 26	-	8
3	<i>Withdrawal</i>	2, 4, 14, 16, 19, 25	-	6
4	<i>Tolerance</i>	1, 3, 9	-	3
Jumlah				26

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan peneliti adalah *Self Control Scale* (SCS) oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yang diadaptasi oleh peneliti. Skala tersebut terdiri dari 36 aitem pernyataan dengan 12 pernyataan *favorable* dan 24 pernyataan *unfavorable*. Pilihan jawaban terdiri dari 5 alternatif yaitu 1= sangat tidak sesuai, 2= tidak sesuai, 3= netral, 4= sesuai, dan 5= sangat sesuai.

Tabel 2
Blueprint skala SCS

No	Aspek-aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-discipline</i>	1, 24	2, 9, 10, 17, 19, 29, 31	9
2	<i>Deliberate/non-impulsive</i>	5	4, 11, 12, 20, 21, 25, 32, 33, 34	10
3	<i>Healthy habits</i>	13, 22, 26, 27	6, 14, 35	7
4	<i>Work ethic</i>	-	3, 8, 16, 23, 28	5
5	<i>Reliability</i>	7, 15, 18, 30, 36	-	5
Jumlah		12	24	36

Validitas adalah indeks dari nilai pengukuran yang menunjukkan suatu alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Widi, 2011). Uji validitas yang akan digunakan pada penelitian ini adalah validitas konten atau validitas isi. Validitas isi berfokus pada butir-butir yang ada pada alat ukur untuk membuktikan bahwa alat ukur tersebut dapat diproses dengan analisis secara rasional. Validitas isi dilakukan berdasarkan penilaian dari ahli atau *expert*

judgement untuk memberikan penilaian secara sistematis dan detail terhadap isi dari instrumen yang digunakan (Yusup, 2018).

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan tingkat kepercayaan atau keandalan dari suatu alat ukur. Hal ini menunjukkan seberapa konsisten hasil pengukuran ketika alat ukur yang sama digunakan untuk gejala yang sama dua kali atau lebih (Widi, 2011). Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji reliabilitas internal yang dilakukan untuk mengetahui nilai koefisien *Cronbach Alpha*.

D. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah seluruh perguruan tinggi yang ada di Indonesia. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan kriteria partisipan penelitian yaitu mahasiswa aktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengumpulan data berupa sebaran kuesioner dalam bentuk skala psikologi. Peneliti akan membagikan kuesioner kepada responden mahasiswa aktif yang sedang dalam perantauan. Kuesioner yang dibagikan berisi sejumlah pernyataan dari beberapa item dengan menggunakan alat ukur *Smartphone Addiction Inventory* dan *Self Control Scale*.

Setelah mendapatkan data dari kuesioner yang dibagikan kepada responden, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui nilai koefisien *Cronbach Alpha* pada alat ukur tersebut. Selanjutnya, metode

analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analisis statistik korelasi *product moment* dari *Pearson*. Teknik ini dilakukan untuk mencari korelasi antara kedua variabel dengan menggunakan *IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) 25 for Windows* sebagai alat bantu analisis secara statistik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

A. Hasil-hasil Penelitian

1. Uji Coba Alat Ukur

Pada penelitian ini, peneliti melakukan *try out* skala penelitian terlebih dahulu sebelum mengambil data penelitian, guna mengetahui nilai reliabilitas dan validitas dari skala yang digunakan peneliti pada variabel kontrol diri dan *smartphone addiction*. Uji coba alat ukur dilakukan terhadap 52 responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Peneliti melakukan uji reliabilitas dan uji validitas menggunakan *IBM Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25 *for Windows*. Adapun hasil proses uji coba skala yang telah dilakukan sebagai berikut:

1) Validitas Alat Ukur

Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi aitem total. Menurut Azwar (Hendryadi, 2021) batasan koefisien yang digunakan untuk pemilihan item berdasarkan korelasi item total sebesar $> 0,30$. Aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dinyatakan telah memenuhi syarat psikometrik dan aitem tersebut dapat dikatakan valid.

a. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri memiliki 36 aitem pertanyaan yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Pada skala ini terdapat 15 aitem yang gugur sebab nilai koefisien korelasi $< 0,30$. Setelah

dilakukan eliminasi, korelasi item total bergerak dari 0,211 sampai 0,698. Berikut distribusi aitem setelah digugurkan:

Tabel 3
Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri

No	Aspek-aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Self-discipline</i>	-	2(1), 9(6), 10(7), 19(13), 29(18), 31(19)	6
2	<i>Deliberate/non-impulsive</i>	-	4(3), 11(8), 12(9), 21(14), 25(16), 32(20)	6
3	<i>Healthy habits</i>	-	6(4), 14(10), 35(21)	3
4	<i>Work ethic</i>	-	3(2), 8(5), 23(15), 28(17)	4
5	<i>Reliability</i>	15(11), 18(12)	-	2
Jumlah		2	19	21

Catatan: angka dalam kurung () menunjukkan nomor urut butir aitem setelah uji coba

b. Skala *Smartphone Addiction*

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada skala *smartphone addiction* didapatkan sebanyak 24 aitem yang valid dari 26 aitem. Pada skala ini, 2 aitem digugurkan karena nilai koefisien korelasi item total $< 0,30$. Korelasi item total setelah dieliminasi bergerak dari 0,336 sampai 0,696. Berikut tabel distribusi aitem skala *smartphone addiction* setelah digugurkan:

Tabel 4
Distribusi Aitem Skala *Smartphone Addiction*

No	Aspek-aspek	Distribusi Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Compulsive behavior</i>	5, 6, 7, 10, 11, 18(17), 20(19), 21(20), 22(21)	-	9
2	<i>Functional impairment</i>	8, 12, 13, 15(14), 17(16), 23(22), 24(23), 26(24)	-	8
3	<i>Withdrawal</i>	2, 4, 16(15), 19(18),	-	4
4	<i>Tolerance</i>	1, 3, 9	-	3
Jumlah		24		24

Catatan: angka dalam kurung () menunjukkan nomor urut butir aitem setelah uji coba

2) Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji reliabilitas internal guna mengetahui nilai koefisien *Cronbach Alpha*. Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan nilai koefisien *Cronbach alpha* pada skala kontrol diri sebesar 0,881 dan pada skala *smartphone addiction* sebesar 0,912.

2. Deskripsi Responden Penelitian

a. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Responden pada penelitian ini berjumlah 204 responden yang merupakan mahasiswa/i aktif berusia 18-22 tahun dan sedang merantau. Adapun jumlah responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 5
Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	43	21,1%
Perempuan	161	78,9%
Total	204	100%

b. Jumlah Responden Berdasarkan Usia

Adapun deskripsi responden berdasarkan usia sebagai berikut:

Tabel 6
Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	20	9,8%
19	33	16,2%
20	31	15,2%
21	76	37,3%
22	44	21,6%
Total	204	100%

c. Jumlah Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Seluruh responden diklasifikasi kembali berdasarkan tempat tinggal

saat merantau. Berikut deskripsi responden berdasarkan tempat tinggal:

Tabel 7
Deskripsi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase
Kost	142	69,6%
Rumah	38	18,6%
Kontrakan	12	5,9%
Asrama	8	3,9%
Lainnya	4	2%
Total	204	100%

d. Jumlah Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan *Smartphone*

Dari 204 responden, peneliti mengklasifikasikan kembali berdasarkan waktu yang dihabiskan oleh responden dalam menggunakan *smartphone*.

Berikut deskripsi berdasarkan waktu penggunaan *smartphone*:

Tabel 8
Deskripsi Responden Berdasarkan Waktu Penggunaan *Smartphone*

Waktu Penggunaan Smartphone	Jumlah	Persentase
< 4 jam	5	2,5%
4-7 jam	81	39,7%
> 7 jam	115	56,4%
Lainnya	3	1,5%
Total	204	100%

e. Jumlah Responden Berdasarkan Kegiatan yang Paling Sering Dilakukan

Pada penelitian ini, seluruh responden diminta untuk memilih kegiatan yang paling sering dilakukan saat menggunakan *smartphone*.

Pada bagian ini responden dapat memilih lebih dari satu kegiatan. Berikut hasil kegiatan yang paling sering dilakukan oleh responden:

Tabel 9
Deskripsi Berdasarkan Kegiatan Yang Paling Sering Dilakukan

Kegiatan yang Paling Sering Dilakukan	Jumlah	Persentase
Browsing (seperti google chrome, google classroom, google drive, dan lain-lain)	129	63,2%
Akses sosial media (seperti mengunggah foto dan video, melihat status/story di Instagram, Tiktok, dan lain-lain)	173	84,8%
Menonton video (seperti Youtube, WeTV,	130	63,7%

Video.com, Netflix, Viu, dan lain-lain)		
Instant message (Whatsapp, Line, Telegram, dan lain-lain)	162	79,4%
Bermain game	53	25,9%
Lainnya	4	1,9%

3. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendah skor responden pada skala kontrol diri dan *smartphone addiction*. Berikut hasil skor hipotetik dan empirik pada variabel kontrol diri dan *smartphone addiction*:

Tabel 10
Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Skor		Mean	SD	Skor		Mean	SD
	Min	Max			Min	Max		
Kontrol Diri	21	105	63	14	32	92	66,65	11,157
<i>Smartphone Addiction</i>	24	96	60	12	30	96	58,47	13,558

Kemudian, peneliti melakukan kategorisasi data pada skala kontrol diri dan *smartphone addiction* menggunakan norma persentil. Berikut kategorisasi data berdasarkan norma persentil:

Tabel 11
Norma Persentil

Persentil	Kategori
$X < P_{20}$	Sangat Rendah
$P_{20} \leq X < P_{40}$	Rendah
$P_{40} \leq X < P_{60}$	Sedang
$P_{60} \leq X < P_{80}$	Tinggi
$X > P_{80}$	Sangat Tinggi

a. Variabel Kontrol Diri

Hasil kategorisasi data pada variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 12
Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 57$	42	20,6%
Rendah	$57 \leq X < 64$	45	22,1%
Sedang	$64 \leq X < 70$	43	21,1%
Tinggi	$70 \leq X < 76$	34	16,7%
Sangat Tinggi	$X > 76$	40	19,6%
Total		204	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada kategori sangat rendah terdapat 42 responden dengan persentase 20,6%, kategori rendah sebanyak 45 responden dengan persentase 22,1%, kategori sedang sebanyak 43 responden dengan persentase 21,1%, kategori tinggi sebanyak 34 responden dengan persentase 16,7%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 40 responden dengan persentase 19,6%.

b. Variabel *Smartphone Addiction*

Hasil kategorisasi data pada variabel *smartphone addiction* sebagai berikut:

Tabel 13
Kategorisasi Variabel *Smartphone Addiction*

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 47$	42	20,6%
Rendah	$47 \leq X < 54$	41	20,1%
Sedang	$54 \leq X < 60$	43	21,1%
Tinggi	$60 \leq X < 71$	41	20,1%
Sangat Tinggi	$X > 71$	37	18,1%
Total		204	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui pada kategori sangat rendah terdapat 42 responden dengan persentase 20,6%, kategori rendah sebanyak 41 responden dengan persentase 20,1%, kategori sedang sebanyak 43 responden dengan persentase 21,1%, kategori tinggi sebanyak 41 responden dengan persentase 20,1%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 37 responden dengan persentase 18,1%.

4. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan sebagai prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian. Uji asumsi dilakukan menggunakan aplikasi *IBM SPSS 25 for Windows*. Berikut hasil uji asumsi yang telah dilakukan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0,05$). Sedangkan data yang dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0,05$). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 14
Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Kontrol Diri	0.200	Normal
<i>Smartphone Addiction</i>	0.011	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai signifikansi pada variabel kontrol diri sebesar 0.200 ($p > 0.05$) yang artinya sebaran data pada variabel kontrol diri berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel *smartphone addiction* nilai signifikansi sebesar 0.011 ($p < 0.05$) yang artinya data pada variabel *smartphone addiction* berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui data penelitian pada kedua variabel memiliki hubungan yang bersifat linear atau tidak. Apabila nilai signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$) maka hubungan antar kedua variabel bersifat linear. Sedangkan, apabila nilai signifikansi diatas ($p > 0.05$), maka hubungan antar kedua variabel bersifat tidak linear. Adapun hasil uji linearitas tercantum pada tabel dibawah ini:

Tabel 15
Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Kontrol Diri dan <i>Smartphone Addiction</i>	129,174	0.000	Linear

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai $F = 129,174$ dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dan *smartphone addiction*.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah uji asumsi terpenuhi guna mengetahui hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau tidak. Sebelumnya teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah korelasi *Pearson*, akan tetapi karena terdapat sebaran data yang tidak normal pada uji normalitas, maka peneliti tidak dapat menggunakan teknik *Pearson*. Sehingga, uji hipotesis yang digunakan adalah dengan teknik *Spearman's Rho*.

Apabila nilai signifikansi menunjukkan dibawah 0.05 ($p < 0.05$) maka artinya terdapat hubungan korelasi yang signifikan sehingga dapat dinyatakan hipotesis tersebut diterima. Sedangkan, apabila nilai signifikansi menunjukkan diatas 0.05 ($p > 0.05$) maka artinya tidak terdapat hubungan korelasi yang signifikan sehingga menyebabkan hipotesis tidak diterima. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 16
Uji Hipotesis

Variabel Independen	Variabel Dependen	Koef. Korelasi (r)	R Square (R ²)	Sig.	Keterangan
Kontrol Diri	<i>Smartphone Addiction</i>	-0.635	0,380	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.635 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction* yang artinya hipotesis pada penelitian ini diterima. Selanjutnya diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,380 yang artinya sumbangan efektif kontrol diri terhadap *smartphone addiction* sebanyak 38%.

6. Uji Analisis Tambahan

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji analisis tambahan guna mengetahui perbedaan dari variabel *smartphone addiction* berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Apabila nilai signifikansi dibawah 0.05 ($p < 0.05$), maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan. Namun apabila nilai signifikansi diatas 0.05 ($p > 0.05$), maka dinyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berikut hasil uji beda yang telah dilakukan oleh peneliti:

a. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Adapun hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 17
Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean Rank	Sig.	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i>	Laki-laki	96,23	0.433	Tidak ada perbedaan
	Perempuan	104,17		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.433 ($p > 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan kecenderungan *smartphone addiction* antara laki-laki dan perempuan.

b. Uji Beda Berdasarkan Usia

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan usia responden. Berikut hasil analisis uji beda berdasarkan usia:

Tabel 18
Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Kategori Usia	Mean Rank	Sig.	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i>	Remaja Akhir	104,93	0.262	Tidak ada perbedaan
	Dewasa Awal	93,67		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.262 ($p>0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan kecenderungan *smartphone addiction* antara remaja akhir dan dewasa awal.

c. Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan tempat tinggal responden saat merantau. Adapun hasil analisis uji beda berdasarkan tempat tinggal:

Tabel 19
Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Variabel	Tempat Tinggal	Mean	Sig.	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i>	Kost	105,65	0.182	Tidak ada perbedaan
	Rumah	84,83		
	Kontrakan	97,50		
	Asrama	118,31		
	Lainnya	141,75		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.182 ($p>0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan kecenderungan *smartphone addiction* berdasarkan tempat tinggal baik di kost, rumah, kontrakan, asrama dan lainnya.

d. Uji Beda Berdasarkan Waktu Penggunaan *Smartphone*

Berikut hasil uji beda yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan waktu penggunaan *smartphone*:

Tabel 20
Uji Beda Berdasarkan Waktu Penggunaan *Smartphone*

Variabel	Waktu Penggunaan	Mean	Sig.	Keterangan
<i>Smartphone Addiction</i>	<4 jam	67,40	0.018	Terdapat Perbedaan
	4-7 jam	95,23		
	>7 jam	106,88		
	Lainnya	189,33		

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.018 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan kecenderungan *smartphone addiction* yang signifikan antara responden yang menggunakan waktu penggunaan *smartphone* <4 jam, 4-7 jam, >7 jam dan lainnya.

B. Diskusi Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau. Jumlah responden yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 204 responden terdiri dari 43 responden laki-laki dan 161 responden perempuan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction* menggunakan teknik *Spearman Rho* dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.635 dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa merantau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi tingkat kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa merantau. Maka dari itu,

dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anzani, Sudjiwanati, & Kristianty (2019) diperoleh nilai r sebesar $-0,541$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara kontrol diri dan *smartphone addiction*. Nilai r bernilai negatif yang artinya terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dan *smartphone addiction*, semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah *smartphone addiction* yang dialami subjek, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi *smartphone addiction* pada subjek. Kemudian sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati & Frieda (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada individu maka tingkat kecanduan *smartphone* akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri pada individu maka akan semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone*. Menurut Andriani, Sriati, & Yamin (2019) menyatakan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan menggunakan *smartphone* secara sehat dan bijak sesuai dengan kebutuhan dalam aktivitas sehari-hari. Begitupun sebaliknya, penelitian Mumbaasithoh, Ulya, & Rahmat (2021) menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* terjadi ketika individu tidak memiliki disiplin diri dan tidak memiliki manajemen waktu.

Hasil uji korelasi yang telah dilakukan diperoleh nilai r square sebesar $0,380$ yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap *smartphone addiction* sebesar 38% artinya variabel kontrol diri dapat menjadi prediktor pada variabel *smartphone addiction*. Sisa lainnya sebesar 62% dipengaruhi oleh faktor-

faktor di luar variabel yang diteliti pada penelitian ini. Maka dari itu, dapat diartikan bahwa kontrol diri dapat menjadi salah satu upaya dalam mengurangi *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau. Hal ini sejalan dengan penelitian Lee & Cho (2015); Adiyatma, Mudjiran, & Afdal (2020) bahwa upaya untuk mengurangi kecanduan *smartphone* dapat dilakukan dengan meningkatkan pengendalian diri pada individu. Kontrol diri memprediksi penggunaan *smartphone* secara berlebihan baik langsung maupun tidak langsung melalui pola interpersonal (Jiang & Zhao, 2016).

Menurut Agesti dkk (2019) individu dengan perilaku *smartphone addiction* menyebabkan perasaan khawatir, gelisah dan tidak sabar apabila jauh dan tidak menggunakan *smartphone*. Pada penelitian ini dapat diketahui berdasarkan hasil kategorisasi data bahwa tingkat *smartphone addiction* pada sebagian besar mahasiswa rantau termasuk pada kategori sedang dengan persentase 21,1%. Hal ini berdampak pada perilaku kecanduan pada *smartphone* yang menyebabkan masalah sosial seperti menarik diri dari lingkungan, sulit dalam menjalankan aktivitas sehari-hari atau mengalami gangguan kontrol impuls pada diri (Kwon dkk, 2013). Kemudian, sebagian besar tingkat kontrol diri pada mahasiswa merantau termasuk pada kategori rendah dengan persentase sebesar 22,1%. Hal ini sejalan dengan penelitian Jiang & Zhao (2016) bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih memungkinkan menggunakan *smartphone* secara patologis. Sesuai dengan hasil penelitian Kim dkk (2018) bahwa pengendalian diri yang rendah dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*. Rendahnya pengendalian diri dapat mengganggu konsentrasi terhadap tugas, meningkatnya proses berpikir yang

irasional dan meningkatkan frekuensi penggunaan *smartphone* (Billieux dalam Latifa, Mumtaz, & Subchi, 2019).

Berdasarkan hasil analisis tambahan yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu uji beda tingkat *smartphone addiction* berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal dan waktu penggunaan *smartphone*. Uji beda berdasarkan jenis kelamin dilakukan dengan teknik *Mann-Whitney U*. Hasil uji beda *smartphone addiction* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan artinya baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *smartphone addiction* yang cenderung sama. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Mawarpury dkk (2020) bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan kecanduan *smartphone* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Phillips & Bianchi menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan kecanduan *smartphone* yang sama, sebab terdapat rasa ketertarikan yang sama terhadap perkembangan teknologi terkini dan perkembangan teknologi informasi (Mawarpury dkk, 2020).

Selanjutnya uji beda berdasarkan usia dilakukan dengan teknik *Mann-Whitney U*. Hasil uji beda berdasarkan usia, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan artinya baik mahasiswa remaja akhir maupun dewasa awal mengalami tingkat *smartphone addiction* yang cenderung sama. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *smartphone addiction* berdasarkan usia. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amna, Faradina, & Mufidah (2020) bahwa tidak terdapat perbedaan kecenderungan kecanduan *smartphone* berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Menurut Santrock (2018) perkembangan usia masa remaja akhir berada pada rentang 18 sampai 21 tahun sedangkan usia 22 tahun termasuk pada kategori dewasa awal. Pada usia tersebut merupakan masa transisi dari remaja yang harus melakukan penyesuaian terhadap pola kehidupan yang baru, sehingga mengalami berbagai permasalahan baik dalam diri seperti kemandirian, emosional, komitmen, fisik maupun sosial (Jannah, Kamsani, & Ariffin, 2021). Mahasiswa yang berada pada rentang usia tersebut masih memiliki ketidakstabilan emosi dan membutuhkan pengakuan dari lingkungan sosial sehingga situasi tersebut menjadikan kemampuan dalam kontrol diri menjadi lemah dan mengambil tindakan berdasarkan emosi (Anggreini & Mariyanti, 2014). Menurut Çağan, Ünsal, & Çelik (2014) individu dengan tingkat usia yang hampir sama menjadi salah satu alasan tidak adanya perbedaan antara usia dengan kecanduan *smartphone*. Hal ini terjadi terlepas dari usia, karena setiap aktivitas yang dilakukan individu bergantung pada *smartphone*, *smartphone* digunakan tidak hanya sebagai media sarana komunikasi saja melainkan untuk bermain game dan sarana rekreasi juga (Rashid dkk, 2020).

Selanjutnya, uji beda terhadap tempat tinggal dan waktu penggunaan *smartphone* menggunakan teknik *Kruskal-Wallis H*. Hasil uji beda tempat tinggal saat mahasiswa sedang merantau, ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan baik mahasiswa yang tinggal di kost, rumah, kontrakan, asrama, atau lainnya. Hasil tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu dkk (2021) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan tempat tinggal dengan nilai $p=0,047$ ($p<0,001$). Tempat tinggal menjadi salah satu faktor kecanduan *smartphone* pada individu karena tempat tinggal yang baru saat di perguruan tinggi

menyebabkan tidak adanya aturan dan jadwal waktu yang ketat dalam penggunaan *smartphone* (Jameel, Shahnawaz, Griffiths, 2019). Mohammadbeigi dkk (2016) menjelaskan bahwa individu yang tinggal di asrama saat di perguruan tinggi cenderung menunjukkan perilaku lebih adiktif terhadap *smartphone*. Hal ini terjadinya karena kurangnya interaksi sosial dan rekreasi pada individu, sehingga penggunaan *smartphone* menjadi salah satu pengalihan kegiatan tersebut (Mohammadbeigi dkk, 2016).

Namun berbeda dengan hasil uji beda berdasarkan waktu penggunaan *smartphone*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada mahasiswa yang menggunakan *smartphone* <4 jam, 4-7 jam, >7 jam dan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama waktu penggunaan *smartphone* maka tingkat *smartphone addiction* akan cenderung berbeda. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lin dkk (2015) bahwa durasi dan waktu penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecanduan *smartphone*. Menurut Ko dkk (2007) waktu yang digunakan untuk mengakses internet merupakan salah satu faktor yang memunculkan perilaku kecanduan.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memilih kegiatan yang paling sering dilakukan saat menggunakan *smartphone* adalah untuk mengakses media sosial seperti mengunggah foto dan video, melihat status/*story* di *Instagram*, *Tiktok* dan lainnya dengan persentase 84,8%. Sejalan dengan penelitian Aprilia (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* adalah faktor sosial dimana individu lebih banyak menggunakan *smartphone*

karena merasa lebih nyaman berinteraksi dengan secara *online* dibandingkan berinteraksi secara langsung.

Dikutip dari Kominfo bahwa pada tahun 2018, perkembangan pengguna aktif *smartphone* mengalami peningkatan lebih dari 100 juta jiwa (Rahmayani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Tagunu & Diantiana (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mengalami *smartphone addiction* pada tingkat sedang, hal ini menunjukkan ke arah perilaku kecanduan *smartphone* akibat penggunaan yang berlebihan sehingga ketika ada permasalahan seringkali individu menjadikan *smartphone* sebagai tempat pelampiasan, mengalami gangguan konsentrasi dan seringkali merasa resah ketika jauh dari *smartphone*. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan agar mahasiswa rantau dapat meningkatkan pengendalian diri ke arah yang positif dan lebih baik.

Proses penyelesaian penelitian ini dapat berjalan dengan baik, namun peneliti juga menyadari bahwa terdapat kelemahan pada penelitian ini diantaranya yaitu kurangnya teori yang digunakan dalam menjelaskan tentang *smartphone addiction*, sehingga peneliti masih melihat fenomena *smartphone addiction* secara umum. Selain itu, data tidak cukup representatif untuk kategori demografi data penelitian, peneliti tidak menambahkan demografi seperti tahun masuk universitas, lama penggunaan *smartphone* (tahun), berapa lama (menit) dalam sekali penggunaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa yang merantau. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka kecenderungan *smartphone addiction* akan semakin rendah. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka kecenderungan *smartphone addiction* akan semakin tinggi. Dengan demikian, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan diterima.

B. Saran

Pada penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan selama proses penyelesaian penelitian. Oleh karena itu peneliti memberikan beberapa saran berdasarkan keterbatasan penelitian. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam terkait fenomena dan dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan serta aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi variabel *smartphone addiction*. Selain itu, menganalisis data demografi lainnya seperti tahun masuk universitas, lama penggunaan *smartphone* (tahun), berapa lama (menit) dalam sekali penggunaan. Sehingga dari data yang diperoleh dapat menghasilkan temuan yang lebih menarik dan beragam. Selanjutnya, bagi mahasiswa yang merantau

harus memiliki konsistensi terkait tingkah laku untuk mencapai tujuan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Selain itu, meningkatkan perilaku kontrol diri dan pengetahuan terkait efek dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, R., Mudjiran, & Afdal. (2020). The contribution of self-control towards student smartphone addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 45–29. <https://doi.org/10.23916/08620011>
- Agesti, L. P., Fitriyasari, R., Armini, N. K. A., & Yusuf, A. (2019). Hubungan smartphone addiction dan self- efficacy dengan prestasi akademik pada remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.14325>
- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan smartphone pada siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling*, 3(5), 86–96.
- Amna, Z., Faradina, S., & Mufidah, R. (2020). Gambaran kecenderungan adiksi penggunaan ponsel cerdas pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 101–112.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 107–117.
- Anggreini, R., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 34–42.
- Anzani, D. R., Sudjiwinati, & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan kontrol diri dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone di program studi S1 teknik elektro Universitas Negeri Malang. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 190–202.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh kesepian dan kontrol diri terhadap kecenderungan ketergantungan terhadap ponsel. *Psikoborneo*, 8(2), 249–254. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4908>
- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan Fear of Missing Out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.376>
- Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *A Cross Sectional Study. PLoS ONE*, 12(8), 214–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Çağan, Ö., Ünsal, A., & Çelik, N. (2014). Evaluation of college students' the level

of addiction to cellular Phone and investigation on the relationship between the addiction and the Level of depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 831–839. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.793>

- Cahyaningsih, A. A., Ati, N. U., & Abidin, A. Z. (2019). GADGET DAN MAHASISWA (Studi Tentang Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Mahasiswa di Universitas Brawijaya). *Jurnal Respon Publik*, 13(3), 21–29.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Choirunisa, N. L., & Marheni, A. (2019). Perbedaan motivasi berprestasi dan dukungan sosial teman sebaya antara mahasiswa perantau dan non perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 21. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p03>
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. N., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan smartphone dalam menunjang aktivitas perkuliahan oleh mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *Jurnal Acta Diurna*, 6(1), 1–15.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Gadjah Mada*, 7(2), 183–194. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535–543. <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2664/1916>
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131–145. <https://doi.org/10.22373/je.v3i2.3091>
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti. (2020). Pengaruh smartphone addiction terhadap perilaku agresif pada remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182–191. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/10978>
- Hendryadi. (2021). Editorial note: Uji validitas dengan korelasi item-total. *Jurnal Manajemen Strategi Dan Aplikasi Bisnis*, 4(1), 315–320.
- Indriani, D., Rahayuningsih, S. I., & Sufriani. (2021). Durasi Dan Aktivitas Penggunaan Smartphone Berkelanjutan Pada Remaja. *Jim Fkep*, 5(1), 124–130. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>

- Jameel, S., Shahnawaz, M. G., & Griffiths, M. D. (2019). Smartphone addiction in students: A qualitative examination of the components model of addiction using face-to-face interviews. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 780–793. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.57>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4(3), 3796–3803.
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa : tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Jurnal Pendidikan Anak*, 115–143.
- Jiang, Z., & Zhao, X. (2016). Self-control and problematic mobile phone use in Chinese college students: the mediating role of mobile phone use patterns. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1131-z>
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–21.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PLoS ONE*, 13(2), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: A prospective study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 545–551. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9992>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Larassati, & Lestari, P. (2021). Hubungan kontrol diri dengan penggunaan smartphone pada remaja selama masa pandemi Covid-19 di Desa Puluhan Tengah. *Jurnal Ilmiah Bidang Keperawatan Dan Kesehatan*, 4(1), 1–11.
- Latifa, R., Mumtaz, E. F., & Subchi, I. (2019). Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control. *2019 7th International Conference on Cyber and IT Service Management, CITSM 2019*. <https://doi.org/10.1109/CITSM47753.2019.8965376>
- Lee, Jeewon, Sung, M. J., Song, S. H., Lee, Y. M., Lee, J. J., Cho, S. M., Park, M. K., & Shin, Y. M. (2018). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction in South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288–302. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>

- Lee, Jeongmin, & Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1–6. <https://doi.org/10.5392/ijoc.2015.11.3.001>
- Lei, L. Y. C., Al-Aarifin Ismail, M., Mohammad, J. A. M., & Bahri Yusoff, M. S. (2020). The relationship of smartphone addiction with psychological distress and neuroticism among university medical students. *BMC Psychology*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00466-6>
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengambilan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis/article/download/4075/pdf>
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(1), 23–37.
- Lin, Y.-H., Lin, Y.-C., Lee, Y.-H., Lin, P.-H., & Lin, S.-H. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Liu, H., Zhang, M., Zhu, E. Z., & Huang, L. (2021). Smartphone Addiction and its Associated Factors Among Freshmen Medical Students in China: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03957-5>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27–43. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol2n1.3>
- Mawardah, M. (2019). Adiksi internet pada masa dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(2), 108–119. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i2.705>
- Mawarpury, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan adiksi smartphone ditinjau dari jenis kelamin dan usia. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 24–37. <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/6252>
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtarie, M., & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cell-phone and social networks.

Journal of Research in Health Sciences, 16(1), 46–50.

- Mulyati, T., & Frieda, N. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada siswa remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Nilsen, F. A., Bang, H., Boe, O., & Martinsen, O. L. (2020). The Multidimensional Self-Control Scale (MSCS): Development and Validation. *American Psychological Association*, 1–31. <https://doi.org/10.1037/pas0000950>
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap Gadget Remaja. *Psikoborneo*, 6(1), 92–100. [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL_DWI_NURHAINI_\(08-27-18-01-58-25\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2018/08/JURNAL_DWI_NURHAINI_(08-27-18-01-58-25).pdf)
- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Munggana, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian saintifik fenomena adiksi gadget dan media sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi Dan Informasi*, 10(1), 25–39. <https://doi.org/10.34010/jati.v10i1.2589>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2017). Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2), 9–16. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aiptekin/index>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rahmayani, I. (2015). *Indonesia raksasa teknologi digital asia*. Komonifo.Go.Id. https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/6095/Indonesia+Raksasa+Teknologi+Digital+Asia/0/sorotan_media
- Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., Ahmad, Z., & Zainodin, W. H. W. (2020). The influence of mobile phone addiction on academic performance among teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(3), 408–424. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3603-25>
- Resti, & Indrawati. (2015). Penggunaan smartphone dikalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *Jom FISIP*, 2(1).

- Ridha, A. A. (2018). Task Commitment pada mahasiswa suku Bugis yang merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1), 66–76.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span Development* (Thirteenth). McGraw-Hill. <http://www.mim.ac.mw/books/John W. Santrock - Life-span Development 13th Edition.pdf>
- Setiadarma, D., & Dinata, i made krisna. (2020). Hubungan antara smartphone addiction dan sustained attention pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 9(1), 61–65. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
- Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 8(1), 54–61. <http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan stress dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52–66.
- Tagunu, A. T. N. P. J., & Diantiana, F. P. (2020). Hubungan loneliness dengan Adiksi Smartphone pada Mahasiswa (Rantau) di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 620–625.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. *Adolescent Addiction*, 215–240. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818626-8.00008-6>
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131–140. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak negatif adiksi penggunaan smartphone terhadap aspek-aspek akademik personal remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14.
- Widi, R. E. (2011). Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian epidemiologi kedokteran gigi. *Jurnal Kedokteran Gigi*, 8(1), 27–34.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>

Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
KUESIONER TRYOUT

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Halo, perkenalkan saya Igra Ardini mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia angkatan 2018. Memohon kesediannya untuk mengisi kuesioner di bawah ini guna memenuhi tugas akhir skripsi. Kuesioner ini tidak melihat jawaban salah ataupun benar, sehingga tidak ada jawaban yang salah. Mohon untuk mengisi dengan kondisi yang saudara/i alami.

Adapun kriteria responden sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif
2. Usia 18-22 tahun
3. Aktif menggunakan Smartphone
4. Sedang merantau

Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Kerahasiaan data diri pada jawaban responden akan saya gunakan sebaik-baiknya untuk keperluan penelitian. Atas kesediaan mengisi kuesioner ini, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya. Semoga kebaikan yang Anda berikan akan mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wata'alla. Aamiin Ya Rabbal'alamin. Terdapat reward bagi 5 responden yang beruntung sebagai ucapan terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Apabila terdapat kendala dalam pengisian kuesioner, dapat menghubungi kontak dibawah ini:

Whatsapp: 082134113761

Email: 18320203@students.uii.ac.id

Hormat Peneliti,
Igra Ardini

Dosen Pembimbing,
Libbie Annatagia, S. Psi., M. Psi., Psikolog

* Wajib

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

1. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi partisipan dari penelitian ini. Saya juga bersedia mengisi kuesioner ini dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan segala informasi yang saya berikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya *

Tandai satu oval saja.

Ya

Tidak

Identitas

2. Nama (boleh inisial) *

3. Usia (dalam angka) *

4. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

Laki-laki

Perempuan

5. Program Studi *

6. Asal Universitas *

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

7. Asal Daerah *

8. Domisili saat ini *

9. Apakah saat ini sedang berada di perantauan? *

Tandai satu oval saja. Ya Tidak

10. Jika iya, dimana tempat tinggal saat ini? *

Tandai satu oval saja. Kost Rumah Kontrakan Asrama Yang lain: _____

11. Berapa lama waktu penggunaan smartphone dalam sehari? *

Tandai satu oval saja. < 4 jam 4- 7 jam > 7 jam Yang lain: _____

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

12. Kegiatan yang paling sering dilakukan saat menggunakan smartphone *

Centang semua yang sesuai.

- Browsing (seperti google chrome, google classroom, google drive, dan lain-lain)
- Akses sosial media (seperti mengunggah foto dan video, melihat status/story di Instagram, Tiktok, dan lain-lain)
- Menonton video (seperti Youtube, WeTV, Video.com, Netflix, Viu, dan lain-lain)
- Instant message (Whatsapp, Line, Telegram, dan lain-lain)
- Bermain game

Yang lain: _____

13. Nomor Handphone (keperluan reward)

Bagian
Pertama

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik dari setiap pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah. Berikut pilihan jawaban:

- 1: Sangat Tidak Setuju
2: Agak Tidak Setuju
3: Agak Setuju
4: Sangat Setuju

14. Saya diberitahu lebih dari satu kali bahwa saya menghabiskan terlalu banyak waktu di smartphone *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

15. Saya merasa gelisah setelah saya menghentikan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

16. Saya kecanduan smartphone lebih lama dari biasanya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

17. Saya merasa gelisah dan mudah tersinggung ketika tidak ada smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

18. Saya merasa sangat bersemangat saat menggunakan smartphone terlepas dari kelelahan yang dialami *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

19. Saya menggunakan smartphone untuk jangka waktu panjang dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang saya inginkan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

20. Meskipun menggunakan smartphone membawa efek negatif pada hubungan interpersonal, saya tidak mengurangi jumlah waktu penggunaan internet *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

21. Saya tidur kurang dari empat jam karena menggunakan smartphone lebih dari sekali *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

22. Saya telah meningkatkan banyak waktu untuk menggunakan smartphone per minggu dalam 3 bulan terakhir *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

23. Saya merasa tertekan atau sedih setelah saya berhenti menggunakan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

24. Saya gagal mengendalikan dorongan untuk menggunakan smartphone *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

25. Saya tergoda untuk bermain smartphone sehingga mengorbankan waktu bersama teman *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

26. Saya merasakan sakit dan pegal di punggung serta sakit mata karena penggunaan smartphone yang berlebihan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

27. Menggunakan smartphone di pagi hari muncul sebagai pikiran pertama saat bangun tidur *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

28. Menggunakan smartphone telah menimbulkan efek negatif pada pekerjaan sekolah atau kinerja saya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

29. Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

30. Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

31. Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

32. Saya merasakan dorongan untuk menggunakan smartphone lagi, sesaat setelah berhenti menggunakannya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

33. Hidup saya tidak akan menyenangkan jika tidak ada smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

34. Bermain smartphone menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan saya secara fisik. Seperti, melihat smartphone saat menyebrang jalan dan menggunakan smartphone saat mengemudi *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

35. Saya mencoba menghabiskan lebih sedikit waktu di smartphone tetapi upaya itu sia-sia *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

36. Saya terbiasa menggunakan smartphone sehingga kualitas tidur dan total waktu tidur saya menurun *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

37. Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu di smartphone untuk mencapai kepuasan yang sama seperti sebelumnya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

38. Saya tidak bisa makan tanpa menggunakan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

39. Saya merasa lelah di siang hari karena penggunaan smartphone di malam hari *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Bagian
Kedua

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik dari setiap pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah. Berikut pilihan jawaban:

- 1: Sangat Tidak Sesuai
- 2: Tidak Sesuai
- 3: Netral
- 4: Sesuai
- 5: Sangat Sesuai

40. Saya pandai menahan godaan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

41. Saya sulit untuk menghentikan kebiasaan buruk *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

42. Saya adalah orang yang malas *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

43. Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

44. Saya tidak pernah membiarkan diri saya kehilangan kendali *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

45. Saya tetap akan melakukan hal-hal yang buruk bagi saya, jika itu menyenangkan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

46. Orang-orang dapat mengandalkan saya untuk konsisten pada jadwal *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

47. Bangun pagi adalah hal yang sulit bagi saya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

48. Saya sulit untuk mengatakan tidak *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

49. Saya cukup sering berubah pikiran *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

50. Saya melontarkan apa pun yang ada di pikiran saya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

51. Orang-orang akan mendeskripsikan saya sebagai orang yang impulsif *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

52. Saya menolak hal-hal yang buruk bagi saya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

53. Saya menghabiskan terlalu banyak uang *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

54. Saya menjaga semuanya tetap rapi *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

55. Saya kadang-kadang memanjakan diri sendiri *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

56. Saya berharap saya memiliki disiplin diri *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

57. Saya dapat diandalkan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

58. Saya terbawa oleh perasaan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

59. Saya melakukan banyak hal secara mendadak *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

60. Saya tidak menyimpan rahasia dengan baik *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

61. Orang-orang mengatakan bahwa saya memiliki disiplin diri yang kuat *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

62. Saya telah bekerja atau belajar sepanjang malam pada menit terakhir *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

63. Saya tidak mudah putus asa *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

64. Saya akan lebih baik jika saya berhenti berpikir sebelum bertindak *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

65. Saya terlibat dalam kegiatan positif *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

66. Saya makan makanan sehat *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

67. Kesenangan terkadang menghalangi saya untuk menyelesaikan pekerjaan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

68. Saya sulit berkonsentrasi *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

69. Saya mampu bekerja secara efektif untuk mencapai tujuan jangka panjang *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

70. Terkadang saya tidak bisa menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu, bahkan jika saya tahu itu salah *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

71. Saya sering bertindak tanpa memikirkan semua alternatif *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

72. Saya terlalu mudah kehilangan kesabaran *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

73. Saya sering mengganggu orang lain *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/11/22, 2:26 PM

Kuesioner Penelitian

74. Saya kadang-kadang minum atau menggunakan obat-obatan secara berlebihan *

*

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

75. Saya selalu tepat waktu *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA TRYOUT

A. SKALA SMARTPHONE ADDICTION

	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	Total
S1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	78
S2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	1	2	2	3	3	4	1	2	1	4	2	3	2	1	2	3	3	60
S3	1	2	3	2	3	3	3	1	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	3	4	4	3	2	3	1	1	57
S4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	2	1	4	3	3	1	2	4	2	4	3	1	1	1	1	67
S5	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	4	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	52
S6	3	3	2	1	4	1	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	47
S7	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	58
S8	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	39
S9	1	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	1	3	1	2	3	3	1	2	2	3	1	2	53
S10	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	50
S11	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	62
S12	3	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	4	4	2	2	2	1	2	51
S13	4	2	2	4	1	1	2	1	2	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	2	60
S14	3	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	4	4	2	1	1	1	2	1	1	3	3	2	1	3	52
S15	3	2	2	3	4	4	2	1	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	3	1	65
S16	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	65
S17	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	83
S18	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	42
S19	2	2	3	2	4	1	2	2	3	2	3	1	2	4	1	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	62
S20	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	38
S21	3	2	2	2	2	2	4	1	2	2	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	4	2	1	2	56
S22	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	73
S23	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	77
S24	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1	1	54
S25	2	2	4	3	2	3	1	4	3	2	2	3	4	1	1	2	4	2	2	3	3	1	4	2	2	3	65
S26	2	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	1	2	59
S27	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	47

S28	1	1	3	1	4	1	4	4	1	1	1	4	2	1	1	1	1	3	3	3	1	1	4	1	4	1	53
S29	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	69
S30	3	4	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	3	4	2	1	3	2	2	4	4	1	4	3	1	3	71
S31	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	32
S32	3	1	2	2	3	2	2	4	2	1	2	2	4	2	2	2	1	3	4	2	4	3	2	3	2	2	62
S33	4	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	1	4	65
S34	3	2	2	1	2	2	3	1	3	1	2	1	4	3	4	4	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	60
S35	3	2	2	2	4	1	2	1	2	1	2	2	4	4	2	1	2	2	4	2	4	1	4	2	1	3	60
S36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	59
S37	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	82
S38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
S39	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	80
S40	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	81
S41	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	4	3	2	1	2	3	1	49
S42	3	4	2	2	4	2	3	2	1	2	4	3	2	4	1	2	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	73
S43	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	96
S44	4	4	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	4	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2	61
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
S46	1	2	2	1	3	2	4	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	2	3	2	55
S47	2	2	3	2	3	1	1	1	3	1	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	60
S48	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	58
S49	1	1	1	2	4	2	4	1	3	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	3	1	1	50
S50	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	1	74
S51	4	4	2	3	4	1	1	1	2	3	3	1	1	4	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	4	1	54
S52	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	51

B. SKALA KONTROL DIRI

	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26	A 27	A 28	A 29	A 30	A 31	A 32	A 33	A 34	A 35	A 36	Total	
S1	4	2	3	3	3	4	4	1	3	2	3	2	4	2	5	2	1	4	3	3	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	118
S2	4	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	5	3	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	5	5	3	120	
S3	4	2	4	5	5	4	3	5	5	2	2	3	4	3	5	1	1	5	3	4	4	4	3	5	3	5	4	3	5	5	2	4	5	5	5	5	137	
S4	3	2	3	5	4	4	3	5	1	2	3	2	3	2	4	1	1	3	1	1	5	2	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	5	5	5	2	105	
S5	3	3	1	4	2	4	4	1	1	1	3	4	2	1	4	1	1	5	2	1	1	2	4	2	4	3	4	2	3	4	4	4	2	5	5	5	102	
S6	4	3	4	5	3	3	4	5	1	5	3	3	2	2	4	2	1	5	1	1	5	5	2	3	4	4	3	3	4	4	2	5	5	5	5	4	124	
S7	2	2	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	2	3	5	3	119	
S8	2	3	3	5	4	5	4	5	2	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	5	5	4	121	
S9	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	4	5	3	112	
S10	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	2	2	5	2	4	4	4	3	5	4	5	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	141	
S11	3	3	5	4	4	5	3	5	1	1	4	4	5	4	5	1	1	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	121	
S12	3	4	3	4	4	5	3	5	4	3	4	5	5	3	5	1	1	5	3	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	5	3	4	3	4	5	4	136	
S13	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	1	5	1	1	5	1	1	5	5	3	3	3	5	5	3	2	5	2	2	2	1	5	3	110	
S14	3	4	4	4	2	5	3	3	3	3	4	4	2	4	3	1	1	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	5	2	4	3	4	5	2	115	
S15	2	2	3	3	4	3	2	2	4	1	4	3	2	2	5	2	1	4	3	4	5	3	5	4	4	5	5	2	3	4	1	2	5	5	5	3	117	
S16	4	2	2	3	4	4	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	3	4	4	3	4	2	105	
S17	3	1	3	2	4	4	4	1	2	3	4	3	5	1	4	1	1	5	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	4	2	3	1	4	5	4	101	
S18	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	2	5	4	3	4	2	1	4	3	3	4	3	2	4	5	5	3	4	4	3	4	5	4	4	5	3	129	
S19	3	2	3	5	3	2	3	2	1	1	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	4	1	4	2	5	5	4	107	
S20	3	2	2	4	3	4	2	2	1	2	4	3	3	3	4	1	1	4	4	4	4	1	2	4	1	5	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	102
S21	3	3	2	3	1	4	5	1	2	3	1	3	4	4	5	4	1	5	4	1	4	4	4	4	4	5	5	3	4	5	2	3	4	2	5	4	121	
S22	4	3	4	4	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	2	1	4	2	3	5	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
S23	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	1	1	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	104	
S24	3	3	3	5	3	3	4	5	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	112
S25	3	1	3	3	5	5	5	5	1	3	2	1	5	1	5	1	3	5	4	1	5	4	2	4	2	5	5	1	2	5	3	4	3	1	5	3	116	
S26	2	4	4	5	4	5	4	4	4	3	3	3	5	4	4	2	1	4	3	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	2	5	4	132		
S27	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	2	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	106		
S28	4	1	1	4	5	5	3	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	4	5	1	3	2	4	1	5	5	4	3	3	4	5	1	1	5	5	3	102	

S29	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	1	3	2	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	4	3	102
S30	4	2	5	5	5	5	4	3	1	1	2	2	5	1	2	1	1	5	1	2	1	4	1	5	1	5	3	1	1	5	1	2	1	2	4	3	97
S31	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	2	4	5	3	4	2	1	5	4	3	4	2	4	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	3	147
S32	4	4	3	5	1	4	3	5	4	2	3	3	5	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	5	4	4	3	5	3	123
S33	4	2	1	1	4	2	3	2	1	3	1	1	3	2	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	4	98
S34	2	3	2	3	3	4	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	5	3	95
S35	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	3	112
S36	3	2	3	3	3	2	4	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	4	1	2	4	3	2	3	2	4	3	1	1	4	2	3	3	4	4	4	93
S37	4	2	2	2	4	2	5	2	2	1	2	1	5	1	5	2	1	4	2	1	2	5	2	5	2	5	4	1	1	4	2	1	1	2	2	4	93
S38	4	3	2	3	4	4	3	3	1	1	2	2	5	1	4	2	3	4	2	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	5	102
S39	4	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	2	1	4	1	1	2	3	3	4	2	5	5	2	2	4	2	2	2	3	4	3	102
S40	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	4	4	4	1	1	4	2	2	3	4	1	3	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	99
S41	5	4	3	5	5	5	4	5	4	4	5	2	4	5	4	2	2	4	3	2	5	5	4	4	1	5	4	2	4	4	4	4	3	4	5	4	139
S42	2	3	3	5	4	4	3	1	2	4	5	3	5	4	4	2	1	4	3	1	5	3	2	4	3	4	5	1	2	5	3	4	3	4	5	3	119
S43	5	2	3	2	2	2	3	1	2	2	4	2	5	1	5	1	3	3	4	2	2	5	1	4	1	5	3	2	1	5	2	2	2	1	1	4	95
S44	2	3	4	3	4	4	4	5	5	4	2	2	3	2	5	1	1	4	2	2	3	5	4	4	2	5	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	114
S45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
S46	4	3	1	2	3	2	4	5	4	2	3	4	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	109
S47	3	2	3	4	4	5	3	2	2	2	4	4	3	3	4	2	1	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	4	5	3	110
S48	4	3	2	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	2	5	3	1	5	4	2	5	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	5	3	122
S49	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	1	4	5	5	159
S50	3	4	4	5	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	5	1	2	4	1	2	2	4	2	4	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	5	4	111
S51	5	4	4	3	5	3	4	5	5	1	1	3	4	1	5	3	3	3	3	2	5	2	4	5	2	4	5	3	4	3	3	4	2	4	5	5	127
S52	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	5	3	122

LAMPIRAN 3
RELIABILITAS DAN VALIDITAS

A. SKALA SMARTPHONE ADDICTION

1. Sebelum Eliminasi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPAI1	58,58	154,916	,467	,906
SPAI2	58,85	156,603	,438	,907
SPAI3	58,75	153,093	,675	,903
SPAI4	59,06	154,134	,552	,905
SPAI5	58,29	157,778	,363	,908
SPAI6	59,02	148,294	,699	,901
SPAI7	58,83	156,028	,424	,907
SPAI8	59,46	153,234	,496	,906
SPAI9	58,83	154,577	,576	,904
SPAI10	59,19	150,276	,665	,902
SPAI11	58,87	152,746	,636	,903
SPAI12	59,33	152,185	,588	,904
SPAI13	58,48	155,470	,419	,907
SPAI14	58,27	160,318	,216	,911
SPAI15	58,98	156,725	,364	,908
SPAI16	59,06	152,565	,578	,904
SPAI17	59,12	153,555	,533	,905
SPAI18	59,08	150,896	,663	,902
SPAI19	58,48	154,098	,551	,905
SPAI20	58,44	155,546	,445	,907
SPAI21	58,75	152,662	,442	,907
SPAI22	58,88	157,124	,446	,907
SPAI23	58,87	153,687	,472	,906
SPAI24	58,90	154,559	,568	,905
SPAI25	59,33	158,264	,295	,910
SPAI26	59,10	151,853	,607	,904

2. Setelah Eliminasi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SPAI1	53,71	141,464	,466	,910
SPAI2	53,98	143,392	,420	,910
SPAI3	53,88	139,830	,668	,906
SPAI4	54,19	140,825	,546	,908
SPAI5	53,42	144,719	,336	,912
SPAI6	54,15	135,192	,696	,905
SPAI7	53,96	142,548	,422	,911
SPAI8	54,60	139,304	,519	,909
SPAI9	53,96	141,057	,580	,908
SPAI10	54,33	136,969	,667	,906
SPAI11	54,00	139,490	,630	,907
SPAI12	54,46	138,646	,597	,907
SPAI13	53,62	141,535	,439	,910
SPAI15	54,12	143,359	,355	,912
SPAI16	54,19	139,492	,564	,908
SPAI17	54,25	139,956	,542	,908
SPAI18	54,21	137,660	,660	,906
SPAI19	53,62	140,712	,549	,908
SPAI20	53,58	142,131	,441	,910
SPAI21	53,88	139,006	,452	,911
SPAI22	54,02	143,627	,443	,910
SPAI23	54,00	139,804	,492	,909
SPAI24	54,04	141,018	,573	,908
SPAI26	54,23	138,377	,614	,907

B. SKALA KONTROL DIRI
1. Sebelum Eliminasi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS1	110,98	205,431	,148	,855
SCS2	111,62	190,947	,671	,843
SCS3	111,33	194,028	,517	,846
SCS4	110,69	193,237	,513	,846
SCS5	110,92	207,092	,057	,858
SCS6	110,63	199,256	,368	,850
SCS7	110,88	204,496	,216	,853
SCS8	111,12	189,830	,448	,848
SCS9	111,79	186,366	,594	,843
SCS10	111,92	195,131	,448	,848
SCS11	111,48	198,960	,300	,852
SCS12	111,38	194,359	,479	,847
SCS13	110,63	203,844	,174	,855
SCS14	111,73	193,652	,460	,847
SCS15	110,40	201,853	,306	,851
SCS16	112,56	209,624	-,022	,858
SCS17	112,75	212,152	-,123	,861
SCS18	110,44	202,173	,315	,851
SCS19	111,75	200,348	,300	,852
SCS20	111,94	202,369	,213	,854
SCS21	110,73	193,377	,486	,847
SCS22	111,06	203,232	,197	,854
SCS23	111,42	195,739	,470	,847
SCS24	110,79	202,405	,284	,852
SCS25	111,40	197,383	,363	,850
SCS26	110,25	203,485	,281	,852
SCS27	110,77	203,201	,251	,853
SCS28	111,92	194,857	,579	,846
SCS29	111,50	189,824	,715	,842
SCS30	110,52	204,804	,206	,853
SCS31	111,54	195,940	,458	,848
SCS32	111,13	192,080	,583	,844
SCS33	111,62	202,633	,185	,855
SCS34	110,92	200,857	,228	,854
SCS35	110,02	196,058	,428	,848
SCS36	110,90	205,422	,173	,854

2. Setelah Eliminasi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SCS2	63,35	128,231	,698	,869
SCS3	63,06	132,095	,481	,876
SCS4	62,42	129,817	,546	,873
SCS6	62,37	134,393	,425	,877
SCS8	62,85	127,780	,445	,878
SCS9	63,52	126,490	,538	,874
SCS10	63,65	132,231	,445	,877
SCS11	63,21	133,503	,370	,879
SCS12	63,12	128,732	,600	,872
SCS14	63,46	129,548	,515	,874
SCS15	62,13	139,570	,211	,882
SCS18	62,17	139,754	,219	,882
SCS19	63,48	136,804	,285	,881
SCS21	62,46	131,038	,472	,876
SCS23	63,15	131,897	,506	,875
SCS25	63,13	132,472	,426	,877
SCS28	63,65	131,133	,624	,872
SCS29	63,23	128,259	,696	,869
SCS31	63,27	132,397	,478	,876
SCS32	62,87	128,746	,626	,871
SCS35	61,75	131,564	,487	,875

LAMPIRAN 4
KUESIONER PENELITIAN

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Bismillahirrahmanirrahim,
Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Halo, perkenalkan saya Igra Ardini mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia angkatan 2018. Memohon kesediannya untuk mengisi kuesioner di bawah ini guna memenuhi tugas akhir skripsi. Kuesioner ini tidak melihat jawaban salah ataupun benar, sehingga tidak ada jawaban yang salah. Mohon untuk mengisi dengan kondisi yang saudara/i alami.

Adapun kriteria responden sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif
2. Usia 18-22 tahun
3. Aktif menggunakan Smartphone
4. Sedang merantau

Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Kerahasiaan data diri pada jawaban responden akan saya gunakan sebaik-baiknya untuk keperluan penelitian. Atas kesediaan mengisi kuesioner ini, saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya. Semoga kebaikan yang Anda berikan akan mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wata'alla. Aamiin Ya Rabbal'alamin. Terdapat reward bagi 5 responden yang beruntung sebagai ucapan terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Apabila terdapat kendala dalam pengisian kuesioner, dapat menghubungi kontak dibawah ini:

Email: 18320203@students.uii.ac.id

Hormat Peneliti,
Igra Ardini

Dosen Pembimbing,
Libbie Annatagia, S. Psi., M. Psi., Psikolog

* Wajib

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

1. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi partisipan dari penelitian ini. Saya juga bersedia mengisi kuesioner ini dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan segala informasi yang saya berikan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya *

Tandai satu oval saja.

- Ya
 Tidak

Identitas

2. Nama (boleh inisial) *

3. Usia (dalam angka) *

4. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

- Laki-laki
 Perempuan

5. Program Studi *

6. Asal Universitas *

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

7. Asal Daerah *

8. Domisili saat ini *

9. Apakah saat ini sedang berada di perantauan? *

Tandai satu oval saja. Ya Tidak

10. Jika iya, dimana tempat tinggal saat ini? *

Tandai satu oval saja. Kost Rumah Kontrakan Asrama Yang lain:

11. Berapa lama waktu penggunaan smartphone dalam sehari? *

Tandai satu oval saja. < 4 jam 4-7 jam > 7 jam Yang lain:

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

12. Kegiatan yang paling sering dilakukan saat menggunakan smartphone *

Centang semua yang sesuai.

- Browsing (seperti google chrome, google classroom, google drive, dan lain-lain)
- Akses sosial media (seperti mengunggah foto dan video, melihat status/story di Instagram, Tiktok, dan lain-lain)
- Menonton video (seperti Youtube, WeTV, Video.com, Netflix, Viu, dan lain-lain)
- Instant message (Whatsapp, Line, Telegram, dan lain-lain)
- Bermain game

Yang lain: _____

13. Nomor Handphone (keperluan reward) *

Bagian
Pertama

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik dari setiap pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah. Berikut pilihan jawaban:

- 1: Sangat Tidak Setuju
2: Agak Tidak Setuju
3: Agak Setuju
4: Sangat Setuju

14. Saya diberitahu lebih dari satu kali bahwa saya menghabiskan terlalu banyak waktu di smartphone *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

15. Saya merasa gelisah setelah saya menghentikan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

16. Saya kecanduan smartphone lebih lama dari biasanya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

17. Saya merasa gelisah dan mudah tersinggung ketika tidak ada smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

18. Saya merasa sangat bersemangat saat menggunakan smartphone terlepas dari kelelahan yang dialami *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

19. Saya menggunakan smartphone untuk jangka waktu panjang dan menghabiskan lebih banyak uang daripada yang saya inginkan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

20. Meskipun menggunakan smartphone membawa efek negatif pada hubungan interpersonal, saya tidak mengurangi jumlah waktu penggunaan internet *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

21. Saya tidur kurang dari empat jam karena menggunakan smartphone lebih dari sekali *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

22. Saya telah meningkatkan banyak waktu untuk menggunakan smartphone per minggu dalam 3 bulan terakhir *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

23. Saya merasa tertekan atau sedih setelah saya berhenti menggunakan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

24. Saya gagal mengendalikan dorongan untuk menggunakan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

25. Saya tergoda untuk bermain smartphone sehingga mengorbankan waktu bersama teman *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

26. Saya merasakan sakit dan pegal di punggung serta sakit mata karena penggunaan smartphone yang berlebihan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

27. Menggunakan smartphone telah menimbulkan efek negatif pada pekerjaan sekolah atau kinerja saya *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

28. Saya merasa kehilangan sesuatu setelah berhenti menggunakan smartphone untuk jangka waktu tertentu *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

29. Interaksi saya dengan anggota keluarga berkurang karena penggunaan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

30. Aktivitas rekreasi saya berkurang karena penggunaan smartphone *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

31. Saya merasakan dorongan untuk menggunakan smartphone lagi, sesaat setelah berhenti menggunakannya *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

32. Hidup saya tidak akan menyenangkan jika tidak ada smartphone *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

33. Bermain smartphone menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan saya secara fisik. Seperti, melihat smartphone saat menyebrang jalan dan menggunakan smartphone saat mengemudi *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

34. Saya mencoba menghabiskan lebih sedikit waktu di smartphone tetapi upaya itu sia-sia *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

35. Saya terbiasa menggunakan smartphone sehingga kualitas tidur dan total waktu tidur saya menurun *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

36. Saya perlu menghabiskan lebih banyak waktu di smartphone untuk mencapai kepuasan yang sama seperti sebelumnya *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

37. Saya merasa lelah di siang hari karena penggunaan smartphone di malam hari *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

Sangat Tidak Setuju Sangat Setuju

Bagian
Kedua

Petunjuk Pengisian :

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik dari setiap pernyataan. Pilihlah salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan di bawah ini sesuai dengan keadaan dan kondisi yang anda rasakan. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah. Berikut pilihan jawaban:

- 1: Sangat Tidak Sesuai
- 2: Tidak Sesuai
- 3: Netral
- 4: Sesuai
- 5: Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

38. Saya sulit untuk menghentikan kebiasaan buruk *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

39. Saya adalah orang yang malas *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

40. Saya mengatakan hal-hal yang tidak pantas *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

41. Saya tetap akan melakukan hal-hal yang buruk bagi saya, jika itu menyenangkan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

42. Bangun pagi adalah hal yang sulit bagi saya *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

43. Saya sulit untuk mengatakan tidak *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

44. Saya cukup sering berubah pikiran *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

45. Saya melontarkan apa pun yang ada di pikiran saya *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

46. Orang-orang akan mendeskripsikan saya sebagai orang yang impulsif *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

47. Saya menghabiskan terlalu banyak uang *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

48. Saya menjaga semuanya tetap rapi *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

49. Saya dapat diandalkan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

50. Saya terbawa oleh perasaan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

51. Saya tidak menyimpan rahasia dengan baik *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

52. Saya telah bekerja atau belajar sepanjang malam pada menit terakhir *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

53. Saya akan lebih baik jika saya berhenti berpikir sebelum bertindak *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

54. Kesenangan terkadang menghalangi saya untuk menyelesaikan pekerjaan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

55. Saya sulit berkonsentrasi *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

56. Terkadang saya tidak bisa menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu, bahkan jika saya tahu itu salah *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

57. Saya sering bertindak tanpa memikirkan semua alternatif *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4 5

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

2/26/22, 2:52 PM

Kuesioner Penelitian

58. Saya kadang-kadang minum atau menggunakan obat-obatan secara berlebihan *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google.

Google Formulir

LAMPIRAN 5
TABULASI DATA PENELITIAN

A. SKALA SMARTPHONE ADDICTION

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	Total
S1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
S2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
S3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	1	3	3	2	1	1	3	3	1	3	1	2	2	53
S4	3	2	1	2	4	1	3	3	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	4	2	4	56
S5	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	39
S6	4	2	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	59
S7	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	47
S8	1	1	1	1	4	2	4	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	2	1	4	4	2	49
S9	2	2	2	2	3	3	1	1	4	2	4	3	4	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	2	55
S10	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	2	1	37
S11	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	64
S12	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	4	1	4	1	59
S13	3	4	3	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	2	51
S14	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	67
S15	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	39
S16	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	4	1	3	3	1	2	2	2	2	58
S17	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	1	3	1	2	2	53
S18	4	2	3	2	4	4	4	4	4	1	2	1	3	4	2	3	1	3	1	4	1	4	4	4	69
S19	3	3	3	2	2	4	4	1	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	65
S20	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	55
S21	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	3	2	59
S22	2	3	4	3	3	4	4	1	2	1	4	3	4	2	3	1	1	4	4	2	4	4	3	3	69
S23	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	71
S24	2	3	3	2	3	1	1	1	2	2	4	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	2	2	4	50
S25	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	4	2	3	2	2	52
S26	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	4	4	1	3	3	2	44
S27	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	3	3	1	2	53
S28	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	86
S29	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	79
S30	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	62

S31	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	2	46
S32	3	4	4	3	4	2	3	1	3	2	2	2	1	3	1	1	3	4	3	1	3	1	2	57
S33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
S34	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	4	3	87
S35	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	1	4	4	2	1	2	3	2	1	3	4	3	60
S36	3	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	60
S37	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	83
S38	2	1	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1	4	3	1	2	1	3	4	1	2	4	2	51
S39	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	52
S40	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	56
S41	3	1	2	1	3	2	3	2	4	1	4	2	4	4	2	1	3	3	1	4	3	4	2	62
S42	2	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	4	3	1	1	2	2	1	4	2	3	3	48
S43	3	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	35
S44	3	2	4	2	3	3	2	2	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	61
S45	4	4	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	4	3	1	1	1	2	3	4	2	1	1	53
S46	3	3	3	1	3	1	3	4	3	1	2	1	4	2	1	1	1	3	4	1	3	4	1	57
S47	3	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	42
S48	3	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	2	43
S49	3	1	4	1	1	2	4	4	4	1	3	1	2	4	3	1	2	2	1	4	2	4	2	60
S50	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	82
S51	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	87
S52	3	1	2	1	4	3	3	2	4	1	2	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	43
S53	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	84
S54	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	39
S55	3	1	3	1	2	2	2	2	1	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	50
S56	4	2	3	1	2	3	4	3	3	1	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	72
S57	4	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	1	4	2	2	4	4	4	2	1	1	2	1	52
S58	2	2	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	4	1	2	1	2	47
S59	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	32
S60	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	41
S61	4	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	69
S62	2	2	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2	4	3	2	3	1	3	4	4	2	3	3	65
S63	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	49

S64	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	50
S65	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	65
S66	4	1	4	1	3	1	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	4	71
S67	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	64
S68	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	76
S69	3	4	4	3	4	2	3	1	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	78
S70	3	2	2	4	4	3	2	1	3	3	1	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	72
S71	3	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	55
S72	3	2	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	60
S73	3	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	3	1	1	3	2	2	50
S74	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	76
S75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	95
S76	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	1	49
S77	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	61
S78	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	58
S79	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	32
S80	3	1	1	1	4	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1	2	2	2	2	44
S81	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	72
S82	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	59
S83	2	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	4	2	1	2	2	43
S84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
S85	4	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	81
S86	2	2	3	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	43
S87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	89
S88	2	1	3	1	2	3	2	1	3	1	2	1	4	4	3	3	4	1	4	1	1	1	1	1	50
S89	4	4	2	3	2	4	2	1	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	70
S90	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	79
S91	3	3	2	3	3	3	4	1	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	1	2	2	65
S92	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2	53
S93	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	73
S94	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	50
S95	2	2	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	40
S96	2	2	2	2	4	2	3	1	2	4	3	1	1	1	2	1	1	4	4	1	2	3	3	1	52

S97	3	3	3	2	4	1	3	1	3	3	3	1	2	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2	2	55
S98	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	41
S99	4	3	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	4	2	2	2	2	4	2	4	2	1	1	2	52
S100	3	3	3	2	4	4	3	1	3	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	2	4	2	3	3	69
S101	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	78
S102	4	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	38
S103	3	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	3	2	55
S104	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	1	3	3	2	2	2	55
S105	4	2	3	1	3	1	2	4	3	1	3	2	3	3	2	2	1	3	1	4	3	3	2	2	58
S106	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	74
S107	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	59
S108	3	2	3	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	45
S109	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	2	3	4	2	4	3	2	48
S110	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	54
S111	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	1	1	3	4	3	3	4	3	2	78
S112	3	2	2	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	3	1	2	47
S113	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	46
S114	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	4	4	2	1	4	4	1	1	4	2	1	2	4	54
S115	3	3	3	2	3	1	3	1	2	2	2	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	1	50
S116	4	2	2	1	3	2	3	1	2	1	3	2	4	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	58
S117	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	43
S118	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	57
S119	1	1	3	1	3	2	1	4	3	1	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	4	1	3	47
S120	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	3	44
S121	1	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	2	2	3	3	1	1	4	4	1	1	3	3	4	58
S122	4	2	3	1	4	2	3	1	4	1	3	2	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	62
S123	2	3	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	65
S124	3	2	2	2	4	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
S125	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	43
S126	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	36
S127	3	2	4	3	3	3	2	1	2	3	2	4	2	3	1	3	1	2	2	3	1	1	4	2	57
S128	3	2	2	2	3	2	4	2	2	1	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	59
S129	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	51

S130	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	89		
S131	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	4	2	1	3	2	4	4	1	3	2	2	45	
S132	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	78	
S133	2	3	4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	4	3	4	4	1	3	2	4	3	2	1	1	62	
S134	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	45	
S135	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	
S136	4	2	4	3	3	4	1	1	3	2	3	2	4	2	4	1	1	3	2	1	2	1	1	1	55	
S137	2	1	2	1	1	2	4	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	1	53	
S138	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	4	1	4	3	3	2	2	3	3	1	3	1	2	1	59	
S139	2	3	2	2	3	1	2	1	4	3	1	1	3	1	2	1	1	3	4	1	2	1	2	3	49	
S140	4	3	4	2	2	2	4	1	4	2	3	1	2	2	3	1	1	4	4	1	2	1	1	1	55	
S141	2	4	4	3	2	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	3	4	1	3	3	3	3	71	
S142	4	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	1	4	3	2	3	1	3	4	2	2	3	2	3	62	
S143	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	40	
S144	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
S145	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	64	
S146	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	60	
S147	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	71	
S148	3	2	2	3	4	2	3	1	4	3	3	1	2	1	2	2	1	2	4	1	2	1	2	1	52	
S149	2	2	1	1	3	1	1	1	4	2	3	1	2	2	2	1	1	2	3	1	3	2	2	2	45	
S150	3	3	3	4	4	3	3	1	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	77	
S151	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	4	38	
S152	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	81	
S153	4	1	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	48	
S154	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	34	
S155	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	41	
S156	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	42	
S157	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	64	
S158	4	2	3	1	2	4	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	1	2	58	
S159	2	4	3	2	3	4	3	1	3	2	4	1	3	1	3	2	4	3	2	3	4	4	1	2	64	
S160	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	39	
S161	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	2	1	57	
S162	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	39

S163	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	67
S164	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	74
S165	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	74
S166	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	72
S167	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	76
S168	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	74
S169	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	72
S170	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	67
S171	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	66
S172	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	73
S173	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	69
S174	3	2	2	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	56
S175	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	69
S176	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	36
S177	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73
S178	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	63
S179	2	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	50
S180	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	73
S181	2	3	4	1	4	3	4	1	3	2	4	1	3	3	2	2	3	4	4	3	2	1	3	3	65
S182	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	54
S183	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	56
S184	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	53
S185	4	3	4	2	2	1	2	1	3	1	3	2	4	3	2	1	2	2	2	4	3	3	1	2	57
S186	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	51
S187	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	61
S188	2	2	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	44
S189	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	55
S190	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	50
S191	4	4	4	3	4	3	4	1	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	60
S192	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	4	3	3	4	2	2	2	55
S193	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48
S194	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	67
S195	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	59

S196	4	3	3	2	4	2	3	1	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	1	2	3	1	4	67
S197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
S198	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	2	3	62
S199	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4	2	1	3	2	3	2	1	4	3	1	3	2	3	3	57
S200	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	4	3	2	2	1	2	58
S201	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	60
S202	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
S203	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	88
S204	4	4	4	2	4	4	4	3	2	3	4	3	1	1	3	1	4	4	4	1	2	3	4	1	70

B. SKALA KONTROL DIRI

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Total
S1	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	4	3	5	3	1	1	3	2	3	1	77
S2	4	3	3	4	4	2	3	4	5	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	3	3	74
S3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	71
S4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	3	5	5	2	5	1	3	2	4	4	2	5	69
S5	4	5	5	5	5	3	3	4	3	5	4	4	2	5	4	3	3	4	3	3	5	82
S6	1	5	3	4	3	1	1	3	3	2	5	5	1	4	3	3	2	2	1	1	5	58
S7	4	4	3	4	5	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	5	75
S8	1	4	4	2	5	1	1	5	5	4	4	5	4	2	5	5	1	1	1	4	5	69
S9	3	4	5	5	4	2	1	4	2	1	3	5	2	5	4	4	2	2	3	4	5	70
S10	5	5	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	5	77
S11	2	3	4	4	1	1	2	2	4	3	4	3	1	3	4	4	2	2	1	4	2	56
S12	5	3	5	4	5	1	1	5	3	5	5	5	3	5	1	1	1	5	5	5	5	78
S13	5	4	4	5	5	4	3	4	3	5	4	5	2	4	2	4	4	4	1	3	5	80
S14	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	4	62
S15	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	5	3	4	3	1	2	2	3	3	5	58
S16	3	1	3	3	4	4	4	1	4	1	5	3	2	5	2	4	2	2	3	3	5	64
S17	4	3	4	4	3	1	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	5	5	5	70
S18	2	4	5	4	4	1	1	4	2	2	4	4	1	5	3	5	1	1	2	3	5	63
S19	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	4	53
S20	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	76
S21	3	2	4	4	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	5	66
S22	2	2	2	2	5	3	5	2	5	3	4	5	3	5	2	1	1	1	2	4	5	64
S23	2	3	2	3	2	2	2	1	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	5	64
S24	2	3	3	2	4	4	2	1	2	1	2	5	1	4	1	3	1	4	1	4	1	51
S25	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	5	3	4	3	3	4	4	5	87
S26	3	3	3	5	5	5	3	3	3	5	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	76
S27	4	3	5	5	3	3	5	4	5	3	3	4	2	5	3	5	4	4	4	5	5	84
S28	1	1	2	5	1	1	1	1	2	1	5	5	1	1	2	1	1	4	1	2	1	40
S29	1	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	5	63
S30	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	61

S64	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	5	5	3	4	4	3	2	3	4	4	3	70
S65	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
S66	3	4	4	5	1	1	1	3	3	1	3	3	2	5	4	1	1	1	2	2	5	55
S67	4	4	4	5	3	2	2	2	3	1	5	4	1	5	3	4	2	2	2	3	5	66
S68	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	5	5	3	4	2	2	3	2	3	3	3	60
S69	3	3	3	5	4	3	2	4	4	3	3	4	1	5	3	4	3	2	3	3	5	70
S70	2	2	3	5	5	1	3	3	3	2	3	3	4	1	2	1	2	2	4	4	5	60
S71	2	2	5	3	3	2	2	3	3	3	5	4	2	1	5	4	2	4	3	2	5	65
S72	2	3	3	2	2	4	2	4	2	1	3	3	1	4	3	3	2	3	2	3	5	57
S73	2	2	3	3	1	3	1	3	2	1	3	4	1	4	3	1	1	2	3	3	5	51
S74	2	3	2	4	2	4	2	2	1	2	3	3	2	4	2	2	2	1	2	1	4	50
S75	1	1	2	5	1	1	1	1	1	5	5	4	1	2	1	2	4	3	5	5	5	56
S76	5	3	4	3	5	3	3	4	4	4	5	5	3	5	2	3	3	2	4	4	5	79
S77	3	3	4	5	4	3	2	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	78
S78	2	3	5	3	1	4	4	5	5	3	3	3	1	5	1	4	2	2	3	5	5	69
S79	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	2	5	4	71
S80	3	4	3	4	1	1	1	3	4	3	4	5	1	5	1	3	4	3	3	3	2	61
S81	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	60
S82	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	65
S83	4	3	3	4	5	5	2	3	4	5	4	4	3	4	4	5	2	5	4	3	4	80
S84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
S85	2	4	5	5	5	1	1	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	4	5	5	67
S86	3	4	4	5	3	2	2	5	5	5	5	4	3	5	4	3	4	3	5	3	5	82
S87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47
S88	3	3	5	5	5	2	2	1	2	2	4	4	1	4	3	3	4	2	5	3	5	68
S89	2	3	3	2	1	1	1	3	1	1	5	3	1	3	1	1	1	1	3	3	2	42
S90	2	3	4	5	4	3	2	2	1	3	4	4	4	5	2	1	2	3	3	4	5	66
S91	2	1	3	3	5	2	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	2	3	2	3	5	69
S92	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	1	2	2	2	1	2	2	2	47
S93	5	4	1	5	1	5	1	1	1	3	4	4	2	1	1	4	4	1	5	5	5	63
S94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	71
S95	3	3	1	2	4	5	5	3	3	2	3	3	5	5	2	4	5	5	5	5	5	78
S96	5	5	5	3	4	4	3	5	4	4	1	5	5	5	5	2	5	3	3	5	5	86

S97	2	2	4	3	1	1	1	4	5	5	4	5	3	4	2	4	2	2	3	4	5	66
S98	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3	3	4	4	77
S99	4	3	4	5	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	76
S100	2	3	5	3	2	3	2	4	3	2	4	3	1	5	3	2	2	2	2	2	5	60
S101	1	3	4	4	2	2	1	4	2	2	5	4	2	5	2	2	2	4	4	4	5	64
S102	3	3	3	4	5	2	4	2	2	2	5	4	4	4	4	1	4	2	4	4	5	71
S103	3	1	3	5	2	5	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	5	3	5	61
S104	2	4	4	3	5	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	69
S105	4	3	4	4	5	4	2	1	3	2	2	4	2	2	4	3	2	1	4	3	5	64
S106	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	5	2	2	3	3	4	2	2	3	4	5	56
S107	3	3	4	4	2	2	2	4	3	2	5	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	68
S108	3	3	4	4	5	2	2	4	5	3	4	3	1	5	2	4	3	2	5	5	5	74
S109	3	2	4	4	5	2	2	2	4	5	3	4	3	5	4	5	3	3	3	4	5	75
S110	5	5	5	5	5	5	3	2	3	4	3	4	3	5	5	3	4	5	1	3	5	83
S111	3	3	2	1	1	3	3	2	2	1	5	5	2	4	5	3	2	2	3	3	4	59
S112	2	3	2	2	4	5	2	2	2	1	3	3	4	4	5	4	4	2	2	2	5	63
S113	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	5	3	4	3	4	3	3	3	3	5	73
S114	3	5	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	1	5	3	3	3	3	4	5	5	79
S115	2	2	5	2	5	5	2	1	2	5	5	5	2	5	2	4	2	2	4	2	5	69
S116	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	3	2	4	5	4	5	89
S117	4	4	3	5	5	5	1	3	5	3	5	5	4	5	4	1	3	4	4	5	5	83
S118	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	5	1	4	2	1	3	2	2	2	5	55
S119	3	4	5	4	3	1	2	4	4	2	5	5	2	4	2	4	5	4	4	4	5	76
S120	3	2	4	4	3	5	2	2	3	3	2	4	4	5	4	3	4	3	3	5	5	73
S121	2	3	4	4	4	1	2	5	5	5	5	3	4	5	5	5	2	2	3	4	5	78
S122	4	4	5	5	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	5	60
S123	2	2	4	5	3	1	2	5	4	3	5	4	1	2	2	4	4	3	3	4	5	68
S124	2	3	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	1	4	2	4	4	4	3	3	5	79
S125	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	91
S126	5	5	5	5	3	4	5	3	5	5	4	3	5	5	1	1	3	2	5	5	5	84
S127	4	4	2	1	4	1	5	5	4	5	4	5	5	5	2	2	2	5	5	3	4	77
S128	2	4	2	4	5	4	1	3	4	4	5	5	2	4	2	4	2	3	4	2	4	70
S129	2	3	4	3	4	2	2	4	4	2	5	3	3	5	3	4	2	2	3	4	4	68

S130	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	32
S131	1	4	1	5	5	4	2	2	1	4	5	5	2	5	1	1	1	4	5	5	5	68
S132	2	4	4	4	3	2	2	2	1	2	5	5	2	4	2	2	2	3	3	3	5	62
S133	3	2	5	5	2	1	3	4	5	2	3	4	3	5	3	5	1	1	5	2	5	69
S134	2	3	3	3	4	1	2	3	4	5	4	3	2	5	4	4	2	4	3	4	5	70
S135	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	65
S136	4	2	5	5	5	1	1	4	4	3	3	4	4	5	2	4	4	1	4	2	5	72
S137	4	3	3	5	2	4	4	3	2	5	4	4	4	5	2	2	4	4	5	5	5	79
S138	2	2	3	3	5	2	3	4	4	3	2	2	2	5	4	4	2	2	2	2	5	63
S139	2	3	5	5	5	1	2	3	5	3	4	2	3	5	4	3	4	3	3	5	5	75
S140	3	3	4	5	3	3	3	4	5	4	2	3	2	4	2	2	2	4	2	4	5	69
S141	2	4	2	3	5	4	4	2	3	1	4	3	2	1	5	3	1	2	4	2	3	60
S142	2	2	3	5	2	2	2	3	3	1	2	4	5	5	2	3	2	3	3	3	5	62
S143	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	4	3	3	2	4	2	3	5	63
S144	2	3	3	4	4	2	3	3	3	5	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	5	68
S145	4	5	5	5	5	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	5	2	3	4	2	5	75
S146	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	2	5	68
S147	2	3	4	3	2	2	2	3	5	4	5	5	2	4	2	4	2	2	2	4	5	67
S148	3	4	4	5	4	4	4	3	5	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	81
S149	5	4	1	4	1	2	3	2	3	5	3	4	1	5	3	3	4	3	4	4	4	68
S150	2	2	2	2	1	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	1	2	2	5	59
S151	3	2	3	5	1	1	2	1	2	4	2	5	2	4	1	4	2	3	4	2	5	58
S152	4	3	3	5	2	1	3	1	2	1	3	4	1	3	1	1	3	2	2	2	4	51
S153	4	3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	5	4	3	5	4	4	4	4	4	85
S154	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	88
S155	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	78
S156	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	1	2	5	5	5	5	4	4	5	4	4	86
S157	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	66
S158	2	1	2	2	4	1	1	3	2	1	1	2	2	4	3	3	2	2	1	3	5	47
S159	4	3	5	5	2	1	1	4	3	4	3	4	3	4	2	5	2	2	4	4	5	70
S160	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	2	3	4	5	5	5	5	4	5	4	4	92
S161	2	2	3	2	4	2	2	3	3	4	4	5	3	5	3	4	2	1	2	3	5	64
S162	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	63

S163	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	55
S164	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	49
S165	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	51
S166	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	57
S167	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	53
S168	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	53
S169	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	55
S170	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	54
S171	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	56
S172	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	54
S173	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	56
S174	4	5	4	5	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	87
S175	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	55
S176	4	5	4	4	4	5	4	3	5	4	3	2	5	5	4	4	5	4	5	4	4	87
S177	3	1	2	2	3	2	3	1	2	2	3	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	49
S178	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	62
S179	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	88
S180	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	54
S181	2	4	5	2	4	4	4	1	1	2	3	3	5	4	3	4	2	2	1	2	5	63
S182	3	3	4	4	4	2	3	4	5	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	5	73
S183	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	5	69
S184	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	2	5	2	5	2	3	4	3	5	72
S185	3	5	4	5	5	5	2	3	2	5	3	3	2	3	4	1	3	4	3	3	5	73
S186	4	4	4	4	5	1	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	72
S187	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	4	3	2	2	2	3	3	4	5	70
S188	4	3	4	4	4	1	2	2	2	1	5	5	3	4	2	5	3	4	4	4	5	71
S189	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	5	71
S190	4	2	2	3	1	4	3	3	4	2	5	4	3	2	2	2	1	4	3	2	2	58
S191	4	4	5	4	5	3	2	5	3	2	3	4	2	4	2	5	2	3	2	4	5	73
S192	2	2	4	2	5	2	2	2	3	2	4	5	4	2	3	4	2	2	1	2	5	60
S193	4	3	3	4	3	1	2	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	3	2	3	5	63
S194	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	56
S195	3	3	4	4	2	1	1	4	3	2	3	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	60

S196	2	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	5	65
S197	1	1	4	3	4	4	2	4	2	2	5	4	2	4	2	2	2	1	1	1	4	55
S198	2	3	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	2	2	3	3	4	56
S199	4	5	4	4	5	2	1	3	2	5	4	4	3	4	2	3	4	4	4	5	5	77
S200	4	3	5	5	2	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	2	4	80
S201	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	73
S202	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	5	53
S203	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	1	4	1	1	1	2	4	1	4	53
S204	4	3	4	1	4	5	4	2	4	2	4	4	2	5	2	4	4	4	2	4	5	73

LAMPIRAN 6
DESKRIPSI STATISTIK

a. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KontrolDiri	204	32	92	66,65	11,157
SmartphoneAddiction	204	30	96	58,47	13,558
Valid N (listwise)	204				

b. Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	43	21,1	21,1	21,1
	Perempuan	161	78,9	78,9	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

c. Demografi Berdasarkan Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	20	9,8	9,8	9,8
	19	33	16,2	16,2	26,0
	20	31	15,2	15,2	41,2
	21	76	37,3	37,3	78,4
	22	44	21,6	21,6	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

d. Demografi Berdasarkan Tempat Tinggal

TempatTinggal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kost	142	69,6	69,6	69,6
	Rumah	38	18,6	18,6	88,2
	Kontrakan	12	5,9	5,9	94,1
	Asrama	8	3,9	3,9	98,0
	Lainnya	4	2,0	2,0	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

e. Demografi Berdasarkan Waktu Penggunaan Smartphone**WaktuPenggunaanSmartphone**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<4 jam	5	2,5	2,5	2,5
	4-7 jam	81	39,7	39,7	42,2
	>7 jam	115	56,4	56,4	98,5
	Lainnya	3	1,5	1,5	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

LAMPIRAN 7
PERCENTIL

A. SMARTPHONE ADDICTION**Statistics**

SmartphoneAddiction		
N	Valid	204
	Missing	0
Percentiles	20	47,00
	40	54,00
	60	60,00
	80	71,00

SmartphoneAddiction

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	,5	,5	,5
	32	2	1,0	1,0	1,5
	34	1	,5	,5	2,0
	35	1	,5	,5	2,5
	36	2	1,0	1,0	3,4
	37	1	,5	,5	3,9
	38	2	1,0	1,0	4,9
	39	5	2,5	2,5	7,4
	40	2	1,0	1,0	8,3
	41	3	1,5	1,5	9,8
	42	2	1,0	1,0	10,8
	43	6	2,9	2,9	13,7
	44	4	2,0	2,0	15,7
	45	4	2,0	2,0	17,6
	46	2	1,0	1,0	18,6
	47	4	2,0	2,0	20,6
	48	6	2,9	2,9	23,5
	49	6	2,9	2,9	26,5
	50	9	4,4	4,4	30,9
	51	4	2,0	2,0	32,8
	52	6	2,9	2,9	35,8
	53	7	3,4	3,4	39,2
	54	3	1,5	1,5	40,7
	55	10	4,9	4,9	45,6
	56	4	2,0	2,0	47,5
	57	7	3,4	3,4	51,0
	58	7	3,4	3,4	54,4
	59	8	3,9	3,9	58,3
	60	7	3,4	3,4	61,8
	61	3	1,5	1,5	63,2
62	6	2,9	2,9	66,2	
63	1	,5	,5	66,7	
64	5	2,5	2,5	69,1	
65	6	2,9	2,9	72,1	
66	1	,5	,5	72,5	
67	5	2,5	2,5	75,0	
69	7	3,4	3,4	78,4	
70	2	1,0	1,0	79,4	
71	5	2,5	2,5	81,9	
72	5	2,5	2,5	84,3	
73	4	2,0	2,0	86,3	
74	4	2,0	2,0	88,2	
76	3	1,5	1,5	89,7	
77	1	,5	,5	90,2	
78	4	2,0	2,0	92,2	
79	2	1,0	1,0	93,1	
81	2	1,0	1,0	94,1	
82	1	,5	,5	94,6	
83	1	,5	,5	95,1	
84	1	,5	,5	95,6	
86	1	,5	,5	96,1	
87	2	1,0	1,0	97,1	
88	1	,5	,5	97,5	
89	2	1,0	1,0	98,5	
93	1	,5	,5	99,0	
95	1	,5	,5	99,5	
96	1	,5	,5	100,0	
Total		204	100,0	100,0	

SmartphoneAddictionPercentile

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	42	20,6	20,6	20,6
	Rendah	41	20,1	20,1	40,7
	Sedang	43	21,1	21,1	61,8
	Tinggi	41	20,1	20,1	81,9
	Sangat Tinggi	37	18,1	18,1	100,0
	Total	204	100,0	100,0	

B. KONTROL DIRI**Statistics**

KontrolDiri

N	Valid	204
	Missing	0
Percentiles	20	57,00
	40	64,00
	60	70,00
	80	76,00

KontrolDiri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 32	2	1,0	1,0	1,0
39	1	,5	,5	1,5
40	1	,5	,5	2,0
42	1	,5	,5	2,5
43	1	,5	,5	2,9
47	3	1,5	1,5	4,4
49	2	1,0	1,0	5,4
50	2	1,0	1,0	6,4
51	4	2,0	2,0	8,3
53	5	2,5	2,5	10,8
54	3	1,5	1,5	12,3
55	6	2,9	2,9	15,2
56	9	4,4	4,4	19,6
57	2	1,0	1,0	20,6
58	5	2,5	2,5	23,0
59	3	1,5	1,5	24,5
60	10	4,9	4,9	29,4
61	5	2,5	2,5	31,9
62	7	3,4	3,4	35,3
63	9	4,4	4,4	39,7
64	6	2,9	2,9	42,6
65	6	2,9	2,9	45,6
66	5	2,5	2,5	48,0
67	4	2,0	2,0	50,0
68	9	4,4	4,4	54,4
69	10	4,9	4,9	59,3
70	9	4,4	4,4	63,7
71	8	3,9	3,9	67,6
72	4	2,0	2,0	69,6
73	8	3,9	3,9	73,5
74	3	1,5	1,5	75,0
75	6	2,9	2,9	77,9
76	5	2,5	2,5	80,4
77	6	2,9	2,9	83,3
78	5	2,5	2,5	85,8
79	4	2,0	2,0	87,7
80	4	2,0	2,0	89,7
81	2	1,0	1,0	90,7
82	3	1,5	1,5	92,2
83	2	1,0	1,0	93,1
84	2	1,0	1,0	94,1
85	1	,5	,5	94,6
86	3	1,5	1,5	96,1
87	3	1,5	1,5	97,5
88	2	1,0	1,0	98,5
89	1	,5	,5	99,0
91	1	,5	,5	99,5
92	1	,5	,5	100,0
Total	204	100,0	100,0	

KontrolDiriPercentile

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	42	20,6	20,6	20,6
	Rendah	45	22,1	22,1	42,6
	Sedang	43	21,1	21,1	63,7
	Tinggi	34	16,7	16,7	80,4
	Sangat Tinggi	40	19,6	19,6	100,0
	Total		204	100,0	100,0

LAMPIRAN 8
UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KontrolDiri	204	100,0%	0	0,0%	204	100,0%
SmartphoneAddiction	204	100,0%	0	0,0%	204	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
KontrolDiri	Mean	66,65	,781	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	65,11	
		Upper Bound	68,19	
	5% Trimmed Mean	66,84		
	Median	67,50		
	Variance	124,474		
	Std. Deviation	11,157		
	Minimum	32		
	Maximum	92		
	Range	60		
	Interquartile Range	15		
	Skewness	-,238	,170	
	Kurtosis	,156	,339	
SmartphoneAddiction	Mean	58,47	,949	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56,59	
		Upper Bound	60,34	
	5% Trimmed Mean	58,06		
	Median	57,00		
	Variance	183,826		
	Std. Deviation	13,558		
	Minimum	30		
	Maximum	96		
	Range	66		
	Interquartile Range	20		
	Skewness	,417	,170	
	Kurtosis	-,173	,339	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KontrolDiri	,048	204	,200 [*]	,992	204	,284
SmartphoneAddiction	,073	204	,011	,983	204	,017

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 9
UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SmartphoneAddiction * KontrolDiri	Between Groups	(Combined)	20211,773	47	430,038	3,922	,000
		Linearity	14163,536	1	14163,536	129,174	,000
		Deviation from Linearity	6048,237	46	131,483	1,199	,206
	Within Groups	17104,987	156	109,647			
	Total	37316,760	203				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SmartphoneAddiction * KontrolDiri	-,616	,380	,736	,542

LAMPIRAN 10
UJI HIPOTESIS

Correlations

			KontrolDiri	SmartphoneAddiction
Spearman's rho	KontrolDiri	Correlation Coefficient	1,000	-,635**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	204	204
	SmartphoneAddiction	Correlation Coefficient	-,635**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	204	204

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

LAMPIRAN 11
ANALISIS TAMBAHAN

a. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Ranks

	JenisKelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SmartphoneAddiction	Laki-laki	43	96,23	4138,00
	Perempuan	161	104,17	16772,00
	Total	204		

Test Statistics^a

	SmartphoneAddiction
Mann-Whitney U	3192,000
Wilcoxon W	4138,000
Z	-,784
Asymp. Sig. (2-tailed)	,433

a. Grouping Variable:
JenisKelamin

b. Uji Beda Berdasarkan Usia

Ranks

	Kategori_Usia	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SmartphoneAddiction	Remaja Akhir	160	104,93	16788,50
	Dewasa Awal	44	93,67	4121,50
	Total	204		

Test Statistics^a

	SmartphoneAddiction
Mann-Whitney U	3131,500
Wilcoxon W	4121,500
Z	-1,121
Asymp. Sig. (2-tailed)	,262

a. Grouping Variable:
Kategori_Usia

c. Uji Beda Berdasarkan Tempat Tinggal

Ranks

	TempatTinggal	N	Mean Rank
SmartphoneAddiction	Kost	142	105,65
	Rumah	38	84,83
	Kontrakan	12	97,50
	Asrama	8	118,31
	Lainnya	4	141,75
	Total	204	

Test Statistics^{a,b}

	SmartphoneA ddiction
Kruskal-Wallis H	6,243
df	4
Asymp. Sig.	,182

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
TempatTinggal

d. Uji Beda Berdasarkan Waktu Penggunaan Smartphone

Ranks

	WaktuPenggunaanSmart phone	N	Mean Rank
SmartphoneAddiction	<4 jam	5	67,40
	4-7 jam	81	95,23
	>7 jam	115	106,88
	Lainnya	3	189,33
	Total	204	

Test Statistics^{a,b}

	SmartphoneA ddiction
Kruskal-Wallis H	10,129
df	3
Asymp. Sig.	,018

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:
WaktuPenggunaanSmartp
hone

LAMPIRAN 12
TAUTAN/LINK DATA KASAR

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1yQSY3GkNWP48PuaC1o0NXC5CZZX3xsxt/view>