

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Telepon seluler bukan lagi menjadi alat komunikasi belaka, tetapi juga menjadi alat bantu manusia dalam bidang apapun, apalagi dengan lahirnya telepon pintar. Telepon pintar sudah dikategorikan sebagai sebuah komputer kecil yang bisa mengolah data dan melakukan *browsing*. Menurut Yolanda (2013) telepon pintar merupakan suatu alat komunikasi atau telepon selular yang dilengkapi dengan *organizer digital*. Perangkat tersebut dapat juga berfungsi sebagai data *organizer*, *e-mail client*, *web browser*, pemutar musik, pemutar film, kamera *digital*, GPS, menyunting dokumen dan fungsi lainnya.

Kelebihan utama telepon pintar adalah akses internet yang begitu cepat dan canggih, yang dapat menunjang manusia dalam beraktivitas. Diantaranya adalah melakukan interaksi sosial melalui fitur-fitur jejaring sosial atau media *networking*, seperti *facebook*, *twitter*, *skype* dan lain-lain, semakin berkembangnya telepon seluler sehingga telepon seluler bukan hanya sebagai alat komunikasi saja namun telah berkembang menjadi alat dengan fungsi lainnya. Fungsi tersebut diantaranya sebagai media hiburan, media bisnis dan sebagainya, bahkan memiliki fungsi yang hampir sama dengan perangkat komputer.

Di era teknologi sekarang ini, banyak sekali yang bisa dilakukan dengan bantuan telepon pintar. Beberapa aplikasi telepon pintar sangat membantu dan memudahkan pekerjaan serta aktifitas sehari-hari. Selain aplikasi, pengguna telepon pintar juga bisa bermain aneka permainan yang memukau. Tidak heran

banyak orang yang kemudian menaruh perhatian lebih besar pada layar telepon pintar dari pada lingkungan atau keluarganya. Itulah yang disebut dengan kecanduan telepon pintar. Kejadian seperti ini dapat dilihat dari maraknya pengguna telepon pintar yang semakin meningkat di Indonesia dan bisa dilihat langsung di tempat-tempat umum seperti sekolah, stasiun, terminal, halte bahkan di bus sekalipun.

Kwon, dkk. (dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyebutkan bahwa istilah kecanduan telepon pintar adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap telepon pintar yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol rangsangan terhadap diri seseorang.

Kecanduan telepon pintar adalah fenomena umum di kalangan anak-anak, seseorang, dan orang dewasa. Kebutuhan menggunakan telepon terus-menerus untuk memeriksa pesan singkat dan terbaru di media sosial, bisa mengakibatkan stres, gangguan pada pola hidup yang baik, kurangnya komunikasi langsung terhadap orang sekitar, dan kurangnya aktivitas yang melibatkan tubuh untuk bergerak.

Sebagai pengguna telepon pintar yang baik, telepon pintar yang dimiliki seharusnya dapat digunakan dengan benar, seperti menggunakan aplikasi yang dapat menunjang aktivitas si pengguna. Hapus aplikasi yang tidak penting, gunakan ketika dibutuhkan, manfaatkan pada waktu senggang, gunakan untuk berbagi, tinggalkan telepon pintar sebelum tidur, dan ingat bahwa telepon pintar hanya alat.

Nielsen dalam Dijey Pratiwi Barakati (2011) menyatakan bahwa pengguna telepon pintar yang sedang berkembang di 39 negara di dunia, 13 di antaranya yaitu

negara-negara di Asia, termasuk Indonesia. Di Indonesia, penggunaan telepon pintar sangat banyak. Pada saat ini penggunaan telepon pintar di Indonesia cenderung konsumtif (detik.com, 2014). Konsumerisme itu sendiri adalah paham untuk hidup konsumtif, sehingga orang dikatakan tidak lagi mempertimbangkan fungsi atau kegunaan ketika membeli barang melainkan mempertimbangkan *prestise* yang melekat pada barang tersebut atau konsumsi yang mengada-ada akibat dari pengaruh media massa baik media cetak maupun media elektronik (Muhammad Fildan, 2014). Hal ini di dukung hasil riset yang dilakukan oleh Muhammad Fildan (2014), dikatakan bahwa orang Indonesia mengganti telepon pintar mereka setiap delapan bulan sekali.

Akan tetapi pada kenyataannya ketika teknologi mulai mengambil alih hidup para pengguna teknologi, maka itu menjadi bermasalah. Telepon pintar sudah dapat memberi rangsangan yang berlebih bagi para penggunanya terutama pada kalangan seseorang. Bagi kebanyakan pecandu, telepon pintar seperti “belahan jiwa” dari diri mereka sendiri. Mereka memeriksa telepon mereka setelah bangun tidur, sebelum tidur, makan, ketika berlibur, dan pada saat beribadah sekalipun. Seperti fakta yang terjadi pada Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Gunadarma, RN mengakui, bahwa dirinya sering menggunakan teleponpintar, bahkan hampir 12 jam penuh dalam sehari. Baginya, dengan telepon pintar segalanya menjadi mudah, dari buka sosial media hingga menjangkau cepat ke pelosok dunia. Selaras dengan RN. Dalam sebuah artikel, seorang penulis artikel menyaksikan pra acara bincang-bincang pagi di televisi nasional, 3 narasumber duduk berdekatan dalam satu panggung. 3 narasumber tersebut mengisi waktu dengan melihat layar telepon pintar masing-masing. Mereka mengenal satu sama lain, namun tidak seorangpun

terlihat ingin memulai sebuah perbincangan atau mengobrol. Sosial media dan permainan adalah salah satu fitur yang ada dalam telepon pintar yang membuat seseorang seperti tidak bisa lepas dengan telepon pintar dan pada akhirnya membuat pengguna menjadi kecanduan telepon pintar.

Sikap atau perilaku seperti ini membuat seseorang menjadi individualis (Kompas.TV, 2015). Seseorang yang individualis cenderung asyik terhadap akun media sosial dan telepon pintarnya. Mereka tidak bisa lepas dari telepon pintar di tangannya dan akan selalu beradu untuk mengunggah aktifitas dan memenuhi halaman notifikasi pemberitahuan terbaru pada akun media sosial mereka. Mereka juga selalu memeriksa apa yang terjadi pada telepon pintar mereka. Rata-rata setiap individu akan memeriksa telepon pintar mereka sebanyak 150 kali sehari (Riski Amalia, 2013). Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa seolah-olah menjadi tergantung dengan telepon pintar mereka.

Penggunaan telepon pintar yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi si pengguna telepon pintar tersebut. Seperti menurut pendapat Masruri (2011) menyatakan bahwa dampak negatif dari telepon pintar bagi seseorang antara lain :

- 1) Menjadikan penggunaannya menjadi kecanduan
- 2) Telepon pintar dapat menimbulkan gangguan tidur
- 3) Telepon pintar dapat memicu cemas bagi penggunaannya
- 4) Telepon pintar dapat melemahkan otak penggunaannya
- 5) Telepon pintar memicu gaya hidup boros secara signifikan

Beberapa faktor yang dapat menjadikan seseorang kecanduan telepon pintar menurut Yuwanto (2013) dikelompokkan menjadi 4 antara lain:

- 1) Faktor internal terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu.
- 2) Faktor situasional yang terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon pintar sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman.
- 3) Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon pintar sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain.
- 4) Faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu.

Penyebab kecanduan telepon pintar antara lain faktor internal, faktor yang menggambarkan karakteristik individu, salah satunya adalah kontrol diri. Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena di dalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Tangney, dkk. (2013) menyarankan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecanduan telepon pintar pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, dan psikologi sosial khususnya, terutama mengenai kontrol diri dan kecanduan telepon pintar.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah seseorang perkotaan dapat mengurangi penggunaan telepon pintar secara berlebihan, agar dapat menghindari kejadian yang berbahaya yang bahkan dapat menyebabkan kematian akibat gaya hidup yang mulai berubah dikarenakan menggunakan telepon pintar yang berlebihan dan tidak pada tempat yang tepat.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti (2013) yang berjudul “Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecanduan Telepon Pintar pada Mahasiswa Pengguna Telepon Pintar” memiliki variable yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *academic stress* dengan kecanduan telepon pintar pada mahasiswa pengguna telepon pintar di Kota Surabaya. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif yang merupakan pengguna telepon pintar di Kota Surabaya dengan jumlah subjek sebanyak 221 orang. Alat pengumpul data berupa kuisioner *academic stress* terdiri dari 34 butir

yang di adaptasi dari Sari (2009), sedangkan kuisioner kecanduan telepon pintar terdiri dari 33 butir yang di adaptasi dari *smartphone addiction scale* (SAS) Kwon, dkk.(2013). Analisis data dilakukan dengan teknik analisis statistik korelasi *product moment*, dengan bantuan program statistik SPSS 16.0 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan hubungan yang signifikan antara *academic stress* dengan kecanduan telepon pintar, dengan nilai hitung ($r = 0.524$; $p = 0.000 < 0.050$).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Agusta (2016) yang berjudul “Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Telepon Pintar Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor resiko penyebab kecanduan telepon pintar pada seseorang di SMK Negeri 1 Kalasan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey* (*survey research*). Tujuan peneliti menggunakan penelitian *survey* adalah untuk mengetahui faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan telepon pintar pada seseorang di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta, Subjek dalam penelitian adalah siswa SMK N 1 Kalasan tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 55 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan faktor internal berada pada kategori sedang dengan rerata skor yang paling tinggi 107,7 (64%), faktor situasional berada pada kategori sedang dengan rerata skor 32,41 (68%), faktor eksternal berada pada kategori sedang dengan rerata skor 24,16 (55%), dan faktor sosial berada pada kategori sedang dengan rerata skor 15,76 (66%).

1. Keaslian Topik

Topik yang digunakan dalam penelitian Karuniawan dan Cahyanti (2013) dengan judul “Hubungan antara *Academic Stress* dengan Kecanduan telepon pintar pada Mahasiswa Pengguna Telepon pintar” memiliki persamaan pada variabel tergantungnya yaitu kecanduan telepon pintar, namun pada penelitian Kurniawan dan Cahyanti menggunakan variabel bebasnya yaitu *academic stress*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variabel bebasnya yaitu kontrol diri. Penelitian yang telah dilakukan oleh Agusta (2016) yang berjudul “Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Telepon Pintar Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta”.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini hampir sama dengan teori yang digunakan penelitian sebelumnya, penelitian Karuniawan dan Cahyanti menggunakan teori kecanduan telepon pintar dari Chiu (2014) dan ada juga yang menggunakan teori Kwon. dkk (2013), sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teori kecanduan telepon pintar dari Kwon. dkk (2013) dan teori kontrol diri dari Tangney. dkk (2013).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian Karuniawan dan Cahyanti adalah Skala kecanduan telepon pintar yang digunakan dalam penelitian ini adalah *smartphone addiction scale* yang diadaptasi dari alat ukur Kwon. dkk (2013) yang berjudul “*Smartphone Addiction Scale:*

Development and Validation of a Short Version for Adolescents”. Skala *academic stress* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *stress* pada mahasiswa yang disusun dan dikembangkan sendiri oleh Sari (2009) yang disusun berdasarkan pada respon *stress* yang telah dikemukakan oleh Taylor (1991). Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan skala kecanduan telepon pintar (*smartphone addiction scale*) yang diadaptasi dari alat ukur Kwon, dkk. (2013) yang berjudul “*smartphone addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents*”. Sedangkan pada skala kontrol diri disusun berdasarkan Hasil pengukuran menggunakan 13 butir *brief self-control scale* (BSCS) menghasilkan reliabilitas berbasis konsistensi internal sebesar 0.870 yang diadaptasi dari alat ukur Tangney, dkk (2013).

4. Keaslian Responden

Responden yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, responden penelitian Kurniawan dan Cahyanti adalah mahasiswa yang sedang studi di Surabaya dengan rentang usia 19-24 tahun, pada penelitian Agusta (2016) menggunakan responden siswa SMK N 1 Kalasan tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 55 siswa. Sedangkan dalam penelitian ini responden yang digunakan adalah mahasiswa perkotaan yang ada di Yogyakarta dengan rentang usia 18-22 tahun.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecanduan Telepon Pintar

1. Pengertian Kecanduan Telepon Pintar

Kecanduan telepon pintar merupakan suatu ketertarikan terhadap telepon pintar yang dapat menjadikan seseorang menjadi kecanduan dan dapat mengganggu aktivitas seseorang. Kwon dkk (Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyebutkan bahwa istilah kecanduan telepon pintar adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap telepon pintar yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol rangsangan terhadap diri seseorang.

Park dan Lee (Karuniawan & Cahyanti, 2013) menyebutkan bahwa definisi kecanduan telepon pintar adalah perilaku penggunaan telepon secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis. Choi (2015) berpendapat kecanduan telepon pintar adalah kecanduan perilaku yang negatif mengganggu kehidupan seseorang. Telepon pintar perilaku adiktif dapat mencakup fokus yang intens pada telepon pintar atau aplikasi tertentu, misalnya, memeriksa, posting, atau berinteraksi pada media sosial. Jika telepon pintar atau aplikasi akan dihapus dari orang kecanduan, serangan panik atau perasaan tidak nyaman muncul.

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan telepon pintar merupakan perilaku negatif mengenai keterkaitan dan kecanduan seseorang terhadap telepon pintar yang dapat mengganggu aktifitas kehidupan seseorang.

2. Aspek-Aspek Kecanduan Telepon Pintar

Menurut Kwon dkk (2013) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan telepon pintar:

1. Mencari Sensasi

Kebutuhan untuk mendapatkan sensasi yang bervariasi, baru, kompleks, intens dan pengalaman. Serta kemauan untuk mengambil risiko baik fisik maupun sosial demi pengalaman tersebut.

2. Harga Diri

Penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri dan menggambarkan sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten.

3. Pengendalian Diri

Kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan pengendalian diri yang baik dapat memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang mereka lakukan.

4. Paparan Media yang Tinggi

Kesan yang timbul pada pikiran khalayak akibat adanya suatu proses penyampaian pesan melalui media atau alat-alat komunikasi seperti salah satunya adalah telepon pintar. Seseorang yang mengkonsumsi media tersebut sebagai hasil dari paparan media massa yang dilakukan secara terus menerus.

5. Kebutuhan Interaksi Sosial

Kebutuhan untuk berinteraksi sosial meliputi hal-hal seperti kebutuhan untuk berkegiatan bersama, berkomunikasi, keteraturan sosial, dan pendidikan.

6. Situasi Psikologis Individu

Prilaku manusia yang dipandang sebagai suatu kompensasi terhadap perasaan inferioritas.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Telepon Pintar

Beberapa faktor yang dapat menjadikan seseorang kecanduan telepon pintar menurut Yuwanto (2013) dikelompokkan menjadi 4, yaitu:

1) Internal

Terdiri atas faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti:

- a. Tingkat mencari sensasi yang tinggi (individu yang memiliki tingkat mencari sensasi yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin)

- b. Harga diri yang rendah (suatu perasaan dimana seseorang kurang merasa bahwa dirinya berharga dan kurang merasa bangga terhadap dirinya. Seperti adanya perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk hilangnya percaya diri dan harga diri, merasa gagal mencapai keinginan, mengkritik diri sendiri, penurunan produktivitas, destruktif yang diarahkan pada orang lain, perasaan tidak mampu, mudah tersinggung dan menarik diri secara sosial)
- c. Kepribadian ekstrasversi yang tinggi (perasaan sosial dan keimplusifan yang dirasa berlebih namun bisa juga rasa humor, kegairahan hidup, kepekaan terhadap hal-hal yang lucu, optimisme, dan sifat-sifat lain yang mengindikasikan penghargaan terhadap hubungan dengan sesamanya)
- d. Pengendalian yang rendah (seseorang tidak bisa mengendalikan perilaku dan stimulus-nya, tidak bisa menafsirkan dan mengantisipasi peristiwa serta tidak bisa mengendalikan diri-nya dalam membuat keputusan)
- e. Kebiasaan menggunakan telepon pintar yang tinggi (seseorang yang sudah tidak bisa lepas dari telepon pintar yang dimiliki)
- f. Harapan yang tinggi
- g. Kesenangan pribadi yang tinggi (dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan telepon pintar).

2) Situasional

Penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon pintar sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika

menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan tidak adanya kegiatan saat waktu luang, dapat menjadi penyebab kecanduan telepon pintar.

3) Sosial

Penyebab kecanduan telepon pintar sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang di stimulasi atau di dorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

4) Eksternal

Berasal dari luar diri individu, aspek ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon pintar dan berbagai fasilitasnya. Menurut penjelasan diatas terdapat empat faktor yang mempengaruhi kecanduan telepon pintar yaitu, faktor internal, situasional, eksternal, dan social. Faktor sosial meliputi *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi, sedangkan faktor eksternal hal-hal yang terkait dengan diri individu, faktor situasional meliputi rasa nyaman secara psikologis, dan faktor internal meliputi *self esteem* kesenangan pribadi kontrol diri. Kontrol diri sendiri sebagai variabel bebas yang dipilih ternyata masuk dalam faktor yang mempengaruhi kecanduan telepon pintar.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Averill (1973) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang sederhana karena didalamnya tercakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Dewangga dan Rahayu (2015) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu menahan pemenuhan kebutuhan untuk waktu yang tepat atau memuaskan pemenuhan kebutuhan secara langsung.

Tangney dkk (2004) menyarankan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Menurut Ray (2013) secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Menurut Chaplin (Diba, 2014) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Ghufron & Rini, 2010).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk membimbing dan menahan diri untuk pemenuhan kebutuhan diri dalam waktu yang tepat atau secara langsung., kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Tangney dkk (2004), terdapat 5 aspek dalam kontrol diri, yaitu:

1. Disiplin Diri

Mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri.

Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas.

Individu dengan disiplin diri mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. Kesengajaan

Kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika

individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. Kebiasaan Sehat

Kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan kebiasaan sehat akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan kebiasaan sehat akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

4. Etika Kerja

Berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan etika kerja mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.

5. Kepercayaan

Dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

C. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecanduan Telepon Pintar

Kwon dkk (2013) mengungkapkan ada enam aspek kecanduan telepon pintar yaitu mencari sensasi, harga diri, disiplin diri, kebutuhan interaksi sosial, paparan media yang tinggi, dan situasi psikologis individu. Menurut Kwon dkk (2013) kategori disiplin diri adalah seseorang yang mampu yang melatih diri melakukan segala sesuatu dengan tertib dan teratur secara berkesinambungan untuk meraih impian dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup. Salah satu perilaku yang dianggap masuk dalam kategori tersebut adalah perilaku kontrol diri.

Menurut Tangney dkk (2004) terdapat 5 aspek kontrol diri yaitu disiplin diri, kesengajaan, kebiasaan baik, etika kerja, dan kepercayaan. Sebuah penelitian yang pernah dilakukan Yuwanto (2010) perilaku dapat dikatakan kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginan menggunakan dan menyebabkan dampak negatif bagi individu. Hasil penelitian didapatkan konfirmasi 4 gejala kecanduan telepon pintar antara lain ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan telepon pintar, kecemasan dan merasa kehilangan bila tidak menggunakan telepon pintar, menarik dan melarikan diri, artinya telepon pintar digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan diri saat mengalami kesepian atau masalah, dan kehilangan produktivitas. Gejala utama kecanduan telepon pintar adalah ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan telepon pintar. Adanya perilaku kontrol diri akan berpengaruh terhadap penilaian positif seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya dalam penggunaan telepon pintar. Sebaliknya Leena.

dkk (Yuwanto, 2013) menjelaskan dampak negatif telepon pintar adalah meningkatnya perilaku konsumtif seseorang seperti seseorang yang karakteristiknya masih labil dalam kontrol diri cenderung menjadi lebih konsumtif dalam penggunaan pulsa yang berarti terjadi pengeluaran uang atau biaya. Kontrol diri penting untuk dimiliki karena menyebabkan seseorang akan mengurangi perilaku kecanduan terhadap telepon pintar sehingga aspek pengendalian diri seseorang akan meningkat.

Seseorang yang memiliki kontrol diri positif akan menyebabkan pengurangan dalam menggunakan telepon pintar. Ketika seseorang menunjukkan perilaku mengurangi menggunakan telepon pintar yang jauh lebih baik, mengindikasikan bahwa seseorang akan memiliki perilaku kontrol diri yang positif. Efek dari hal tersebut mampu untuk mengurangi tingkat kecanduan telepon pintar pada seseorang. Kehidupan seseorang akan jauh lebih positif apabila adanya kontrol diri yang positif. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Tangney. dkk (2013) bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Efek dari hal tersebut seseorang akan mengurangi menggunakan telepon pintar secara berlebihan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa bagaimana kontrol diri yang dimunculkan dapat mengurangi perilaku kecanduan telepon pintar pada seseorang dalam beberapa aspeknya seperti aspek mencari sensasi, aspek harga diri, aspek pengendalian diri, aspek paparan media yang tinggi, aspek kebutuhan interaksi sosial dan aspek situasi psikologis individu.

D. Hipotesis

Ada hubungan negatif antara kontrol diri dan kecanduan telepon pintar. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecanduan telepon pintar pada seseorang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecanduan telepon pintar seseorang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

1. Variabel Dependent : Kecanduan Telepon Pintar
2. Variabel Independent : Kontrol Diri

B. Definisi Variabel Penelitian

1. Kecanduan Telepon Pintar

Kecanduan teleponpintar dalam penelitian ini merupakan skor yang diperoleh dalam alat ukur kecanduan telepon pintar, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *smartphone addiction scale* yang diadaptasi dari alat ukur Kwon dkk (2013), adapun berdasarkan aspek kecanduan telepon pintar dalam alat tersebut adalah aspek mencari sensasi, harga diri, pengendalian diri, paparan media yang tinggi, kebutuhan interaksi sosial, situasi psikologis individu. Semakin tinggi skor yang didapat dalam pengisian skala maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan telepon pintar pada responden. Semakin rendah nilai yang didapat dalam pengisian skala, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan telepon pintar pada responden.

2. **Kontrol Diri**

Kontrol diri dalam penelitian ini merupakan skor yang diperoleh responden dalam alat ukur kontrol diri, alat ukur yang digunakan adalah *brief self-control scale* berdasarkan aspek kontrol diri yang telah ada (Tangney. dkk 2004). Berdasarkan aspek yang dikemukakan Tangney. dkk (2004) yaitu, disiplin diri, kesengajaan, kebiasaan baik, etika kerja, dan kepercayaan. Semakin tinggi nilai yang didapat dalam pengisian skala maka semakin rendah rasa untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut untuk mengontrol diri menggunakan telepon pintar. Semakin rendah nilai yang didapat dalam pengisian skala maka semakin tinggi rasa untuk mengontrol diri pada diri individu tersebut untuk menggunakan telepon pintar.

C. **Responden Penelitian**

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa kota Yogyakarta, yang dimana dalam psikologi perkembangan kategori seseorang akhir adalah usia 18-22 tahun. Metode pengambilan *sample* dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu subjek diambil berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik tersebut ialah mahasiswa yang telah menggunakan telepon pintar selama kurang lebih 1 tahun. Alasan peneliti menggunakan pertimbangan tersebut ialah, peneliti merasa waktu 1 tahun dalam penggunaan telepon pintar merupakan waktu yang cukup bagi responden untuk memahami dan

mengerti telepon pintar yang mereka gunakan. Menurut salah satu pakar teknologi informasi dari Institut Teknologi Bandung (ITB), Dimitri Mahayana: sekitar 5-10 persen gadget mania atau pecandu telepon pintar terbiasa menyentuh telepon-nya sebanyak 100-200 kali dalam sehari. Jika waktu efektif manusia beraktivitas 16 jam atau 960 menit sehari, dengan demikian orang yang kecanduan telepon pintar akan menyentuh perangkatnya itu 4,8 menit sekali.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, untuk mengukur kecanduan telepon pintar dan kontrol diri.

a. Skala Kecanduan Telepon Pintar

Skala ini bertujuan untuk melihat kecenderungan perilaku kecanduan telepon pintar pada responden. Skala ini diadaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Kwon dkk (2013). Adapun sebaran aitem skala kecanduan telepon pintar sebelum uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.1

Aitem berdasarkan aspek kecanduan telepon pintar

Aspek	No Item	Jumlah
Mencari sensasi	3,4,9,15,16	5
Harga diri	8,14,17	3
Pengendalian Diri	1, 18, 21	3
Paparan Media Yang Tinggi	19,24,25	3
Kebutuhan Interaksi Sosial	2,5,11,12,20,23	6
Situasi Psikologis Individu	6,7,10,13,22	5
Total		25

b. Skala Kontrol Diri

Skala ini bertujuan untuk melihat kecenderungan perilaku kontrol diri pada responden. Skala ini diadaptasi dari alat ukur yang disusun oleh Tangney. dkk (2004). Adapun sebaran aitem skala kontrol diri sebelum uji coba dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.2

Aitem berdasarkan aspek kontrol diri

Aspek	No Item	Jumlah
Disiplin Diri	2,7,8,21,22	5
Kesengajaan	5,9,10,12,20	5
Kebiasaan Sehat	1,6,13,18,23	5
Etika Kerja	3,15,16,17,25	5
Kepercayaan	4,11,14,19,24	5
Total		25

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas secara umum memiliki pengertian sebagai, ketepatan dan kecermatan instrumen dalam menjalankan fungsi ukur, yang artinya validitas menunjuk pada sejauh mana skala itu mampu mengungkapkan dengan akurat dan teliti sebuah data mengenai atribut yang dirancang dalam mengukur suatu variabel.

Hasil analisis data uji coba yang telah dilakukan nilai validitas yang didapat dari variabel kecanduan telepon pintar dari yang terendah 0.346 untuk aitem 1 dan yang tertinggi 0.698 untuk aitem 18. Untuk variabel kontrol diri nilai validitas yang didapat dari yang terendah 0.215 pada aitem 13 dan yang tertinggi 0.562 pada aitem 10.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi dari hasil uji coba, yang menunjukkan seberapa tinggi kecermatan dalam pengukuran. Untuk hasil reliabilitas variabel kecanduan telepon pintar dengan nilai 0.921 dan variabel kontrol diri dengan nilai 0.843.

F. Metode Analisis data

Data yang yang diperoleh dari hasil pengukuran akan dianalisis secara statistik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment (pearson)*, analisis data penelitian akan dihitung dengan menggunakan program SPSS versi 16.0.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan

1. Orientasi Kancah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Kota Yogyakarta. Responden yang digunakan oleh peneliti adalah 80 subjek seseorang dengan rentang usia 18-22 tahun. Penentuan kancah penelitian ini berdasarkan beberapa pertimbangan, di antaranya yaitu: seseorang dengan rentang usia 18-22 tahun yang telah menggunakan telepon pintar selama kurang lebih satu tahun.

Seseorang senantiasa menggunakan telepon pintar setiap saat hingga tidak bisa jauh dari telepon pintar. Dalam berkomunikasi dan melakukan kegiatan apapun para seseorang saat ini lebih senang dengan menggunakan telepon pintar miliknya dibandingkan berbincang dengan teman ataupun individu yang ada disekitarnya. Hal tersebut menjadikan seseorang saat ini tidak dapat mengontrol diri mereka dalam hal penggunaan telepon pintar.

Peneliti melihat salah satu seseorang yang sedang memegang telepon pintar saat seseorang tersebut sedang berkumpul dengan teman-temannya. Dalam situasi ramai seseorang tersebut terlihat tak bisa lepas dengan telepon pintar yang dimilikinya setiap 5 menit sekali ia melihat dan memainkan telepon pintar miliknya, membuka sosial media, melihat isi foto, melihat akun sosial media milik orang lain, membuka email, bahkan berkomunikasi dengan temanya melalui telepon pintar. Sehingga terkadang obrolan teman yang

ditujukan padanya tidak diidahkan dan fenomena ini yang membuat seorang seseorang tidak dapat memiliki kontrol diri yang baik dalam penggunaan telepon pintar yang baik dan benar.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administratif

Persiapan yang peneliti lakukan saat sebelum melakukan penelitian adalah mengurus persyaratan administratif berupa surat permohonan izin penelitian. Surat permohonan izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomer surat : 716/Dek/70/Div.Um.RT/IX/2017.

b. Persiapan Alat Ukur

Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua buah skala yang masing-masing mengukur kecanduan telepon pintar dan kontrol diri. Kedua skala tersebut sebelumnya diuji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan realibilitas aitem-aitem didalamnya. Subjek yang digunakan dalam uji coba ini berjumlah 60 mahasiswa Kota Yogyakarta yang dilakukan pada bulan Juni. Setelah hasil uji coba kedua skala telah dilakukan, peneliti menganalisa dengan menggunakan program SPSS untuk menghitung realibilitas skala tersebut. Kemudian aitem-aitem yang sah hasil dari uji coba tersebut digunakan untuk melakukan penelitian ini.

c. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Skala Kecanduan Telepon Pintar

Peneliti menggunakan skala kecanduan telepon pintar yang diadaptasi berdasarkan aspek dari Kwon dkk (2013). Skala kecanduan teleponpintar terdiri dari 25 aitem yang seluruhnya *favorable* dengan hasil reliabilitas 0.921. Hasil analisis statistik dengan program SPSS 16.0 dari 60 subjek memperlihatkan aitem skala kecanduan telepon pintar yang sah menjadi 24 aitem dan menggugurkan 1 aitem. Aitem yang gugur diantaranya nomor 1 aitem tersebut dianggap gugur karena koefisien korelasi totalnya tidak mencapai $r \geq 0.25$ dengan demikian skala kecanduan telepon pintar terdiri dari 24 aitem. Sebaran aitem kecanduan telepon pintar dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1
Distribusi Aitem Skala Kecanduan Telepon Pintar Setelah Uji Coba

Aspek	No Item	Jumlah
Mencari Sensasi	3 (2),4 (3),9 (8),15 (14),16 (15)	5
Harga Diri	8 (7),14 (13),17 (16)	3
Pengendalian Diri	18 (17),21 (20)	2
Paparan Media Yang Tinggi	19 (18),24 (23),25 (24)	3
Kebutuhan Interaksi Sosial	2 (1),5 (4),11 (10),12 (11),20 (19),23 (22)	6
Situasi Psikologis Individu	6 (5),7 (6),10 (9),13 (12),22 (21)	5
Total		24

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

2) Skala Kontrol Diri

Peneliti menggunakan skala kontrol diri yang digunakan adalah *brief self-control scale* berdasarkan aspek kontrol diri yang telah ada

(Tangney. dkk 2004). Skala kontrol diri terdiri dari 25 aitem yang keseluruhanya *favorable* dengan hasil reliabilitas 0.843. Hasil analisis statistik dengan program SPSS 16.0 dari 60 subjek memperlihatkan aitem skala kontrol diri yang sah menjadi 20 aitem dan menggugurkan 5 aitem. Aitem yang gugur diantaranya nomor 4, 7, 8, 17. 24, aitem-aitem tersebut dianggap gugur karena koefisien korelasi totalnya tidak mencapai $r \geq 0.25$ dengan demikian skala kontrol diri terdiri dari 20 aitem. Sebaran aitem intensitas penggunaan telepon pintar dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 4.2

Distribusi Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba

Aspek	No Item	Jumlah
Disiplin Diri	2 ,21 (17),22 (18)	3
Kesengajaan	5 (4),9 (6),10 (7),12 (9),20 (16)	5
Kebiasaan Sehat	1,6 (5),13 (10),18 (14),23 (19)	5
Etika Kerja	3,15 (12),16 (13),25 (20)	4
Kepercayaan	11 (8),14 (11),19 (15)	3
Total		20

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

B. Hasil Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian dilakukan secara bertatap muka dengan responden langsung di lapangan pada tanggal 26 September 2017. Responden merupakan mahasiswa Kota Yogyakarta dengan berbagai usia. Pada pelaksanaan penelitian peneliti memberikan skala kecanduan telepon pintar dan skala kontrol diri secara langsung. Pengambilan data dilakukan ditempat responden berada seperti : rumah makan, kampus, kosan dan angkringan. Responden diminta untuk

mengisi skala yang disediakan peneliti secara benar dan jujur. Jumlah responden yang diperoleh selama penelitian adalah 80 seseorang.

1. Deskripsi Responden Penelitian

Deskripsi responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.3

Deskripsi Responden Penelitian

Variabel		Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	40%
	Perempuan	48	60%
Usia	18	5	6,25%
	19	20	25%
	20	35	43,75%
	21	14	17,5%
	22	6	7,5%
Pendidikan	D3	61	76,25%
	S1	19	23,75%

2. Deskripsi Data Penelitian

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (*pearson*), sebelum dilakukan analisis dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji asumsi tersebut meliputi uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Dalam melakukan ketiga uji tersebut menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*, deskripsi data penelitian tiap-tiap variabel untuk skala 1 kecanduan telepon pintar dan skala 2 kontrol diri dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.4
Deskripsi Hasil Data Penelitian

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecanduan Telepon Pintar	30.00	79.00	51.10	12.29	24	96	60	12
Kontrol Diri	45.00	77.00	58.15	7.10	20	80	50	10

Peneliti melakukan kategorisasi dengan pendekatan persentil untuk memperoleh informasi mengenai responden kedalam 5 (lima) kategori. Rumus norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Tabel 4.5
Persentil untuk Kategorisasi

Persentil	Kecanduan Telepon Pintar	Kontrol Diri
20	40.40	52.20
40	45.40	56.40
60	52.00	58.60
80	61.80	63.80

Dalam membuat kategorisasi, peneliti membagi menjadi 5 kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Adapun kriteria kategorisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.6
Kriteria Kategorisasi Skala

Kategori	Rentang nilai
Sangat rendah	$X < P_{20}$
Rendah	$P_{20} \leq X < P_{40}$
Sedang	$P_{40} \leq X < P_{60}$
Tinggi	$P_{60} \leq X < P_{80}$
Sangat tinggi	$X \geq 80$

a. Kecanduan Telepon Pintar

Berdasarkan sebaran empirik dari skor kecanduan telepon pintar, subjek penelitian dibagi menjadi 5 kelompok, data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7

Kategorisasi Variabel Kecanduan Telepon Pintar

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < P_{20}$	Sangat rendah	16	20%
$P_{20} \leq X < P_{40}$	Rendah	16	20%
$P_{40} \leq X < P_{60}$	Sedang	17	21.25%
$P_{60} X < P_{80}$	Tinggi	15	18.75%
$X \geq 80$	Sangat tinggi	16	20%
Jumlah		80	100%

b. Kontrol diri

Berdasarkan sebaran empirik dari skor intensitas penggunaan gadget, subjek penelitian dibagi menjadi lima kelompok, data tersebut dapat dilihat di tabel dibawah ini :

Tabel 4.8

Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < P_{20}$	Sangat rendah	16	20%
$P_{20} \leq X < P_{40}$	Rendah	16	20%
$P_{40} \leq X < P_{60}$	Sedang	16	20%
$P_{60} X < P_{80}$	Tinggi	16	20%
$X \geq 80$	Sangat tinggi	16	20%
Jumlah		80	100%

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data variabel tergantung dan variabel bebas berdistribusi normal atau tidak. Distribusi

dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi atau $p > 0.05$ sehingga data dapat di generalisasikan untuk populasi yang lain. Sedangkan apabila nilai signifikansi atau $p < 0.05$ maka distribusi dikatakan tidak normal.

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Kecanduan Telepon Pintar	0.465	Normal
Kontrol Diri	0.182	Normal

Berdasarkan tabel 4.9 tersebut, hasil dari pengolahan data variabel kecanduan telepon pintar diperoleh skor $p = 0.465$ ($p > 0.05$) dan kontrol diri diperoleh skor $p = 0.182$ ($p > 0.05$). Dari hasil uji normalitas dapat dikatakan bahwa kecanduan telepon pintar dan kontrol diri memiliki sebaran data yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel tergantung dan variabel bebas memiliki hubungan yang linier dalam penelitian. Apabila $p < 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bersifat linier.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	p	Keterangan
Kecanduan Telepon Pintar	5.058	0.029	Linier
Kontrol Diri			

Berdasarkan tabel 4.10 tersebut dapat dilihat bahwa hasil uji linieritas, data tersebut memenuhi asumsi linieritas dengan nilai F : 5.058

dan $p = 0.029$ ($p < 0.05$). Hal tersebut berarti hubungan antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri memenuhi asumsi linieritas.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Dalam penelitian ini yaitu kecanduan telepon pintar dan kontrol diri. Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson*). Hasil dari uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	P
Kecanduan Telepon Pintar	-0.253	0.012
Kontrol Diri		

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson*) didapatkan nilai (r) antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri adalah -0.238 dengan $p = 0.017$ ($p < 0.05$), hal ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri. Kesimpulannya semakin tinggi kecanduan telepon pintar maka semakin rendah kontrol diri, begitupun sebaliknya jika semakin rendah kecanduan telepon pintar maka semakin tinggi kontrol diri. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri pada kalangan seseorang diterima.

5. Analisis Tambahan

a. Uji Beda (Kecanduan Telepon Pintar dan Kontrol Diri Jenis Kelamin)

Peneliti melakukan analisa terhadap perbedaan tendensi individu dalam Kecanduan Telepon Pintar dan Kontrol Diri antara laki-laki dan perempuan menggunakan teknik uji beda *Independent Samples Test* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.12
Hasil Uji Beda Kelompok Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	P
Kecanduan Telepon Pintar	Laki-laki	0.734
	Perempuan	
Kontrol Diri	Laki-laki	0.949
	Perempuan	

Berdasarkan tabel 4.12 diatas terlihat ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri berdasarkan jenis kelamin.

b. Uji Beda (Kelompok Usia)

Tabel 4.13
Hasil Uji Beda Kelompok Usia

Variabel	Usia	P
Kecanduan Telepon Pintar	>20	0.432
	<20	
Kontrol Diri	>20	0.820
	<20	

Berdasarkan tabel 4.13 diatas terlihat ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri berdasarkan usia.

c. Uji Beda (Kecanduan Telepon Pintar dan Kontrol Diri Pendidikan)

Tabel 4.14
Hasil Uji Beda Kelompok Pendidikan

Variabel	Pendidikan	P
Kecanduan Telepon Pintar	D3	0.179
	S1	
Kontrol Diri	D3	0.175
	S1	

Berdasarkan tabel 4.14 diatas terlihat ($p > 0.05$) yang artinya tidak ada perbedaan antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri berdasarkan pendidikan.

d. Uji Korelasi Jenis Kelamin, Usia, dan Pendidikan

Tabel 4.15
Hasil Uji Korelasi Kategorisasi

Kategorisasi	(p)	
	<i>Kecanduan Telepon Pintar</i>	<i>Kontrol Diri</i>
Jenis Kelamin laki-laki	0.472	0.472
perempuan	0.004	0.004
Usia	>20	0.033
	<20	0.342
Pendidikan	D3	0.045
	S1	0.292

Berdasarkan tabel 4.15 menentukan ada tidaknya hubungan korelasi berdasarkan masing-masing kategorisasi dari variabel kecanduan telepon pintar dan kontrol diri. Jika ada hubungan maka $p < 0.05$ tapi jika tidak ada hubungan maka $p > 0.05$.

e. Uji Korelasi (Aspek Kontrol Diri ke Variabel Kecanduan Telepon Pintar)

Tabel 4.16
Hasil Uji Korelasi Aspek Kontrol Diri

Aspek Kontrol Diri	p	r
Disiplin Diri	0.053	-0.217
Kesengajaan	0.016	-0.268
Kebiasaan Sehat	0.187	-0.149
Etika Kerja	0.228	-0.136
Kepercayaan	0.077	-0.199

Berdasarkan tabel 4.16 menentukan ada tidaknya hubungan signifikan dari masing-masing aspek kontrol diri dalam variabel kecanduan telepon pintar, jika $p > 0.05$ maka tidak ada hubungan signifikan, tapi jika $p < 0.05$ maka ada hubungan signifikan. Pada aspek kontrol diri hanya kesengajaan yang hasilnya $p = 0.016$ berarti $p < 0.05$ ada hubungan signifikan, sedangkan untuk aspek disiplin diri $p = 0.053$, kebiasaan sehat $p = 0.187$, etika kerja $p = 0.228$, kepercayaan $p = 0.077$, berarti $p > 0.05$ tidak ada hubungan signifikan.

g. Uji Regresi (Aspek Kontrol Diri ke Variabel Kecanduan Telepon Pintar)

Tabel 4.17
Hasil Uji Regresi Aspek Kontrol Diri

Aspek Kontrol Diri	p	r
Disiplin Diri	0.053	0.217
Kesengajaan	0.016	0.268
Kebiasaan Sehat	0.187	0.149
Etika Kerja	0.228	0.136
Kepercayaan	0.077	0.199

Berdasarkan tabel 4.17 menentukan ada tidaknya hubungan yang signifikan dari masing-masing aspek kontrol diri dalam variabel kecanduan telepon pintar, jika $p > 0.05$ maka tidak ada hubungan signifikan, tapi jika

$p < 0.05$ maka ada hubungan signifikan. Pada aspek kontrol diri hanya kesengajaan yang hasilnya $p = 0.016$ berarti $p < 0.05$ ada hubungan signifikan, sedangkan untuk aspek disiplin diri $p = 0.053$, kebiasaan sehat $p = 0.187$, etika kerja $p = 0.228$, kepercayaan $p = 0.077$, berarti $p > 0.05$ tidak ada hubungan signifikan.

C. Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri pada seseorang. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4.11, menggunakan teknik korelasi *product moment (pearson)* didapatkan nilai (r) antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri adalah -0.238 dengan $p : 0.017$ ($p > 0,05$), hal ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan telepon pintar dengan kontrol diri. Kesimpulannya semakin tinggi kecanduan telepon pintar maka semakin rendah kontrol diri, begitupun sebaliknya jika semakin rendah kecanduan telepon pintar maka semakin tinggi kontrol diri.

Faktor penyebab kecanduan telepon pintar yang paling dominan mempengaruhi mahasiswa menjadi kecanduan telepon pintar adalah faktor internal. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Denson (2012) yang menyatakan bahwa dorongan individu untuk melakukan sesuatu bukan dari faktor eksternalnya melainkan dari dalam (faktor internal) individu itu sendiri. Faktor internal dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu, kontrol diri yang rendah, mencari sensasi yang tinggi dan harga diri yang rendah.

Lee, et.al (2012) menjelaskan bahwa kecanduan menggunakan telepon pintar dapat di definisikan sebagai individu yang kecanduan karena penggunaan aplikasi yang ada pada telepon pintar dan kecanduan karena mengikuti perkembangan telepon pintar. Individu yang kecanduan menggunakan telepon pintar karena aplikasi telepon pintar disebabkan karena individu tersebut menemukan kenyamanan dalam kesehariannya sehingga mereka banyak menghabiskan banyak waktu mereka dengan menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada pada telepon pintar untuk mendapatkan kenyamanan tersebut. Individu yang kecanduan menggunakan telepon pintar karena mengikuti perkembangan telepon pintar adalah individu yang kecanduan karena persaingan agar tidak terlihat tidak ketinggalan zaman. Mereka akan terus bersaing dengan cara terus mengganti telepon pintar mereka dengan telepon pintar yang terbaru tanpa mempedulikan aplikasi-aplikasi yang ada pada telepon pintar tersebut.

Berdasarkan definisi dan dampak yang ditimbulkan apabila dikaitkan dengan penelitian yang relevan dari Gardner dan Davies (2014) maka dapat dikatakan individu yang termasuk dalam kecanduan telepon pintar mempunyai 2 tipe, yaitu *app-dependance* dan *app-enabled*. *App-dependance* adalah individu yang kecanduan menggunakan telepon pintar karena mengikuti aplikasi dan perkembangan telepon pintar sedangkan *app-enabled* adalah individu yang dapat memanfaatkan dampak positif dari kecanduan menggunakan telepon pintar dalam menemukan identitas yang baru dan memperkaya daya imajinasi kreativitasnya.

Gardner dan Davies (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kemudahan dalam mencari apa yang individu inginkan dengan cepat, efisien dan

sesegera mungkin membuat individu sering memaksa untuk mencari apa yang mereka inginkan. Dukungan kehidupan sosial yang sangat mewah bagi para mahasiswa memberikan dampak negatif yang sangat besar. Individu seperti mengasingkan diri dari kehidupan sosial nyata dan cenderung asik dengan kehidupan sosial dunia maya.

Gardner dan Davies (2014) juga mengatakan bahwa terdapat 3 bagian penting dalam kehidupan remaja yaitu identitas, kedekatan dan daya imajinasi. Individu yang termasuk dalam kecanduan menggunakan telepon pintar berdasarkan hasil penelitian Gardner dan Davies (2014) akan memiliki identitas yang baru, memiliki hubungan yang dangkal dengan individu yang lain serta memperkaya daya imajinasi kreativitasnya. Oleh karena itu Gardner dan Davies (2014) berharap kepada generasi muda, bahwa kehidupan dalam era digital sekarang dapat menjadikan ketergantungan terhadap telepon pintar menjadi sebuah kelebihan, dengan daya imajinasi yang tinggi dan identitas yang baru, diharapkan dapat menjadi batu loncatan untuk menciptakan kreativitas yang luar biasa bukan mengekang atau mengasingkan mahasiswa pada aktivitas yang menghambat tiga bagian penting dalam kehidupannya.

Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri yang artinya kontrol diri dapat mempengaruhi kecanduan telepon pintar. Seorang seseorang yang memiliki kontrol diri yang kurang baik dapat dengan mudah membuat seseorang tersebut menjadi candu terhadap telepon pintar yang dimilikinya dan akan membuat dampak buruk terhadap kehidupan seseorang tersebut.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kelemahan. Kelemahan yang disadari oleh peneliti dari penelitian ini adalah keterbatasan alat ukur. Jika dikaitkan dengan konsep yang peneliti gunakan, peneliti hanya melihat dari sudut pandang keterkaitan antara kedua variabel, yakni kecanduan telepon pintar dan kontrol diri. Begitu juga dengan aitem-aitem pada skala kontrol diri, peneliti belum mampu secara optimal menyusun aitem dan didapatkan ada beberapa aitem yang gugur terkait variabel, kemudian adanya kemungkinan munculnya bias ketika responden menjawab kuisisioner.

Kemungkinan bias dapat muncul karena berbagai hal, seperti terburu-buru pada saat menjawab aitem, kurang fokus mengerjakan kuisisioner, atau sengaja memberikan jawaban yang sesuai norma yang ada di masyarakat (Azwar, 2014). Oleh karena itu, peneliti berusaha untuk menjelaskan kepada responden penelitian bahwa kerahasiaan data terjamin dan tidak ada jawaban yang salah atau benar dalam menjawab aitem-aitem skala, sehingga diharapkan responden dapat menjawab skala sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Secara keseluruhan penelitian ini berjalan dengan baik namun tidak lepas dari kelemahan-kelemahan yang ada. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu dalam proses pengambilan data tidak adanya pengawasan yang dilakukan oleh peneliti, sehingga terdapat angket yang tidak terisi lengkap oleh responden, oleh karena itu diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk penelitian berikutnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan telepon pintar dan kontrol diri dengan nilai koefisien korelasi $r = -0.253$ dengan $p = 0.012$ ($p < 0.01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara variabel kecanduan telepon pintar dan kontrol diri. Semakin tinggi kecanduan telepon pintar maka semakin rendah kontrol diri, begitupun sebaliknya jika semakin rendah kecanduan telepon pintar maka semakin tinggi kontrol diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi Orang Tua

Orang tua sebagai orang terdekat anak, seharusnya mampu memantau apa yang menjadi kegiatan para anak. Karena anak - anak mudah terpengaruh dan mengikuti apa yang mereka lihat dan ingin tahu yang bisa menjadikan kecanduan. Dengan efek media yang dapat berdampak positif dan negatif orang tua harus lebih peka, agar anak anak mereka dapat menjadi seseorang yang mempunyai perilaku yang baik sejak dini.

2. Bagi Mahasiswa

Perlunya kesadaran, menanamkan perilaku kontrol diri yang baik dan pengetahuan tentang efek media dan alat komunikasi yang dapat ditimbulkan sehingga mereka dapat memilah-milah apakah penggunaan alat komunikasi yang mereka gunakan dapat memberikan manfaat untuk hidup mereka sehari-hari atau tidak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat dan ingin meneliti lebih mendalam lagi tentang *organizational citizenship behaviour* sebaiknya peneliti dapat terjun langsung dalam memberikan kuisioner kepada responden untuk mengantisipasi terjadinya ketidak lengkapan dalam pengisian data pada angket. Sehingga dengan begitu, seluruh data dapat digunakan dalam pengolahan data tanpa ada satupun yang gugur karena tidak memenuhi syarat. Selain itu, pengecekan kuisioner saat dikembalikan dapat mengantisipasi kuisioner yang tidak terisi dan mencantumkan tulisan bahwasannya responden bersedia dan dalam keadaan sadar mengisi angket disertakan tanda tangan responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Teleponpintar* Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling* 3(5).
- Averill, J.R. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. Psychological Bulletin* (No. 80. p. 286-303).
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Choi, N. (2015). The Effects of a Kecanduan teleponpintar Education Program for Young Adult Females. *International Journal of u- and e- Service, Science and Technology* 8(12), 277-284.
- Dewangga, L. K., & Rahayu, M. S. (2015). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Cybersexual Addiction Pada Siswa SMP Di Orange-net Bandung. *Prosiding Psikologi* 2, 2460-6448.
- Denson, T.F., DeWall, C.N., & Finkel, E.J. (2012). *Self Control and Aggression. Journal of Psychological Science*, 21(1), 20-25.
- Diba, D, S. (2014). Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Seseorang Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda. *eJournal Psikologi* 1(3), 313-323.
- Gardner, Howard dan Davies, Katie. (2013). *The App Generation : How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World*. New Heaven and London: Yale University Press.
- Ghufron, M.Nur., & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (1rd ed.). Yogyakarta: Ar Ruzz Media Group.
- Hasanah, N., & Kumalasari, D. (2015). Penggunaan Teleponpintar Dan Hubungan Teman Pada Perilaku Sosial Siswa Smp Muhammadiyah Luwuk Sulawesi Tengah. *Jurnal Pendidikan IPS* 2(1), 55-70.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I.Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Kecanduan teleponpintar pada Mahasiswa Pengguna Teleponpintar. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 2(1).
- Kwon, M., Lee, J.Y., & Won, W.Y. (2013). Development and Validation of a Kecanduan teleponpintar Scale (SAS). *PLOS ONE / www.plosone.org* 8(2).
- Lee, P.C. (2012). Smartphone Addiction in University Students and It Implication for Learning. *Journal of Smartphone Addictions Volume 2. No 04*.
- Masruri. (2011). *Negative learning*. Solo: Era Adicitra.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Purniawan, W.A. (2017). Penggunaan Teleponpintar Dan Interaksi Sosial Pada Seseorang Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal* 8(1), 2087-2879.
- Muhammad Fildan. (2014). *Perilaku Konsumtif Pengguna Smartphone Indonesia*. Diakses dari <http://detik.com/perilaku-konsumtif-pengguna-smartphone-indonesia>. Pada tanggal 10 September 2014, jam 20.50 WIB.
- Nela, R.U., Ide, B.S., & Nadia, S. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.

- Rizki Amalia. (2013). Tingkat Individualitas Remaja dalam Penggunaan *Smartphone* di SMA N 67 Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sari, A. N. M. (2009). *Efektifitas Relaksasi Progresif terhadap penurunan tingkat Stres pada mahasiswa yang sedang skripsi*. (Skripsi). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- 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), 271-322.
- Taylor, S. E. (1991). *Health Psychology (Second Edition)*. New York: McGraw-Hill Higher Education
- Yolanda, J. (2013). Hubungan Penggunaan TeleponpintarBlackberry Dengan Kinerja Karyawan Pt. Asuransi Umum Bumiputera Muda 1967 Cabang Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi* 1(3), 54-65.
- Yuwanto, L. (2013). Pengembangan Alat Ukur Blackberry Messenger Addict. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur& Teknik Sipil)* (5), 1858-2559.

LAMPIRAN