



HUBUNGAN *SELF CONTROL* DENGAN ADIKSI *SMARTPHONE* PADA MAHASISWA

Adelaide Rumapea*, Samfriati Sinurat, Mardiaty Barus

STIKes Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Medan Selayang, Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia

*adelaidenetanya12@gmail.com

ABSTRAK

Seorang individu dengan kecanduan smartphone dapat menimbulkan masalah sosial dengan menarik diri, kesulitan performa aktivitas sehari-hari. Kecanduan akan membentuk perilaku keterikatan terhadap smartphone yang dapat diakibatkan oleh self control yang kurang baik sehingga berakibat dampak negatif bagi individu yaitu permasalahan dilingkungan sosial sekitarnya. Mahasiswa yang menggunakan smartphone sebagai alat untuk menghilangkan rasa bosan yang dialaminya karena stress akademik dapat menimbulkan kemasalah untuk mengerjakan tugasnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Self Control dengan Adiksi Smartphone Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan. Metode pendekatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel Stratified Random Sampling dengan jumlah sampel 86 orang. Pengambilan data menggunakan kuesioner self control dengan nilai uji validitas ($R = 0,647$) dan nilai uji realibilitas ($0,678$) sedangkan Kuesioner adiksi smartphone diperoleh nilai uji validitas ($R = 0,623$) dan nilai uji realibilitas ($0,798$) analisa data menggunakan uji pearson product moment. Hasil penelitian ditemukan self control responden lebih banyak self control rendah sejumlah 45 responden (52,3%) dan adiksi smartphone responden lebih banyak memiliki adiksi sedang sejumlah 83 responden (96,5%). Hasil penelitian $p = 0,000$ dan $r = 0,492$ artinya ada hubungan self control dengan adiksi smartphone pada mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan dengan korelasi yang sedang, maka H_a diterima.

Kata kunci: adiksi smartphone; mahasiswa; self control

RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND SMARTPHONE ADDICTION IN STUDENTS

ABSTRACT

An individual with smartphone addiction can cause social problems by withdrawing, having difficulty performing daily activities. Addiction will form attachment behavior towards smartphones which can be caused by poor self-control resulting in negative impacts for individuals, namely problems in the surrounding social environment. Students who use smartphones as a tool to get rid of the boredom they experience because of academic stress can cause problems in carrying out their assignments. The purpose of this study was to determine the relationship between self control and smartphone addiction among students at STIKes Santa Elisabeth Medan. Cross Sectional approach method. The sampling technique is Stratified Random Sampling with a total sample of 86 people. Data collection used a self-control questionnaire with a validity test value ($R = 0.647$) and a reliability test value (0.678) while the smartphone addiction questionnaire obtained a validity test value ($R = 0.623$) and a reliability test value (0.798) data analysis using the Pearson product moment test. The results of the study found that respondents' self-control had more low self-control in the number of 45 respondents (52.3%) and smartphone addiction respondents had more moderate addiction in the number of 83 respondents (96.5%). The results of the study $p = 0.000$ and $r = 0.492$, meaning that there is a relationship between self controll and smartphone addiction in STIKes Santa Elisabeth Medan students with a moderate correlation, so H_a is accepted.

Keywords: self control; smartphone addiction; student

PENDAHULUAN

Pengaruh globalisasi saat ini tidak terlepas dari kehidupan manusia. Salah satu pengaruh globalisasi yang sangat kita rasakan yaitu perkembangan teknologi informasi yang sangat pesat. Berbagai temuan dan inovasi pada teknologi komunikasi telah membawa kita semua peradaban baru karena era digital yang sangat moderen menjadikan teknologi informasi dan komunikasi yaitu penggunaan *smartphone* (Irfan et al., 2020). Indonesia tercatat sebagai negara yang memiliki pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah negara China, India, dan Amerika (Ramaita et al., 2019). Indonesia merupakan negara keempat terdapat didunia yang mencapai 260 jiwa, tentunya menjadi pasar teknologi digital yang besar. *Ermaker* mempublikasikan jumlah pertumbuhan pengguna *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan mencapai 37,1% dari tahun 2016-2019 (Irfan et al., 2020). Tingginya penggunaan *smartphone* pada zaman era modern ini, tentunya hal ini akan menjadi masalah karena penggunaannya tidak dibatasi dalam batas waktu. Tentunya hal ini akan menyebabkan penggunaannya menjadi ketergantungan jika terus menerus menggunakan *smartphone* (Ramaita et al., 2019).

Smartphone dimiliki hampir disetiap kalangan. Pada awalnya *smartphone* hanya digunakan oleh orang-orang yang memiliki kepentingan khusus seperti kepentingan berbisnis agar memudahkan pekerjaannya. Namun dalam perkembangannya, *smartphone* telah dimiliki semua orang dalam setiap kalangan termasuk siswa. *Smartphone* dapat bermanfaat dikalangan pelajar jika digunakan untuk kepentingan belajar (Lestari & Sulian, 2020). Namun, Penggunaan *smartphone* juga dapat menjadi candu bagi mahasiswa dengan menggunakan fitur yang terdapat pada *smartphone* tersebut misalnya, untuk *browsing*, bermain game online dan untuk mengakses media sosial (*instagram, whatsapp, facebook, twitter*) (Samfriati et al., 2019). Mahasiswa yang menggunakan *smartphone* sebagai alat untuk menghilangkan rasa bosan yang dialaminya karena stress akademik, dapat menimbulkan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol. Mahasiswa yang menghabiskan waktu belajarnya untuk menggunakan *gadget* atau *smartphone* maka dapat menimbulkan kemalasan untuk mengerjakan tugas. Hal ini tersebut menyebabkan seorang mahasiswa menunda tugas yang seharusnya diselesaikan (Samfriati et al., 2019).

Kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan mengalami kesulitan performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan implus terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif bagi individu. Individu atau pengguna *smartphone* merasakan dampak negatif seperti berkurangnya interaksi sosial secara langsung dengan teman-teman karena ketika berkumpul bersama akan lebih banyak bermain *smartphone*, sering menunda nunda pekerjaan, menunda mengerjakan tugas, mengalami insomnia atau susah tidur, terganggunya kesehatan mata, menurunnya prestasi belajar (Hidayanto et al., 2021). Seorang pecandu *smartphone* menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam per harinya. Keadaan ini menunjukkan penggunaan hampir 1/3 waktu sehari seseorang menggunakan *smartphone*. (Azizah M, 2021) menuturkan bahwa sebanyak 50,2% orang menggunakan *smartphone* mereka lebih dari 7 jam per harinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Control* dengan Adiksi *Smartphone* Pada Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan *korelasi* dengan metode *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 April – 22 Mei 2022 di STIKes Santa Elisabeth Medan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel digunakan *Stratified Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner *Self Control* dengan nilai uji validitas ($R= 0,647$) dan uji realibilitas ($0,678$) kemudian kuesioner Adiksi

Smartphone dengan nilai uji validitas ($R= 0,623$) dan nilai uji realibilitas ($0,798$). Penelitian ini dibagikan melalui *google form*. Analisa data menggunakan uji *pearson product moment*.

HASIL

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden (n=86)

Karakteristik		f	%
Jenis Kelamin	Perempuan	79	91,9
	Laki-laki	7	8,1
Agama	Islam	1	1,2
	Katolik	38	44,2
	Protestan	47	54,7
Suku	Batak Toba	60	69,8
	Karo	7	8,1
	Simalungun	3	3,5
	Jawa	1	1,2
	Nias	15	17,4

Tabel 1 Berdasarkan jenis kelamin diperoleh bahwa mayoritas responden perempuan sebanyak 79 responden (91,9%), dan minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (8,1%). Berdasarkan agama bahwa lebih banyak beragama Protestan sebanyak 47 responden (54,7%), kemudian responden yang beragama Katolik sebanyak 38 responden (44,2%), dan hanya satu responden yang beragama Islam (1,2%). Berdasarkan suku diperoleh bahwa mayoritas responden adalah suku Batak Toba sebanyak 60 responden (69,8%), kemudian Suku Nias sebanyak 15 responden (17,4%), Suku Karo sebanyak 7 responden (8,1%), Suku Simalungun sebanyak 3 responden (3,5%), dan Suku Jawa sebanyak 1 responden (1,2%).

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi *Self Control* (n=86)

<i>Self Control</i>	f	%
Rendah	45	52,3
Tinggi	41	47,7

Tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 86 responden lebih banyak memiliki *self control* rendah sebanyak 45 responden (52,3%), tinggi sebanyak 41 responden (47,7%).

Tabel 3.
 Distribusi Frekuensi Adiksi *Smartphone* (n=86)

Adiksi <i>Smartphone</i>	f	%
Rendah	1	1,2
Sedang	83	96,5
Tinggi	2	2,3

Tabel 3. Menunjukkan bahwa dari 86 responden mayoritas memiliki Adiksi *Smartphone* Sedang sebanyak 83 responden (96,5%), Rendah sebanyak 1 responden (1,2%), disusul Adiksi *Smartphone* Tinggi sebanyak 2 responden (2,3%).

Tabel 4. Menunjukkan bahwa dari analisa hubungan *self control* dengan adiksi *smartphone* terhadap 86 responden diperoleh nilai $p= 0,000$ yang berarti H_0 diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self control* dengan adiksi *smartphone* dimana semakin tinggi kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin rendah, sebaliknya semakin rendah kontrol diri individu maka kecanduan *smartphone* semakin tinggi. Dari hasil perhitungan diatas dapat diketahui bahwa nilai $r= 0.492$ (hubungan korelasi yang sedang).

Tabel 4.
 Hasil Analisis *Perarson Product moment* (n=86)

		<i>Self Control</i>	<i>Adiksi Smartphone</i>
<i>Self Control</i>	Pearson	1	.492**
	Corrrlation		
	Sig.(2tailed)		0.000
	N	86	86
<i>Adiksi Smartphone</i>	Pearson	.492**	1
	Corrrlation		
	Sig.(2tailed)	0.000	
	N	86	86

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed)*

PEMBAHASAN

Self control adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku seperti, kemampuan untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku implusif. (Marsela & Supriatna, 2019) mengatakan mahasiswa yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi kedalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku agresif.

Menurut (Ayu et al., 2019) mengatakan tingkat kecanduan biasanya berhubungan dengan kebiasaan pemakaian *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat kecanduan kategori sedang biasanya dapat mengakibatkan gangguan pada kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya fokus saat bekerja ataupun belajar, gangguan tidur, gangguan pada mata, nyeri pada pergelangan tangan. Pada kecanduan tingkat sedang ini seseorang sudah cenderung tidak bisa terlepas oleh *smartphone* nya dan selalu membawa kemana-mana semakin seseorang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* maka kecanduan tersebut dapat menjadi lebih tinggi, oleh sebab itu perlunya kemampuan diri untuk membuat koping yang baik serta keyakinan pada diri seseorang yang nantinya akan menurunkan kecanduan terhadap *smartphone*.

Self control memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Tanpa *self control*, seseorang akan membuat sulit untuk mengendalikan perilaku mereka. Penggunaan *smartphone* yang terus menerus dilakukan tanpa *self control* yang akan tepat membuat seseorang mengalami adiksi *smartphone*. Karena itu mengganggu kegiatan mereka sehingga tugas mereka diabaikan. Ayu et al.,(2019) mengatakan tingkat kecanduan biasanya berhubungan dengan kebiasaan pemakaian *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat kecanduan kategori sedang biasanya dapat mengakibatkan gangguan pada kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya fokus saat bekerja ataupun belajar, gangguan tidur, gangguan pada mata, nyeri pada pergelangan tangan. Semakin seseorang mengalami ketergantungan terhadap *smartphone* maka kecanduan tersebut dapat menjadi lebih tinggi, oleh sebab itu perlunya kemampuan diri untuk membuat koping yang baik serta keyakinan pada diri responden yang nantinya akan menurunkan kecanduan terhadap *smartphone*.

Mulyati dan Nrh (2018) mengatakan peran *self control* dalam mengantisipasi adiksi *smartphone* pada individu tergolong penting. *Self control* berperan penting dalam penggunaan *smartphone* agar tidak memberikan dampak negatif pada individu. Kecanduan *smartphone* memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami masalah dalam perkembangan mental seperti ketidakstabilan emosional, perhatian defisit, depresi, kemarahan, dan masalah fisik seperti

gangguan pada indra pengelihatian dan pendengaran, ketidakseimbangan tubuh, dan kurangnya perkembangan otak. Penggunaan *smartphone* yang berlebih dapat memengaruhi tingkat prestasi belajar mahasiswa. Penggunaan *smartphone* terlalu dapat berpengaruh pada konsentrasi mahasiswa selama jam pelajaran berlangsung. *Smartphone* dapat mengganggu fungsi kerja otak yaitu dengan melemahnya daya kerja otak.

Seseorang yang memiliki kemampuan *self control* yang tinggi akan menggunakan *smartphone* secara sehat dan sesuai dengan kebutuhannya artinya individu tersebut memiliki inisiatif untuk mengaitkan informasi yang tepat mengenai penggunaan *smartphone*, mampu menggunakan informasi untuk melakukan penilaian negatif maupun positif terhadap penggunaan *smartphone* dan memilih cara penegahan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan yang sesuai dengan kondisi yang dialami, mampu untuk mengendalikan penggunaan *smartphone* agar tidak berlebihan (Larassati & Lestari, 2021). Pada dasarnya dikatakan bahwa *self control* adalah salah satu cara dan solusi untuk mengatasi adiksi *smartphone*. Mahasiswa harus mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*, baik mengontrol diri dari aspek kognitif, aspek kontrol perilaku, maupun aspek pengambilan keputusan. Dengan begitu mahasiswa dapat menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhann dan untuk hal-hal yang positif. Berdasarkan uraian tersebut, *self control* berfungsi sebagai menekan tingkat kecanduan *smartphone* yang berlebihan. Kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, kesulitan performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol implus terhadap diri seseorang.

SIMPULAN

Terdapat sebagian besar responden memiliki *self control* yang rendah, Sebagian besar juga responden memiliki adiksi *smartphone* yang sedang, kemudian didapatkan juga bahwa *self control* memiliki hubungan korelasi yang sedang dengan adiksi *smartphone*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, R., Mudjiran, & Afdal. (2020). The Contribution of Self-Control towards Student Smartphone Addiction. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 45–49. <https://doi.org/10.23916/08620011>
- Alhazmi, A. A., Alzahrani, S. H., Baig, M., Salawati, E. M., & Alkatheri, A. (2018). Prevalence and factors associated with smartphone addiction among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(4), 984–988. <https://doi.org/10.12669/pjms.344.15294>
- 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 (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101–117. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.143>
- Anzani, R. D., Sudjiwanati, & Kristianty, P. E. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*, 23(2), 190–202.
- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017a). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 6(2), 15–20.

- Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017b). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecemasan Jauh dari Smartphone (Nomophobia) pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 15–20.
- Ayu, R., Safitri, N., Studi, P., Keperawatan, S., Ilmu, F., & Smartphone, D. (2019). *SMARTPHONE DI SMP NEGERI 1 SRAGI KABUPATEN PEKALONGAN Abstrak*.
- Azizah M, M. (2021). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Smartphone*. 8(2), 82–98.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Diana, N., & Muirah, L. (2021). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Perilaku Kecanduan Sosial Media pada Remaja SMK. *Bimbingan Dan Konseling*, 7–13.
- Guner, A. T., & Demir, I. (2021). Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions, December*, 2–7. <https://doi.org/10.5152/addicta.2021.21089>
- Hafizah, N., Adriansyah, M. A., & Permatasari, R. F. (2021). Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 630. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6504>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajjjah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Larassati, & Lestari, P. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan Smartphone Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Puluhan Tengah. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 1–11.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.9473>
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Luthfi, A. (2021). Keberfungsian Keluarga Dan Aspek-Aspek Yang Berkontribusi Terhadap Perilaku Kecanduan Smartphone Remaja Di Jakarta. *Journal of Psychology: Humanlight*, 2(1). <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/556>
- 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
- Mulyana, S., & Afriani, A. (2018). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 102. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.499>

- Mulyati, T., & Nrh, F. (2018). Kecanduan Smartphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 152–161.
- Nasution, M. (2021). Factors Affecting Smartphone Addiction in Children. *Proceeding International Seminar of Islamic Studies*, 2(1), 108–115.
- Norlina. (2019). Relationship Between The Intensity Of The Use Of Social Media And Self Control With The Smartphone Addiction In 2018 Students Of The Study Program For Course Study And Counseling Fkip University Of Lambung Mangkurat. *JURNAL PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING*, 2(4), 192–199.
- Pinasti, D. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Empati dengan Adiksi Smartphone Pada Jurusan Matematika Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 183–188.
- Putra, A., Ifdil, I., & Afdal, A. (2019). *Deskripsi tingkat kecanduan smartphone berdasarkan minat sosial Pendahuluan*. 3(2), 66–72.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89–93. <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/view/7668/pdf>
- Samfriati, S., Lilis, N., & N.G, M. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019*.
- Sari, I. P., Ifdil, I., Sano, A., & Yendi, F. M. (2020). Self-Control of Adolescent in using Smartphone. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 101–109. <https://doi.org/10.24036/4.24360>.

